

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра педагогики

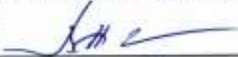
Пугачева Анастасия Александровна
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Организационно-педагогические условия подготовки
старшеклассников к выполнению норм Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования


ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
Доктор педагогических наук, профессор
В.А. Адольф




(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
Доктор педагогических наук, профессор
В.А. Адольф



(дата, подпись)

Научный руководитель
Кандидат педагогических наук, доцент
С.А. Вахрушев



(дата, подпись)

Обучающийся Пугачева А.А.



(дата, подпись)

Красноярск – 2019

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические особенности подготовки старшекласников к выполнению норм ВФСК «ГТО»	8
1.1 История развития ВФСК «ГТО» в Российской Федерации.....	8
1.2 Теоретический аспект организационно-педагогических условий подготовки старшекласников к выполнению норм ВФСК «ГТО»	13
1.3 Особенности подготовки старшекласников к выполнению норм ВФСК «ГТО»	24
Выводы по первой главе.....	47
Глава II. Разработка и апробация организационно-педагогических условий подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО»	48
2.1 Выявление и обоснование организационно-педагогических условий подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО»	48
2.2 Организация и методы исследования.....	51
2.3 Разработка и практическая апробация организационно-педагогических условий и выявление норм ВФСК «ГТО»	56
2.4 Результаты опытно-экспериментальной работы.....	63
Выводы по второй главе.....	68
Заключение.....	69
Библиографический список.....	70
Приложения.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования - обусловлена тем, что в настоящее время в Российской Федерации сформирована законодательная база, определяющая основные направления работы образовательной организации в области формирования и укрепления здоровья школьников и обучающейся молодежи. Здоровье человека в системе социальных ценностей занимает одно из ведущих мест. Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения.

С 1 сентября 2014 года Указом Президента РФ был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Данный указ предусматривает определение понятия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» как программной и нормативной основы системы физического воспитания населения. Комплекс ВФСК «ГТО» способствует повышению эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплению здоровья, улучшению благосостояния и качества жизни российских граждан, а также гармоничному и всестороннему развитию личности, формированию потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности.

Разработанные нормативы физической подготовленности являются своеобразным запросом государства, адресованным, в первую очередь, образовательным учреждениям различного уровня. Выполнение норм комплекса ВФСК «ГТО» должно стать частью образовательного процесса учащихся всех возрастов. Для обеспечения здоровьесберегающей направленности комплекса в нём выделяется 11 возрастных ступеней. В поле нашего исследования попадают старшеклассники, которые по возрастным критериям относятся к V ступени комплекса ВФСК «ГТО».

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что повышение качества подготовки участников является одной из важных педагогических проблем, без решения которой невозможно повысить уровень физической культуры личности и здоровья учащихся. Решение этой проблемы возможно лишь при создании в образовательных учреждениях благоприятных организационно-педагогических условий для повышения эффективности подготовки учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Таким образом, актуальность работы обусловлена наличием противоречия, между потребностью старшеклассников к выполнению норм ВФСК «ГТО» и между не разработанностью организационно-педагогических условий.

Выделенное противоречие определило проблему исследования: обосновать и разработать организационно-педагогические условия подготовки старшеклассников к выполнению норм ВФСК «ГТО». В соответствии с выделенным противоречием и поставленной проблемой, сформулирована тема исследования: «Организационно-педагогические условия подготовки старшеклассников к выполнению норм ВФСК «ГТО»».

Цель исследования: Разработать и осуществить проверку на практике эффективности организационно-педагогических условий подготовки старшеклассников к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Объект исследования: Процесс подготовки к выполнению нормативов старшеклассниками ВФСК «ГТО».

Предмет исследования: Организационно-педагогические условия подготовки старшеклассников к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Гипотеза: Предполагается, что подготовка старшеклассников к выполнению норм ВФСК «ГТО» будет эффективна если:

1. Будут созданы специальные организационно-педагогические условия.
2. Образовательное учреждение будет оснащено современными средствами материально-технического обеспечения уроков, обеспечивающих

учащихся подготовить к выполнению норм ВФСК «ГТО».

3. Учителя физической культуры пройдут специальные методические семинары по подготовке старшеклассников к выполнению норм ВФСК «ГТО».

В соответствии с поставленной целью, объектом, предметом и гипотезой определены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить в теории проблему формирования организационно-педагогических условий.
2. Исследовать практическое состояние подготовки школьников для успешного выполнения норм ВФСК «ГТО».
3. Создать организационно-педагогические условия, способствующие качественному выполнению норм ВФСК «ГТО».
4. Экспериментально проверить эффективность созданных в школе организационно-педагогических условий для повышения выполнения норм ВФСК «ГТО».

Методы педагогического исследования:

Для решения выдвинутых задач в работе использовались следующие методы исследования:

- анализ научно - методической литературы;
- тестирование уровня физической подготовки;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки данных исследования.

Экспериментальная база исследования.

Исследование проводилось на базе школы МАОУ «Лицей № 3» г. Красноярска, среди учеников 10 – х классов. В исследовании было задействовано 56 человек, из них 28 человек в экспериментальной группе и 28 человек в контрольной группе.

Достоверность полученных результатов исследования обеспечена: исходными методологическими положениями и междисциплинарной научно-теоретической базой; применением широкого арсенала методов исследования, адекватных задачам, объекту, предмету, цели исследования, при сочетании их количественного и качественного анализа; проверкой теоретических выводов на практике; положительными результатами экспериментальной работы.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- научно обоснованы организационно-педагогические условия подготовки старшеклассников к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования представляют собой новые знания:

- об организационно-педагогических условиях повышения подготовки выполнения норм ВФСК «ГТО» среди старшеклассников на уроках физической культуры.

Практическая значимость исследования заключается в:

- разработаны организационно-педагогические условия, позволяющие старшеклассникам успешно выполнить нормативы ВФСК «ГТО».

- проанализирована сущность и структура норм ВФСК «ГТО».

- результаты исследования показали, что в современной школе реально создать соответствующие организационно-педагогические условия, способствующие существенному повышению качества подготовки для выполнения норм ВФСК «ГТО».

- разработанные нами организационно-педагогические условия можно использовать в практической деятельности учителей на уроках физической культуры.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Материалы исследования использовались при проведении экспериментальной работы на базе школы МАОУ «Лицей № 3»

г. Красноярск. С результатами исследования магистрант Пугачева А.А. выступала на конференциях: XX Международный научно-практический форум студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодёжь и наука XXI века», г. Красноярск 2019 год и XXX Международной научно-практической конференции «Современное образование: актуальные вопросы, достижения инновации», г. Пенза 2019 год.

Структура. Диссертация состоит: из введения, двух глав, семи параграфов, выводов, приложений заключения библиографического списка. Основная часть работы изложена на 80 страницах, список литературы содержит 60 наименований источников.

Глава I. Теоретические особенности подготовки старшекласников к выполнению норм ВФСК «ГТО»

1.1 История развития ВФСК «ГТО» в Российской Федерации

В настоящее время поддержание физического здоровья граждан страны, является одной из первоочередных задач любого развитого государства. Проведение политики по привлечению граждан ценностям, направленных на поддержание физической активности человека в течение всей жизни, не только дает стране дополнительные трудовые ресурсы и позволяет получить конкурентные преимущества, а также улучшает уровень благополучия населения, ведь физически развитый и здоровый человек имеет больше возможностей для самореализации в обществе.

Одним из удачных примеров деятельности государства по данному вопросу, является возвращение советского «ГТО» на территории Российской Федерации. История становления комплекса «ГТО» начинается не в Российской Федерации, идея создания данного комплекса зародилась в раннем СССР [42].

Начало развития комплекса «ГТО» начинается в 30-х годах двадцатого столетия, с обращения, выпущенного в газете «Комсомольская правда», в котором прозвучал призыв ввести повсеместно всесоюзные испытания среди граждан «Готов к труду и обороне». Целью данных испытаний стало создание инфраструктуры для занятия спортивной деятельностью среди граждан всех возрастов, а также агитация и пропаганда здорового образа жизни.

Исторические предпосылки комплекса «ГТО» к созданию начинают возникать вскоре после Великой Октябрьской революции. Энтузиазм советских людей и их тяга к новому проявлялись во всех сферах: в культуре, труде, науке и спорте. В истории разработки новых методов и форм физического воспитания основную роль сыграл «Комсомол». Он инициировал создание Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне».

Созданный комплекс получил положительный отклик среди населения Советского Союза и пользовался популярностью вплоть до распада страны. Физкультурный комплекс «ГТО» включал: бег, прыжки, метание гранаты, плавание, лыжные гонки, стрельбу и прочие спортивные виды научно-практические сведения по физической культуре и спорту, правила, умения и навыки в области гражданской обороны [1].

Программа комплекса «ГТО» принята в 1931 году, с течением времени была разделена на две части:

- первая часть была выделена в 1934 году и предполагала проведение соревнований по проверке спортивной подготовки среди учеников первых – восьмых классов и носила название «Будь готов к труду и обороне СССР».

БГТО в свою очередь имела четыре возрастные ступени.

- вторая часть была рассчитана на привлечение к занятиям спортом юношей и девушек в возрасте от 16 лет и старше, и в свою очередь подразделялась на три возвратные группы.

Участники испытаний комплекса, выполнившие нормативы, получали соответствующие знаки отличия в качестве награды за проделанную работу. Для присвоения определённого типа знака отличия, существовал определённый вид нормативов необходимых к выполнению. К примеру, в состав комплекса входили следующие нормативы:

- бег на 100 метров;
- отжимание от пола;
- прыжки в воду с вышки;
- метание гранаты на дальность и др.

В зависимости от результатов испытаний участникам присваивались знаки отличия золотого и серебряного образца в своей возвратной группе.

Граждане, выполнявшие нормативы комплекса «ГТО» в течение многих лет подряд, награждались почетными знаками комплекса «ГТО».

В процессе своего существования, программа комплекса «ГТО» претерпела некоторое количество дополнений и изменений.

Первая плеяда изменений в структуре комплекса была проведена в 1940 году, ориентация подготовки комплекса была смещена в военную сторону. Вовлеченность в работу комплекса граждан была колоссальной. В период с 1931 года по 1941 год число граждан, выполнивших нормы «ГТО» первой ступени достигло 6 миллионов человек, а число граждан, выполнивших нормативы комплекса второй ступени, превысило 110 тысяч человек. Данный факт положительно сыграл свою роль в начавшейся в 1941 году Великой Отечественной войне.

В дальнейшем правила выполнения нормативов комплекса «ГТО» еще не раз подвергались изменениям: в 1955-м, 1959-м, 1965-м годах. Многоборье комплекса «ГТО» входило в состав Единой Всесоюзной спортивной классификации, как среди летних, так и среди зимних видов спорта.

В правила выполнения «ГТО» еще неоднократно вносились изменения – в 1955-м, 1959-м, 1965-м годах. Как зимнее, так летнее многоборье «ГТО» входило в Единую Всесоюзную спортивную классификацию.

Последние изменения в программу физкультурного комплекса «ГТО» в СССР были внесены постановлением ЦК КПСС и Совета министров СССР 17 января 1972 года. Эти изменения предусматривали деление комплекса на 5 возрастных ступеней:

- первая возрастная группа – возраст участников от 10 до 13 лет, название группы: «Смелые и ловкие»;
- вторая возрастная группа – возраст участников от 14 до 15 лет, название группы: «Спортивная смена»;
- третья возрастная группа – возраст участников от 16 до 18 лет, название группы: «Мужество и сила»;
- четвертая возрастная группа – возраст участников от 19 до 38 лет, название группы: «Физическое совершенство»;
- пятая возрастная группа – возраст участников от 40 до 60 лет, название группы: «Бодрость и здоровье».

Каждая возрастная группа имела свои нормативы для выполнения испытаний комплекса «ГТО» с учетом их календарного возраста [5].

В 1973 году при спортивном комитете СССР был основан Всесоюзный совет по работе с комплексом «ГТО». Для создания позитивного имиджа и предания значимости новому органу власти, как внутри страны, так и на международной арене, председателям в совете назначают летчика - космонавта Алексея Леонова.

Семидесятые и восьмидесятые годы в СССР проходят под знаменем массовых спортивных мероприятий, основанных на испытаниях комплекса «ГТО». С 1974 года в СССР официально начинаются всесоюзные первенства по многоборьям состоящих из испытаний комплекса «ГТО». В которых за один только год принимают участие более 37 миллионов граждан Советского Союза, из них более 500 человек выходят в финал турнира. Призерам состязаний в четвертой возрастной категории автоматически присваиваются звания мастеров спорта СССР.

До распада СССР комплекс «ГТО» пользовался народной популярностью, и граждане Советского Союза активно принимали участия в мероприятиях комплекса «ГТО».

После распада СССР в начале 90-х годов двадцатого века данная система лишилась государственной поддержки в связи с «реформированием» произошедшими внутри страны. Произошел пересмотр государственной политики в области спорта и большой приоритет был отдан спорту высших достижений, а о комплексе «ГТО» временно забыли.

В 2000-е годы 21-го века, после прихода к власти новых политических сил, начались изменения в государственной политике в области спорта. Началась активная поддержка по восстановлению и созданию новой инфраструктуры, позволяющей гражданам страны заниматься спортивной деятельностью. Так же в середине 2000-х Россия получила право на проведение крупных спортивных мероприятий, что в совокупности с информационной поддержкой государства позволило повысить престиж спорта и здорового образа

жизни среди граждан.

В период с 2007 по 2012 год при поддержке государства в обществе был сформирован запрос на возрождение комплекса «ГТО».

В 2013 был разработан и подан в государственную думу законопроект о восстановлении спортивно-физкультурного комплекса «ГТО» на территории РФ. Данный законопроект был принят в исполнение 24 марта 2014 года [8].

Главными задачами современного комплекса «ГТО» являются:

- повышение числа граждан РФ, регулярно занимающихся физическими упражнениями;
- повышения уровня продолжительности жизни граждан РФ;
- повышение уровня физической подготовки граждан РФ;
- повышения уровня физической грамотности и формирования знаний о создании безопасных условий для эффективных самостоятельных занятий спортивной деятельностью;
- пропаганда здорового образа жизни.

Восстановление комплекса «ГТО» в современных реалиях, является ярким примером успешного взаимодействия между социальными и политическими структурами в интересах общества. Данное решение было своевременным и социально-ориентированным, направленно на формирование и поддержания здоровья граждан, являющимся фундаментом для реформирования системы подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства. Возвращение комплекса «ГТО» получило активную поддержку среди граждан, большинство россиян оценивают это решение в позитивном ключе, а многие активно принимают участие в мероприятиях комплекса [55].

1.2. Теоретический аспект организационно-педагогических условий подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО»

Организации и технологии, применяемые для подготовки учащихся старших классов к нормам ВФСК «ГТО», включают в себя программную базу упражнений и нормативные основы по оценке физической подготовки на территории Российской Федерации.

Нормы и требования к физической подготовке всех групп населения целом, а также нормы подготовки старшеклассников устанавливаются согласно государственным требованиям и включают в себя:

- обязательные виды испытаний;
- виды испытаний, предлагаемые на выбор, по усмотрению граждан;
- таблицы критериев оценки уровня физической подготовки (уровень выполнения на золотой знак отличия «ГТО», уровень выполнения на серебряный знак отличия «ГТО», уровень выполнения на бронзовый знак отличия «ГТО»), в соответствии с возрастной группой;
- таблицы количества испытаний, выполненных для присвоения знака отличия ВФСК «ГТО» в соответствии с возрастной группой;
- единый календарный план международных, всероссийских, региональных физкультурных и спортивных мероприятий, программы которых содержат испытания (тесты) ВФСК «ГТО»;

Комплекс «ГТО» включает в себя одиннадцать ступеней для различных возрастных групп населения:

- I ступень – ученики начальной школы 6-8 лет (1 и 2 классы);
- II ступень – ученики начальной школы 9-10 лет (3 и 4 классы);
- III ступень – ученики средней школы 11-12 лет (5 и 6 классы);
- IV ступень – ученики средней школы 13-15 лет (7, 8 и 9 класс);
- V ступень – ученики старшей школы, граждане, получающие среднее профессиональное образование 16-17 лет (10 и 11 классы);
- VI ступень – молодые люди 18-29 лет (активная молодежь);
- VII ступень – граждане среднего возраста 30-39 лет;

- VIII ступень – возрастная группа 40-49 лет;
- IX ступень – люди предпенсионного возраста 50-59 лет;
- X ступень – возрастная группа 60-69 лет;
- XI ступень – возрастная группа от 70 лет и старше;

Структура комплекса ГТО состоит из нескольких частей:

- нормативно-тестирующая часть – целью которой является общая оценка уровня физической подготовки граждан страны по средствам проведения тестов по установленным нормативам, с последующим награждением участников знаками отличия различных категорий;

- спортивная часть – целью которой является привлечение населения страны к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортивной деятельностью, с учетом особенностей возрастных групп для поддержания общего уровня физической активности среди населения;

- просветительская часть – целью которой является формирование среди различных возрастных групп культуры здорового образа жизни, получение знаний по основам методик по проведению самостоятельных занятий, овладение практическими навыками и умениями прикладной спортивной направленности и физкультурно-оздоровительной направленности, получение новых навыков в различных физкультурно-спортивных дисциплинах;

- оздоровительная часть – целью которой является получение гражданами сведений относительно их общей физической подготовки и получение рекомендаций по формированию режима двигательной активности, предусматривающий минимальный недельный объем упражнений, необходимый для поддержания нормального уровня физической подготовки [23].

Нормативно-тестирующая часть комплекса состоит из следующих разделов:

- описания методик проведения испытаний и установления нормативных требований по их выполнению;

- проведения оценки уровня фактических знаний и умений в области

физической культуры и спортивной деятельности;

- анализ полученных оценок и выявление направлений совершенствования уровня физической подготовки гражданина.

Испытания, включенные в комплекс «ГТО», позволяют дать оценку по следующим категориям:

- позволяют оценить степень физической и двигательной активности граждан относительно их возрастной группе и половой принадлежности;

- позволяют выявить индивидуальные физические особенности граждан.

Испытания, входящие в состав комплекса «ГТО» направлены на определения следующих аспектов физической подготовки граждан:

- быстроты реакции;

- скоростно-силовых возможностей;

- силы;

- выносливости;

- силовой-выносливости;

- гибкости;

- координационных способностей;

- владение прикладными навыками в отдельных спортивных дисциплинах.

Ряд испытаний направленных на оценку таких критериев как: быстрота, сила, гибкость, выносливость - входят в разряд обязательных для получения знака отличия комплекса «ГТО» [37]. Испытания, направленные на оценку остальных навыков, осуществляются по выбору гражданина. Организация проведения испытаний, входящих в состав комплекса «ГТО», осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, утвержденными министерством спорта РФ. Список испытаний и методология их проведения приведены в таблице 1.

Виды проводимых испытаний, включенных в состав комплекса «ГТО» и нормативные требования, применяемые к ним, а также порядок организации

мероприятий по тестированию всех групп населения на территории Российской Федерации утверждается федеральным органом исполнительной власти, ответственным за осуществления функций по разработке и реализации государственной политики и разработке нормативно-правовой базы в области физической культуры и массового спорта согласуется с федеральными органами государственной власти ответственными за разработку и реализацию государственной политики в области образования согласуется с федеральным органом власти, осуществляющим разработку контроль и реализацию государственной политики в области здравоохранения [16].

Оценка уровня теоретических знаний населения в области физической культуры и спорта включает в себя оценку знаний по направлениям:

- влияние занятий физической культуры на здоровье человека;
- повышение умственной и физической работоспособности у людей, занимающихся физкультурой;
- основные виды мониторинга и контроля физического состояния организма человека при занятиях различными видами физкультурно-оздоровительной деятельностью и их влияния на различные системы функционирования человека;
- гигиена занятий физической культуры;
- правила техники безопасности при занятии спортом.

Анализ полученных оценок испытаний и тестов комплекса «ГТО» позволяет выявить направления совершенствования уровня физической подготовки граждан и предоставить гражданам информацию, позволяющую осуществлять корректировку режима недельной активности при помощи самостоятельных занятий физической культурой и спортом [3].

Учебная деятельность в условиях информационной перегрузки и нерационального планирования учебной нагрузки, может способствовать возникновению стресса, связанного с дефицитом времени, что в конечном итоге может приводить к депрессии, психовегетативным расстройствам, неврозам, напряжению адаптационных процессов и, в конечном итоге, к

различным соматическим заболеваниям [33]. Кроме того, у юношей этот возраст связан с подготовкой к обязательной службе в вооруженных силах РФ. Как отмечает Л. Е. Идиатуллина, постоянно высокое нервно-психическое напряжение без двигательных нагрузок может стать причиной снижения работоспособности и успешности обучения, а в ряде случаев повышения заболеваемости старшеклассников [58].

Рассмотреть катастрофическое состояние здоровья детей можно на примере нашего государства. Изначально, в среднем по России, на каждого из новорожденных детей приходилось не менее двух заболеваний. Приблизительно 20–25 % детей относились к категории часто и длительно болеющих. Возросло количество подростков, страдающих ожирением. Вследствие чего повысился уровень сердечно-сосудистых заболеваний у несовершеннолетних. Отсутствие интереса к физической культуре и спорту повлекло за собой тяжкие последствия такие как: психические расстройства, дефицит движения, пониженный иммунитет.

Отдельно нужно обратить внимание на систему оценок учеников школьных образовательных учреждений. Программа обучения школьников предполагает оценивание их физических возможностей по бальной системе, что, по-моему, мнению, не всегда является корректно. Не каждый подросток сразу готов предъявить свои умения на оценку преподавателю, здесь проявляется психологический аспект личности отдельно взятого ученика. Ведь задача учителя физической культуры не только оценить возможности обучаемого, а привить некий интерес к спорту, обучить чему-то, и уже в дальнейшем, при положительных результатах его оценить, тем самым создав благоприятную мотивацию [10]. А ставя ученика, со средними физическими возможностями, в юношеском возрасте, в рамки оценочной системы, там, где ему при его особенностях возраста не хочется уступать кому-либо из своих одноклассников, мы сами формируем в нем некое негативное отторжение к физической культуре.

Проблемы в управлении физкультурно-оздоровительной работой в условиях муниципальных образовательных учреждений в последние годы постоянно находится в поле наблюдения ученых, по физической культуре и спорту и педагогов-практиков. Физическое воспитание школьников и развитие массовой физкультуры в общеобразовательных учреждениях ставит ряд важных проблем:

1. Очень низкий уровень физического здоровья большей части детей школьного возраста;
2. Выраженная гиподинамия у обучающихся;
3. Не высокая эффективность и продуктивность уроков физической культуры, в том числе низкая организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках учебного дня;
4. Нерациональное использование каникулярного времени учащихся для организации как физкультурно-оздоровительной, так и спортивной работы;
5. Не существенный объем учебного времени, выделяемого на обязательные урочные занятия по физической культуре;
6. Относительно низкое внимание к образованию в области физической культуры, здорового образа жизни, а также формирование мотивации, интересов, потребностей и установок на самостоятельные занятия физической культурой
7. Низкий уровень знаний среди обучающихся по предмету физической культуры;
8. Уровень подготовки педагогов по физической культуре, не отвечает современным требованиям, отсутствуют механизмы стимулирующих работу учителей и педагогов по спорту;
9. Отсутствие у учителей-предметников, классных руководителей необходимой профессиональной компетентности в сфере физической культуры и спорта;
10. Материально-техническая составляющая урока физической

культуры и спорта в образовательных учреждениях, не отвечает современным требованиям;

11. Недостаточная пропаганда ценностей физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

12. Отсутствие здоровых привычек, традиций физического воспитания в семье;

13. Отсутствие согласованных действий органов здравоохранения, образования, и физической культуры и спорта в вопросах физического воспитания обучающихся [35].

Таблица 1. Особенности проведения испытаний комплекса «ГТО».

Испытание	Методология проведения	Ошибки
<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони</p>	<p>1) сгибание ног в коленях; 2) удержание результата пальцами одной руки; 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.</p>

	<p>двигаются вдоль линейки измерения.</p> <p>При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».</p>	
<p>Метание теннисного мяча в цель.</p>	<p>Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.</p>	<p>1) заступ за линию метания.</p>
<p>Подтягивание из вися на высокой перекладине.</p>	<p>Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество</p>	<p>1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);</p> <p>2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;</p> <p>3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;</p>

	правильно выполненных попыток.	4) поочередное сгибание рук.
Челночный бег 3x10 м.	<p>Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».</p> <p>Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».</p> <p>Участники стартуют по 2 человека.</p>	<p>1) не касание линии.</p> <p>2) Фальстарт</p>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.</p>	<p>1) заступ за линию отталкивания или касание ее;</p> <p>2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;</p> <p>3) отталкивание ногами</p>

	Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.	поочередно.
Бег 1км, 1,5км, 2км, 3км.	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.	1) переход на ходьбу;

Методика повышения уровня личных знаний граждан по вопросам физического саморазвития включает в себя:

- основы истории развития физкультурной и прикладной деятельности направленной на оздоровление организма человека;
- занятия по овладению практическими навыками и умениями в области физической культуры и прикладной деятельности;
- занятия по овладению практическими навыками и умениями различных видов спортивной деятельности [47].

Рекомендации, даваемые гражданам относительно режима недельной активности включают в себя минимальный набор упражнений двигательной активности, необходимый к выполнению для развития физических качеств и сохранения здоровья, а также подготовки к выполнению различных видов испытаний, входящих в состав комплекса «ГТО», разработанных в соответствии со всеми нормами российского законодательства предъявляемых к образовательным программам в области физической культуры и спорта с учетом норм законодательства в области здравоохранения.

Спортивная часть комплекса «ГТО» включает в себя разрядные

требования для испытаний входящих в состав различных многоборий. Нормы и требования выполнения, которых необходимо в ходе прохождения испытаний для присвоения соответствующих спортивных разрядов и званий по различным видам спорта представленных в многоборьях, утверждаются федеральным государственным органом исполнительной власти, в обязанности которого входит разработка, реализация и контроль за государственной политикой в области нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спортивной деятельности для комплексов «ГТО».

1.3 Особенности подготовки старшекласников к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Ребенок в период обучения в школе подвергается интенсивному процессу изменения физических, физиологических и психоэмоциональных параметров организма. По мере взросления ребенка школьного возраста в его организме одновременно происходит два противоположных процесса:

- создания (ассимиляции);
- разрушения (диссимиляции).

В период начального школьного возраста соотношения между этими процессами складывается в пользу ассимиляции, развитие ребенка происходит интенсивными темпами [43]. В юношеском возрасте соотношение между двумя процессами приходит к равновесию, а после окончания физиологического развития организма в более позднем возрасте процесс диссимиляции организма постепенно преобладает над процессом ассимиляции [11].

Процесс ассимиляции организма ребенка начального школьного возраста сопровождается процессами синтеза большого количества белков, что в свою очередь влечет за собой потребление больших объемов энергии. Возрастает двигательная активность организма, активизируются мышцы скелета, увеличивается скорость обмена веществ, возрастает работоспособность организма ребенка [57]. Недостаток двигательной активности приводит к гипокинезии - состоянию, в котором организм перестает синтезировать достаточное количество энергии для полноценного развития всех систем организма ребенка. В связи с этим процесс физической активности крайне важен для нормального развития школьников на всех этапах образовательной системы [19].

Для школьников старших классов процесс физической активности и усвоение новых видов физических упражнений имеет так же большое прикладное значение для подготовки к грядущему переходу, к военной службе, спортивной или трудовой деятельности. Тренировочный процесс и усвоение новых видов движений при выполнении физических нагрузок и упражнений, позволяют школьникам старших классов в полной мере овладеть мышцами своего тела и развить процессы

формирования мышечной памяти, что в последующем позволит им в ускоренном темпе усваивать новые движения необходимые для выполнения трудовых действий [9]. В связи с этим нормативы испытаний комплекса «ГТО» для старших классов V и VI возрастных ступеней, предусматривают наибольшее количество различных испытаний (13 видов испытаний). Физическая активность школьников повышает способности мозга к усвоению новой информации, в связи с этим, занятия физической деятельностью не только развивают физиологические особенности организма, но и способствует процессу обучения и всестороннему развитию личности [29].

Календарный возраст детей школьного возраста для выполнения норм «ГТО» приведен в таблице 2.

Таблица 2. Календарный возраст выполнения норм ВФСК «ГТО» среди школьников.

Календарный возраст	Реальный возраст девочек	Реальный возраст мальчиков	Степень и количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»
Первое детство	до 7 лет	до 7 лет	I ступень (6-8лет) - 6 видов (бронзовый знак) - 6 видов (серебряный знак) - 7 видов (золотой знак)
Второе детство	7-11 лет	7-12 лет	I ступень (6-8 лет) - 6 видов (бронзовый знак) - 6 видов (серебряный знак) - 7 видов (золотой знак) II ступень (9-10 лет) - 7 видов (бронзовый знак) - 7 видов (серебряный знак)

			<ul style="list-style-type: none"> - 8 видов (золотой знак) III ступень (11-12 лет) - 7 видов (бронзовый знак) - 7 видов (серебряный знак) - 8 видов (золотой знак)
Подростковый возраст	11-15 лет	12-15 лет	<ul style="list-style-type: none"> III ступень (11-12 лет) - 7 видов (бронзовый знак) - 7 видов (серебряный знак) - 8 видов (золотой знак) IV ступень (13-15 лет) - 7 видов (бронзовый знак) - 8 видов (серебряный знак) - 9 видов (золотой знак)
Старший возраст	16-18 лет	16-18 лет	<ul style="list-style-type: none"> V ступень (16-17 лет) - 7 видов (бронзовый знак) - 8 видов (серебряный знак) - 9 видов (золотой знак) VI ступень (18-24 лет) - 7 видов (бронзовый знак) - 8 видов (серебряный знак) - 9 видов (золотой знак)

Для ведения учета индивидуальности темпов развития каждого школьника, более точно возрастные группы учащихся разделяют не по фактическому возрасту, а по биологическому возрасту ребенка,

учитывающие его индивидуальные темпы ассимиляции [24].

Биологический возраст школьника определяется с учетом оценки влияния факторов:

- акселерации – процесс ускоренного физического, полового, гормонального развития организма;
- ретардации – процесс замедленного физического, полового, гормонального развития организма.

Учет данных факторов происходит за счет введения в каждом испытании трех нормативов разного уровня сложности - бронзового, серебряного и золотого [36]. Данное разделение позволяет школьником одного календарного возраста, выполнять более или менее схожие по интенсивности тесты и получить соответствующие их достижениям знаки отличия комплекса «ГТО», с учетом особенностей индивидуального развития и текущего биологического возраста [50]. Также испытания комплекса «ГТО» имеют вариативный характер, то есть испытуемый может выбрать тест для выполнения норматива из числа рекомендуемых, исходя из личных предпочтений.

Современные нормативы испытаний комплекса «ГТО» разрабатывались с учетом изменения среднего биологического возраста школьников определённого региона с учетом развития цивилизации. Так, например, в Красноярске в настоящее время по сравнению с 1930 годом средний рост школьников старшего школьного звена возрос на 8,5 сантиметров, а индекс массы тела на 9 килограмм [18]. Таким образом, в данных регионах биологический возраст школьников среднего и старшего возраста определяет календарный возраст учащихся с учетом фактора акселерации. В связи с этим, в данных регионах учет изменений биологического возраста в долгосрочной перспективе приводит к необходимости корректировки нормативов комплекса «ГТО» [22].

Например, в 2014 году в РФ разработаны нормативы комплекса «ГТО», которые учитывают изменения условий влияющих на биологический возраст школьников по сравнению с 1972 годом, когда последний раз происходила корректировка нормативов комплекса «ГТО» в СССР [7].

Протекание процесса ассимиляции организма школьника в каждом из возрастных периодов имеет свои уникальные особенности, которые зависят от степени взаимодействия школьника с окружающей средой [15]. Эффективность данного взаимодействия определяется степенью развития высшей нервной системы. Во время вступления школьника в период второго детства, его высшая нервная система переживает период активного совершенствования относительно периода первого детства [38]. Нервные процессы, протекающие в организме, усиливаются, приобретая большую подвижность и способность к внутреннему торможению. Результатом данных изменений служит то, что неуравновешенность при взаимодействии с окружающей средой, присущей для периода раннего детства, начинает постепенно угасать, появляется так называемый условный тормоз. Во время второго этапа развития данного периода условные рефлексы приобретают большую устойчивость, но процессы реакции на внешние раздражители все еще остаются на высоком уровне, в связи с недостаточным уровнем развития внутреннего торможения. В том случае, если школьник испытывает чрезмерное внешнее воздействие на организм со стороны окружающей среды, процессы внутреннего торможения перегружаются и достигают предельных значений [53]. Данные особенности необходимо учитывать в процессе занятий школьниками физическими упражнениями и спортом, а также при подготовке к выполнению нормативов комплекса «ГТО». Ответственность за степень нагрузки лежит в большей мере на тренерах и преподавателях спортивных дисциплин [49].

В период второго детства активно развиваются функции речи, мышления и анализа собственного организма у школьников, появляется способность к мыслительной оценке своего поведения и поступков, школьники начинают выражать словами свои движения и действия. Физические упражнения способствуют координации в организме между речью и процессами мышления двигательных функций. Данный прогресс достигается при помощи различных физических упражнений рекомендуемых к двигательному режиму школьников данной группы [13].

В период подросткового возраста, сначала у девочек, затем у мальчиков, – происходят процессы полового созревания человека. Пубертатная фаза обычно заканчивается в период вступления человека в старший школьный возраст.

Половое созревание школьника усиливает процессы возбуждения, протекающие в организме, приводя к неадекватному раздражению и снижая возможности внутреннего торможения, тем самым увеличивается риск ослабления устойчивого проявления и контроля за эмоциональным поведением школьника [45]. Данные изменения способны повлиять на двигательную систему организма, возможны проявление на двигательных действиях, увеличение количества произвольных движений. В связи с этим в данном возрастном периоде тренеры и преподаватели должны проявлять особое внимание к школьникам по возможности воздерживаясь от критики, в особенности в резкой форме [27].

В начале старшего школьного возраста, как было отмечено ранее, обычно оканчивается фаза полового созревания школьника, после чего высшая нервная система организма начинает процесс совершенствования:

- происходит усиление функций внутреннего торможения нервной системы;
- повышается степень адекватности реакции на внешние голосовые раздражители;
- возрастает степень критического анализа внешних воздействий;
- повышается уровень эмоциональной стабильности.

Объем необходимой энергии для нормального существования у детей школьного возраста складывается из затрат энергии на двигательную активность и расходов энергии на обеспечение роста, и развития организма [20]. В период первого детского возраста, который отличается интенсивным процессом роста организма, в рацион школьника должен состоять из большего количества белков, чем в последующие периоды взросления [46]. При проведении подготовительной работы для выполнения норм «ГТО», необходимо обращать внимание на рацион школьников, следить за их физическим состоянием и делать корректировку в процессе подготовки, если

ученики обладают повышенным или недостаточным уровнем жировой массы или в их рационе питания отсутствует достаточное количество углеводной и белковой пищи, так как данные проблемы влияют на режим двигательной активности и могут привести к замедлениям процессов физического развития школьников [21].

Многочисленные исследования показывают определенную фазовую структуру онтогенетического развития человека, которая рассматривается как фундаментальное свойство онтогенеза, как ведущая модель возраста развития и индивидуального развития. Общими правилами развития двигательных способностей являются преемственность и прогрессивность, неравномерное изменение качеств в течение всего детства, юность и ранняя зрелость [17]. Чрезвычайная сложность процесса индивидуального развития человека проявляется в непрерывном, асинхронном и гетерохронном формировании и развитии различных структурных образований и систем организма. Универсальность (расхождение) изменений в определенных возрастных периодах, особенно в период пубертатного становления, является следующим правилом возраста развития. Чередование чувствительных и критических периодов развития наблюдается при формировании различных органов и систем организма. Эти периоды чаще всего рассматриваются как фазы, более благоприятные для реализации возможностей организма. Важной, но менее изученной проблемой является индивидуальность различий в скорости развития систем организма [2].

В то же время выявление различных способов функционального и физического развития и различных показателей возрастной динамики является существенным аспектом для более точной оценки не только каждого возрастного слоя, но и главным образом процесса индивидуального развития; Последнее связано с возможностью выявления различных проявлений возрастных норм под воздействием разнообразных факторов [6]. Обобщение этих данных способствовало

формулированию нескольких законов, которые достаточно хорошо представлены в современной литературе:

- более высокая эффективность образовательного воздействия достигается в периоды, совмещенные во времени с фазами ускоренного развития определенных двигательных способностей;

- критические периоды развития физических качеств неблагоприятны для избирательно направленного воздействия;

- интенсивное воздействие спортивной деятельности на двигательные функции не меняет биологический ритм их развития, хотя само развитие осуществляется на более высоком уровне;

- периоды ускоренного и замедленного развития двигательной функции человека и лежащих в ее основе морфологических систем присущи как спортсменам, так и людям, которые не занимаются спортом; это может указывать на то, что ритмы развития биологически детерминированы;

- отказ от чувствительных периодов для оптимальных изменений в организме приводит к тому, что не все потенциалы организма реализуются для достижения определенного результата [32].

Широкий спектр действия возрастных норм обусловлен тем, что возраст является одной из наиболее интегративных характеристик человека. На этой основе часто указывается связь определенной деятельности с возрастом, но сам возраст не вызывает сомнений; В результате, возраст, но не активность была ведущей моделью анализа; как следствие, полученные данные были интерпретированы в основном как характеристики возрастного развития [40]. Как справедливо отмечали В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев, «возраст — это не объект или не существующая в себе объективная реальность, которую можно изучать и использовать. Соответственно, понятие возраста не является отражением какой-то реальности (которая существует), оно не имеет рефлексивного статуса значения. Вот почему образовательная практика, ориентированная на «возраст как таковой», когда этот возраст диктует

адаптацию образования и учитывается в процессе обучения и воспитания, не имеет смысла» [52].

Все это подчеркивает тот факт, что каждый возрастной период может быть понят только в контексте всего процесса индивидуального развития. Изучение проблемы взаимосвязи между возрастом и индивидуальными особенностями является центральной точкой понимания развития ребенка [30]. Эта проблема стала активно изучаться в 60-70-х годах прошлого века. Исследователи почти всегда фокусировались на поиске усредненных по возрасту стандартных характеристик, тогда как изучение индивидуальных характеристик имело второстепенное значение. Последние характеристики скорее использовались в качестве средства для поиска возрастных норм и для их конкретной иллюстрации, поскольку отдельные параметры использовались для выработки некоторых общих принципов для определенного возрастного периода [14]. Такой подход был разумным на начальных этапах исследования, когда были заложены основы возрастной психологии и физиологии и был проведен поиск основных условий для развития и формирования новых моделей в каждом возрасте. Сегодня главная цель - понять личность ребенка, его уникальный путь развития, поэтому понятие индивидуальности становится самооценностью. Приводит к изучению развития новых образований и исследованию разнообразия индивидуальных различий на основе этих образований. Вероятно, это будет решающее звено, которое свяжет абстрактные возрастные модели с характеристиками развития в каждом конкретном случае [39].

Индивидуальные особенности организма очень разнообразны и могут быть замечены на самых ранних стадиях онтогенеза. Несмотря на очевидную важность этой проблемы, существует очень небольшое количество работ, направленных на изучение индивидуальных особенностей детского возраста развития [12]. Среди индивидуальных естественных предпосылок психологического развития наиболее изучены свойства нервной системы; Б.

М. Теплов отметил, что эти свойства заложены в естественной основе И. А. Аршавский отметил, что возраст не является чем-то независимым и отдельным; это только сопровождает главные качественные изменения, которые характеризуют и преобразовывают тело [26]. Как и все остальное в природе, любое количество связано с каким-то качеством. По мнению А. В. Запорожца, важно различать тесно связанные, но не идентичные формы развития ребенка: так называемое функциональное развитие, напрямую зависящее от овладения ребенком конкретными знаниями и способами деятельности, и фактический возраст развития, который характеризуется новым психофизиологическим уровнем, новым паттерном отражения реальности и новыми видами деятельности. Функциональное развитие происходит по-разному на разных возрастных стадиях, и это является одной из предпосылок для более общих возрастных изменений [4].

Обращаясь к проблеме развития, С. Л. Рубинштейн отметил, что развитие человека именно развитие его способностей, а развитие способностей человека является развитие само по себе. Это отличается от концепций развития, принятых в зарубежных исследованиях, где развитие сводится к процессам адаптации, тогда как отечественные исследователи подчеркивают реализацию творческих сил и способностей ребенка. Это основа для того, чтобы рассматривать возраст развития как ту конкретную реальность, в которой способности «растут» и формируются. Вероятно, внутренняя логика психического развития находит свое специфическое выражение именно в проблеме возрастного подхода к способностям. В результате вряд ли правильно формально соотносить проблему чувствительных периодов и концепцию развития как просто непрерывное расширение возможностей ребенка для реализации его возможностей. Н.С. Лейтес, являясь одним из наиболее активных исследователей чувствительности детей, отметил, что чередующиеся периоды детства - это эпохи жизни с уникальными возможностями, присущими им. Другим важным аспектом предпосылок (фона) для способностей

являются естественные индивидуальные различия. По словам ученого, последние представляют собой другую психофизиологическую реальность, которая формирует «почву» для «роста» способностей (как упоминалось выше, возрастные характеристики ребенка рассматриваются как «почва», на которой «растут» способности) [60].

Между тем, как отмечает А.В. Запорожец, эти возможности не являются законченными психическими качествами и способностями, а формируются только в ходе предшествующего развития ребенка психофизиологических предпосылок, необходимых для их формирования; это образование требует соответствующего образования и подготовки. Результирующий эффект взаимодействия между врожденными и приобретенными факторами будет состоять из отношений между переменными, участвующими в этом взаимодействии, а уровень взаимодействия будет в значительной степени определяться упругостью систем. Это предположение обусловлено тем фактом, что центральная нервная система (ЦНС) является основным звеном, которое опосредует возможные влияния генотипа на физическое развитие человека в онтогенезе. Тем не менее, следует иметь в виду, что ЦНС не просто опосредует влияние генотипа на психологический уровень в структуре личности [54]. Существует уверенность в том, что ЦНС выполняет и обратную функцию, опосредуя влияние окружающей среды на реализацию генотипической программы развития. Это влияние выше для формирования более сложной функции.

Это свидетельствует о значительном влиянии индивидуальных характеристик возраста развития на динамику некоторых двигательных способностей, морфофункциональных особенностей и других систем организма, несмотря на возраст, вид спортивной деятельности, характер тренировок и уровень тренировок. В то же время, исследование отдельных индивидуальных различий, их характера и развития дает информацию, которая не может быть сведена к той, которая дается анализом стандартных

тенденций. В этом случае особенно важно, чтобы данные о средних тенденциях оказывались неэффективными при более тщательном анализе. Это объясняется тем, что диапазон индивидуальных различий всегда шире, чем диапазон групповых различий, и последние могут не совпадать с первым по определенной характеристике [25].

Данные рассуждения подтверждают идею П.К. Анохина о том, что адаптивные способности развивающегося организма определяются взаимодействием сложного набора функциональных систем с непрерывно меняющимися условиями внешней и внутренней среды, что приводит к гетерохромному развитию этих систем в зависимости от их адаптивного значения на определенной стадии онтогенеза. По-видимому, социальные факторы становятся преобладающими после того, как они были восприняты в процессе развития личности [44].

Таким образом, возраст и индивидуальные особенности следует различать. Их основной отличительной чертой является то, что возрастные характеристики являются временными, тогда как индивидуальные характеристики более стабильны. Поэтому не совсем оправдано, когда ищутся признаки, позволяющие понять различия в возрасте развития, и почти не уделяется внимания выявлению закономерностей индивидуального развития. По мнению В. И. Слободчикова, интерпретация возраста как периодически меняющейся характеристики полностью исключает самостоятельную значимость процесса развития. Этот процесс проявляется только как частность и нюансы возрастного саморазвития, заменяясь так называемыми «возрастными изменениями». Как отмечают В.И. Козлов и Д.А. Фарбер, эта интерпретация возрастной нормы абсолютизирует количественную оценку развития организма на разных этапах онтогенеза и, таким образом, «не отражает внутренних характеристик возрастных изменений, определяющих адаптационные свойства организма» [56].

По мнению Д. И. Фельдштейна, популярность дифференцированного подхода к детям привела к исчезновению целостного взгляда на ребенка

среди психологов. С другой стороны, большинство профессионалов в своей работе опираются на традиционные концепции детства, хотя эти концепции значительно изменились за последние десятилетия. В самом деле, Изучение изменений активности отдельных систем организма в онтогенезе не позволяет как понять функции организма, так и личность в целом, а также понять важность обнаруженных преобразований для конкретной системы, рассматриваемой отдельно от потребностей организма в целом. По мнению И.С. Кона, также необоснованно считать, что первые несколько лет жизни ребенка строго определяют будущие характеристики и судьбу во взрослом возрасте; Исследования показывают, что в детстве закладываются только предпосылки и потенциалы для дальнейшего развития, а степень и направления реализации этих потенциалов зависят от последующего жизненного опыта человека, также неразумно считать, что первые несколько лет жизни ребенка строго определяют будущие характеристики и судьбу во взрослом возрасте; Исследования показывают, что в детстве закладываются только предпосылки и потенциалы для дальнейшего развития, а степень и направления реализации этих потенциалов зависят от последующего жизненного опыта человека [41].

Утверждение о возникновении наиболее важных событий в более ранний период онтогенеза было расценено Е.П. Губером как ошибочное. Каковы причины того, что полученные ранее опечатки и выводы не всегда подтверждаются в более поздних исследованиях? По нашему мнению, основная причина заключается в том, что множество факторов, связанных с физическим развитием, чаще всего изучается и лечится путем сравнения с интегральной характеристикой, а именно с возрастом. Однако возраст - это просто определенный период, ограниченный произвольными хронологическими границами развития человека (младенчество, дошкольный возраст, школьный возраст, юность, возраст взрослого и старческий возраст). В результате «возраст» используется для обозначения некоторых формальных границ человеческого развития. Такой подход явно

недостаточен для исследований текущего периода, поскольку возрастные критерии не позволяют учесть многие закономерности индивидуального физического развития. Действительно, широкий диапазон возрастных норм определяется тем, что возраст выступает в качестве одной из наиболее интегративных характеристик физического развития человека. Однако Э. Россет отметил, что классификация возраста является в большей степени продуктом различных интеллектуальных концепций, а не отражением объективной реальности. Причина заключается в том, что изменчивость и неоднозначность одних и тех же возрастных характеристик определяются не только влиянием внешних факторов, но и внутренними условиями жизни человека. Это дает основание сделать вывод о том, что каждый возрастной период индивидуального развития характеризуется «комплексом», состоящим из определенного набора ведущих характеристик, которые могут быть успешно реализованы в спортивных мероприятиях. Возникновение чувствительных периодов обусловлено тем, что различные функциональные зоны мозга созревают с разной скоростью. Кроме того, некоторые психические процессы и свойства могут быть сформированы только на основе других уже существующих процессов и свойств. По мнению В.И. Ляха, общая закономерность чувствительных периодов в целом естественна, но на нее в определенной степени влияют организация физического воспитания, использование средств и методов оздоровления, индивидуальные особенности принадлежности школьников к определенной возрастной группе и так далее. К сожалению, последний фактор изучен недостаточно. Некоторые психические процессы и свойства могут формироваться только на основе других уже существующих процессов и свойств. Общая закономерность чувствительных периодов в целом естественна, но на нее в определенной степени влияют организация физического воспитания, использование средств и методов оздоровления, индивидуальные особенности принадлежности школьников к определенной возрастной группе и так далее. К сожалению, последний фактор изучен

недостаточно. Некоторые психические процессы и свойства могут формироваться только на основе других уже существующих процессов и свойств. По мнению В.И. Ляха, общая закономерность чувствительных периодов в целом естественна, но на нее в определенной степени влияют организация физического воспитания, использование средств и методов оздоровления, индивидуальные особенности принадлежности школьников к определенной возрастной группе и так далее. К сожалению, последний фактор изучен недостаточно [59].

Д. Б. Эльконин отмечал, что, подходя к вопросу о роли возрастных факторов, следует иметь в виду, что характеристики определенного возраста не представляют собой чего-то неизменного и только повторяющегося с начала времен. Развивая эту идею, Н.С. Лейтес отметил, что сами возрастные характеристики и их динамика во времени в значительной степени зависят от социально-исторических условий. Например, ускорение как физического, так и умственного возраста наблюдалось в конце двадцатого века, тогда как в начале двадцать первого века - это ускорение было заменено противоположным процессом запаздывающего развития.

Сегодня дети в своем детстве значительно уступают своим родителям по всему спектру морфологических характеристик, и, согласно предположениям антропологов, эта разница будет усугубляться. В то же время, благодаря быстрым темпам научно-технического прогресса, наши дети являются более информированными и эрудированными людьми по сравнению с нами.

Вероятно, прав был В.И. Слободчиков, когда говорил, что «возраст - это не самостоятельная внешняя форма развития, не содержание развития и не его результат. Возраст — это форма развития». Это говорит о том, что наиболее значимым фактором для разработки теории онтогенетического развития человека является не сам возраст или даже периодизация возрастных фаз (стадий, периодов), а индивидуальные характеристики возраста развития, то есть каждый возрастной период может быть понят

только в контекст всего процесса индивидуального развития, поскольку организм на протяжении всего жизненного цикла индивидуального развития представляет собой единство всех составляющих его периодов. Они не только тесно связаны, но и взаимозависимы друг от друга. Можно сказать, что развитие формируется и приводит к возрасту; поэтому возраст не развивается.

Не останавливаясь на разнообразии выявленных возрастных особенностей в развитии двигательных (физических) способностей, достаточно полно освещен в литературе (А.А. Гужаловский, В.К. Бальсевич, Л.В. Волков, В.П. Губа, Е.П. Ильин, В.П. Озеров, В.А. Салников и др.), следует отметить, что благодаря использованию современных методов и методологических подходов может возникнуть потенциально бесконечное число новых теоретических мысленных представлений о проявлениях возрастных систем организма. Причина в том, что каждый новый исследователь вносит что-то новое в методологические приемы и совершенствует технологию стимулирующего воздействия на физическое развитие. Процесс физического развития (в случае ребенка, подростка или молодого человека) нельзя определить только по его результату. Необходимо помнить, что развитие инициирует определенные функциональные свойства систем организма в конкретной ситуации; следовательно, должны быть раскрыты неотъемлемые и общие аспекты структурной организации возраста развития и его истинной структуры [31].

Так у обучающихся старших классов замедляется рост тела в длину и происходит увеличение его размеров в ширину. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Они (в среднем) выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5-8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, по

отношению к девушкам.

В старшем школьном возрасте у обучающихся наиболее значимо проявляются индивидуальные особенности приспособляемости к большим и длительным физическим нагрузкам, что обуславливается высокими уровнями физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности [34].

Физические упражнения для школьников должны быть разнообразными, игровыми, эмоциональными, а не однообразными, скучными и монотонными. Необходимо поддерживать интерес школьников к занятию физическими упражнениями и спортом. К сожалению, из всех видов испытаний, во всех ступенях «ГТО» отвечает данным требованиям лишь норматив (туристский поход с проверкой туристских навыков), подготовка к которому предполагает активное вовлечение школьников в новые виды двигательной активности. В связи с этим возникает необходимость разработок методик подготовки к нормативам комплекса «ГТО», способных вызвать интерес у подавляющего числа школьников.

Процесс подготовки старшеклассников для выполнения нормативов комплекса «ГТО» отличают следующие ключевые особенности:

- подготовка проходит среди школьников с различной и чётко сформировавшейся позицией, относительно занятий физической культуры и спортом;
- наблюдается ярко выраженный разброс физической подготовки между группами школьников, ведущих различные режимы двигательной активности;
- в связи с замедленными процессами роста организма, снижается уровень выработки энергии, увеличивается периоды физиологического восстановления организма;
- наблюдается снижение темпов роста результатов при увеличении интенсивности нагрузки выполнения упражнений.

Данные особенности этой возрастной группы заставляют

разработчиков и исполнителей программ по подготовке к выполнению норм комплекса «ГТО», делать больший акцент не на учет индивидуальных особенностей отдельных индивидов, опережающих или запаздывающих в своем физическом развитии относительно средних показателей школьников, а выделять из всей возрастной группы школьников, отдельные подгруппы на основе физической подготовки и поведенческой культуры в отношении спорта среди учеников старшей школы. Данное разделение находит свое отражение в нормах комплекса «ГТО» по средствам более очевидного в процентном выражении разброса между нормативными значениями золотого, серебряного и бронзового знака отличия (Приложение № 1).

Необходимость подключения родителей к деятельности по подготовке детей к сдаче норм «ГТО», очень актуальна особенно в младшем школьном возрасте, она позволит им пересмотреть свою позицию в плане физического воспитания детей. У них появится непосредственная заинтересованность, желание заниматься физическим воспитанием своих детей, а не надеяться только на школьных учителей. Родители и дети убедятся в пользе физической культуры и сами станут приобщаться к занятиям физическими упражнениями. Родители вместе с детьми могут сдавать нормы «ГТО», и вся деятельность в этом направлении станет делом всей семьи. Анкетирование выявило, что подавляющее большинство родителей полагают, что физическое воспитание является важнейшей частью общего воспитания детей. В то же время они не уделяют должного внимания организованной двигательной активности детей и в большинстве случаев сами не придерживаются здорового стиля жизни, объясняя данную ситуацию недостатком свободного времени или отсутствием знаний по физическому воспитанию. При этом основная часть родителей указывает, что привлекать к физической культуре и формировать интерес детей к спорту должны школа и учителя физической культуры. Тем не менее, родители отдают предпочтение формам физического воспитания, которые предполагают совместную деятельность родителей, учителей и детей [59].

Установлено, что большинство семей имеют скрытые, не использованные воспитательные резервы, и задача школы состоит в том, чтобы создать условия, позволяющие в полной мере реализовать воспитательный потенциал, помогать родителям самостоятельно или совместно с коллективом школы эффективно решать проблемы, связанные с физическим воспитанием детей. Уважаемые родители, я хочу обратить внимание на атмосферу домашних занятий физкультурой. Самое главное: ребенку должно быть интересно. Это является важнейшим условием эффективности занятий. Не следует сразу же требовать от него безошибочного выполнения того или иного упражнения. Не получается что-то - перейдите к более легкому упражнению, а к трудному вернетесь потом. Старайтесь, чтобы занятие больше походило на игру, чем на урок, тренировку. «А ну-ка, сможешь это сделать так?» - вот примерно какой может быть форма приглашения ребенка к выполнению упражнения. Объяснения должны быть по возможности простыми и понятными.

Одним словом, надо попытаться увлечь ребенка. Для этого, конечно, нужно быть человеком увлеченным. Желательно, например, самому показывать упражнения ребенку, быть для него примером. Да, роль трудная, если она для вас нова. Но сыграть ее стоит. Совместное выполнение упражнений родителями и детьми имеет особенно важное, значение для детей. При обучении новому движению, показ его, является самым результативным педагогическим приемом. Неизменно возникающий при этом дух соревнования повышает интерес к занятиям. И, кроме того, совместные занятия физкультурой - лучшая возможность для регулярного общения с детьми (с воспитательными, образовательными и другими целями), чего так не хватает многим современным семьям. Обращаю ваше внимание на то, что в 6-10-летнем возрасте во многом определяется будущее физическое развитие ребенка. Интенсивный рост маленького человека иногда сопровождается неравномерным развитием отдельных групп мышц, которое усугубляется привычкой носить портфель все время в одной руке,

неумением правильно сидеть за партой, неправильной осанкой, что может привести к появлению искривления позвоночника (сколиоза), требующего длительного лечения. И наоборот, регулярные занятия физкультурой исключают непропорциональное развитие мускулатуры и предупреждают неблагоприятные изменения в осанке [51].

Привитая с детства любовь к физическим упражнениям остается с человеком на всю жизнь, даря ему здоровье, бодрость, высокую работоспособность. Как уже говорилось, немалые возможности в этом плане открывает перед людьми многоборье «ГТО», состоящее из большого количества спортивных упражнений. Разумеется, результаты сдачи норм «ГТО» будут достаточно объективно отражать развитие физических качеств лишь в том случае, если человек со всей серьезностью отнесется к этому важному «экзамену», если в каждом виде многоборья он будет стремиться к максимальному результату. На это и надо настраивать своего ребенка, готовящегося сдавать нормы комплекса «ГТО» (Таблица № 3).

Наконец, «главным консультантом» по вопросам спортивных занятий вашего ребенка должен стать его школьный учитель физкультуры.

Правда, и здесь консультация будет «толковой», если ребенок серьезно относится к урокам физкультуры. Так что в беседах с ним вы непременно должны коснуться этой темы. Рекомендации к недельному двигательному режиму, в комплексе «ГТО», самостоятельным занятиям физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижным играм и другими видами двигательной деятельности, отведено 90 минут. В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов. Вполне под силу родителям проследить и оказать помощь своим детям, при выполнении физических упражнений. Каждый учитель физической культуры, каждый тренер рассчитывает в своей работе на таких «могущественных» союзников в сфере воспитания подрастающего поколения, как родители. Вместе мы поможем стать ребенку успешнее и мотивировать его на дальнейшее физическое совершенствование и

укрепление здоровья.

Нормативы комплекса «ГТО» для V возрастной группы приведены в таблице № 3.

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	Бег на 100 м(с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Бег на 3000 м (мин,с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	9	11	14	-	-	-
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	-	-	-	11	13	19
	Рывок гири 16 кг	15	18	33	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на	6	8	13	7	9	16

	гимнастической скамье						
5.	Челночный бег 3x10 (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700г	27	29	35	-	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 500г	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	Кросс по пересеченной	-	-	-	19.00	18.00	16.30

	местности на 3 км (мин,с)						
	Кросс по пересеченной местности на 5 км (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из пневматической винтовки	15	20	25	15	20	25
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из электронного оружия	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой навыков (км)	10 км					

Выводы по первой главе.

Представленный в первой главе теоретический материал по теме диссертационной работы свидетельствует о том, что возобновление проведения испытаний комплекса «ГТО» - является удачным примером пересечения интересов государства и общества. Данный комплекс позволяет оценить текущий уровень физической подготовки каждого человека, отражая различные аспекты его подготовки: скорость, силу, выносливость, гибкость и др. Комплекс позволяет выявить сильные и слабые стороны подготовки и на основе этого создаются рекомендации по корректировке двигательного режима.

На сегодняшний день возвращение комплекса «ГТО» наряду с положительными моментами вызвало ряд проблем. К сожалению, в процессе изучения вопроса в практической деятельности выяснилось, что учителя физической культуры не в полной мере владеют методами эффективной подготовки старшеклассников к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Именно школа стоит в начале пути и дает старт движению по решению задач в физическом воспитании. Очень важно понимать, что от правильно организованно старта во многом будет зависеть вся работа по внедрению комплекса. Это связано с тем, что многолетний пробел комплекса «ГТО» связан с распадом СССР и как следствием, не востребованностью комплекса «ГТО» на протяженном времени.

Мы считаем, что значимыми организационно-педагогическими условиями может быть комплекс специальных упражнений, нацеленных на успешное освоение старшеклассниками норм ВФСК «ГТО». Вторым важным фактором выступает методическая подготовка учителя физической культуры. Направленная на сопровождение старшеклассников, осваивающих эти нормы «ГТО».

Глава II. Разработка и апробация организационно-педагогических условий подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО»

2.1 Выявление и обоснование организационно-педагогических условий подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО».

На основании изученной научной литературы и личного опыта мы выделили комплекс педагогических условий, реализация которых, по нашему мнению, может способствовать повышению качества подготовки учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО».

1) Создание и постоянное развитие в образовательном учреждении здоровьесберегающей среды и введение учащихся в активный организованный познавательный-деятельностный процесс освоения принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) и роли комплекса «ГТО» в формировании знаний и практических навыков ведения ЗОЖ. Для создания такой среды необходимо внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий и режимов обучения, таких, например, как: медико-профилактические технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, технологии социально-психологического благополучия ребенка, технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов. Отношение к здоровью педагогов и учащихся является важным звеном социализации детей, т.к. от уровня сохранения здоровья зависит успешность развития личности ребенка, его творческого потенциала. Процесс подготовки к сдаче норм комплекса «ГТО» может способствовать формированию у учащихся навыков и знаний по ведению ЗОЖ, использованию средств физической культуры вне стен школы с целью активного отдыха и оздоровления организма.

2) Изменение вариативной части рабочей программы за счет внесения в ее содержание элементов, направленных на подготовку учащихся к сдаче норм «ГТО», а, также, на максимальное использование ресурсов школы в процессе этой подготовки. Наличие в программе вариативной части

позволяет учитывать индивидуальные особенности детей, климатические особенности и материально-техническое обеспечение образовательного процесса. Виды испытаний в комплексе «ГТО» составлены таким образом, что элементы подготовки возможно включать практически в любой раздел рабочей программы. Кроме того, в некоторых школах имеется нестандартное материально-техническое обеспечение (бассейн, тренажерный зал), которое позволяет повысить эффективность подготовки учащихся.

3) Оснащение образовательного учреждения современными средствами материально-технического обеспечения школьных уроков, обеспечивающих учащимся качественно освоить программный материал. Необходима разработка перечня инвентаря и оборудования с целью модернизации материального обеспечения уроков физической культуры (коврики, отягощения, мячи и др.) для повышения качества обучения технике выполнения упражнений, формирования интереса и мотивации к занятиям физкультурой. На наш взгляд, на сегодняшний день это наиболее значимая и уязвимая проблема повышения качества физкультурной подготовки. К сожалению, на данный момент в РФ уделяется большое внимание финансированию в сфере спорта высших достижений и катастрофически мало – развитию массового спорта.

4) Организация целенаправленного взаимодействия преподавателя и учащихся в условиях учебно-воспитательного процесса учебного заведения, которое должно предполагать интеграцию урочной и внеурочной деятельности по формированию ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, устойчивого интереса к занятиям физкультурой и участию в проекте ВФСК «ГТО». Для этого могут использоваться специальные авторские курсы, беседы, мастер-классы, праздники, индивидуальные программы, методики по формированию ценностного отношения к ЗОЖ. Учащиеся старших классов являются особенной возрастной группой, т.к. они находятся на этапе физического, физиологического, психического и социального созревания, что влияет на

восприятие и оценку внешнего мира. Они пребывают в условиях интенсивного педагогического воздействия (и, чаще всего, принимают это влияние) со стороны педагогического коллектива школы. Кроме того, на наш взгляд, этот возраст наиболее восприимчив как к позитивным, так и к негативным компонентам образа жизни. Именно поэтому формирование мотивационного и ценностного компонента в этом возрасте имеет важное значение для ориентации на ЗОЖ.

5) Создание и организация комплекса упражнений для эффективного выполнения старшеклассниками норм ВФСК «ГТО».

2.2. Организация и методы исследования

Первый этап исследования проведен анализ и обобщение научно-методической литературы, с целью определения структуры комплекса «ГТО».

Второй этап (сентябрь 2018г.) был посвящен определению условий, повышающих уровень физической подготовленности, проведены контрольные тесты для определения исходного уровня физической подготовленности старшеклассников.

Третий этап (сентябрь 2018г. – апрель 2019г.) был проведен эксперимент. Обобщены материалы, осуществлено экспериментальное обоснование повышения уровня физической подготовленности учащихся экспериментальной группы к выполнению комплекса «ГТО».

В эксперименте принимали участие старшеклассники в возрасте 16-17 лет, на базе Красноярской школы «Лицей №3», расположенного по адресу ул. Чайковского, 13а.

Общее количество старшеклассников 56 человек. После проверки исходного уровня физической подготовленности школьников к выполнению нормативов комплекса «ГТО», нами была сделана выборка, определена контрольная и экспериментальная группа. В каждой группе испытуемых по 28 человек (14 мальчиков и 14 девочек). Все учащиеся только основной физкультурной группы, без каких-либо отклонений в состоянии здоровья.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование уровня физической подготовки.
4. Метод математической обработки данных исследования.

Для выявления уровня физической подготовленности использовались показатели комплекса «ГТО» V ступени. Организация тестирования

осуществлялась в соответствии с установленными требованиями. В качестве контрольного тестирования были предложены нормативы ВФСК «ГТО» V ступени:

1. Бег на 100 м.
2. Бег на 2 км (девушки) и 3 км (юноши).
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для девушек).
5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

1. Бег на 100м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

2. Бег на 2км (девушки) и 3км (юноши). Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для девушек). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: 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 ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Для выявления состояния уровня физической подготовленности были использованы методы математической обработки данных, что служит в качестве оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. С помощью этого метода мы определяли эффективность разработанного комплекса упражнений. В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины:

$$X = \frac{\sum X_i}{n},$$

где Σ - знак суммирования;

X_i - значение отдельного измерения;

n - общее число измерений в группе.

Формулу для вычисления стандартного отклонения:

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - X)^2}{n - 1}}$$

где δ – стандартное отклонение;

X_i – значение отдельного измерения;

X – средняя арифметическая величина.

Формулу вычисления стандартной ошибки среднего арифметического (m):

$$m = \frac{\sqrt{n}}{\delta}$$

где δ – стандартное отклонение;

n – число измерений в группе.

Формулу для определения достоверности различий с использованием t-критерия Стьюдента:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{m_1^2 + m_2^2}{m_1 + m_2}}}$$

X_1 – экспериментальная группа;

X_2 – контрольная группа;

m_1 – ошибка среднего арифметического в экспериментальной группе;

m_2 – ошибка среднего арифметического в контрольной группе.

Исследования проходили в три этапа.

Критическое значение коэффициента Стьюдента (t_{st}) находили по числу степеней свободы для 0,05%-го уровня значимости ($\alpha=0,95$). Различия сравниваемых групп считали достоверными при $P < 0,05$.

Все значения рассчитывались с помощью компьютера в Программе Microsoft Excel 2019.

Материально-техническая поддержка:

Необходимо провести анализ состояния материально-технической базы и спортивной инфраструктуры, приспособленных по подготовке к комплексу «ГТО». Организовать оснащение образовательной организации спортивным инвентарем. Перечень инвентаря для проведения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» приведенный ниже, позволит эффективно организовать работу по подготовке обучающихся к выполнению норм комплекса «ГТО»:

- турник навесной;
- гимнастическая скамья;

- лыжный инвентарь;
- теннисные мячи;
- мячи для метания 150г;
- снаряд для метания 500 г и 700г;
- гиря 16кг;
- секундомер;
- гимнастические маты.

Поддержка профессионального развития педагогических работников:

1. Направлять педагогических работников на курсы повышения квалификации по внедрению комплекса «ГТО» в очной, очно-заочной и дистанционной форме обучения.

2. Организовать участие педагогических работников в межрегиональных вебинарах, научно-практических конференциях по вопросам практики внедрения комплекса «ГТО».

3. Организовать участие работников педагогических работников в муниципальных, региональных, всероссийских и международных мероприятиях, конференциях, семинарах, конкурсах в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни, связанных с практикой внедрения комплекса «ГТО».

4. Провести подготовку (обучение, инструктаж) волонтеров с участием работников физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций.

5. Инициировать участие волонтеров в муниципальных, региональных, всероссийских и международных мероприятиях, конференциях, конкурсах в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

2.3. Апробация организационно-педагогических условий и выявление норм ВФСК «ГТО» на практике

Результаты тестирования уровня развития отдельных показателей двигательных качеств, обучающихся на констатирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах представлены в таблицах 2,3.

Полученные результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах свидетельствуют о том, что между собой они не имеют значимых различий ($p > 0,05$), что дает основание считать уровень двигательных способностей в указанных группах одинаковым, как среди девушек, так и юношей.

Таблица 4. Результаты тестирования девушек на констатирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах.

Тесты	Контрольная	Экспериментальная	Значение	
	М±m	М±m	t-экс	P 0,05
Бег 100 м	18,2±0,29	17,60±0,22	1.65	>
Бег 2000 м	11,73±0,39	10,64±0,40	1.95	>
Прыжок в длину с места	169,0±2,66	173,56±2.27	1.30	>
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	15,67±2,41	16,22±3.37	0.13	>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	12,00±1,75	12,78±1.37	0.35	>

Таблица 5. Результаты тестирования юношей на констатирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах.

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия	
	М±m	М±m	t-экс	P 0,05
Бег 100 м	14,71±0,37	14,37±0,23	0.78	>

Бег 3000 м	15,56±0,27	15,36±0,47	0.37	>
Прыжок в длину с места	220,2±4,38	217,44±2,29	0.56	>
Подтягивание на перекладине	10,73±1,26	11,89±1,9	0.51	>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	9,27±1,89	10,81±2,8	0.46	>

Из представленных 2х таблиц 4 и 5 результатов тестирования, учащихся нормативы комплекса «ГТО» могут выполнить 73,8 % девушек (на золотой знак – 16,8%, на серебряный – 35,7%, на бронзовый - 21,3%) и 67.3% юношей (на золотой знак 14.5%, на серебряный 33,1%, на бронзовый -19.7%). При этом нормативы комплекса не готовы выполнить среди девушек 26.2% и 32.7% среди юношей.

После оценки уровня физической подготовленности обучающихся с учетом полученных результатов был разработан и реализован эффективный комплекс упражнений.

В течение учебного года в экспериментальной группе старшеклассники занимались физической культурой по 1 академическому часу в неделю по разработанному комплексу упражнений, контрольной группе - по традиционной программе учебной дисциплины «Физическая культура». Результаты проведенных исследований представлены в таблицах 4 и 5.

Введение в систему общеобразовательных организаций с образования физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) актуализировало проблему поиска учебно-тренировочных программ, повышающих эффективность физической подготовки учащихся и способствующих эффективному выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Примерный комплекс упражнений:

В подготовительную часть занятия были включены:

- 1) бег в равномерном темпе от 1000м до 2000м;
- 2) комплекс ОРУ нацеленных на подготовку с учётом задачи каждого занятия.

В основной части урока в зависимости от этапа подготовки и поставленных задач занятия используются следующие средства физической подготовки:

- 1) упражнения с набивным мячом (изометрические, циклические);
- 2) сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки);
подтягивание на перекладине (юноши);
- 3) упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из И.П. - лежа на спине индивидуально и в парах, с отягощениями и без; упор лежа на предплечьях.
- 4) выпады на месте и с продвижением вперед;
- 5) Берпи И.П. основная стойка – упор присев. – упор лежа – упор присев – И.П.

Схема выполнения упражнения «берпи» и «планка» представлены на рисунках 1 и 2.

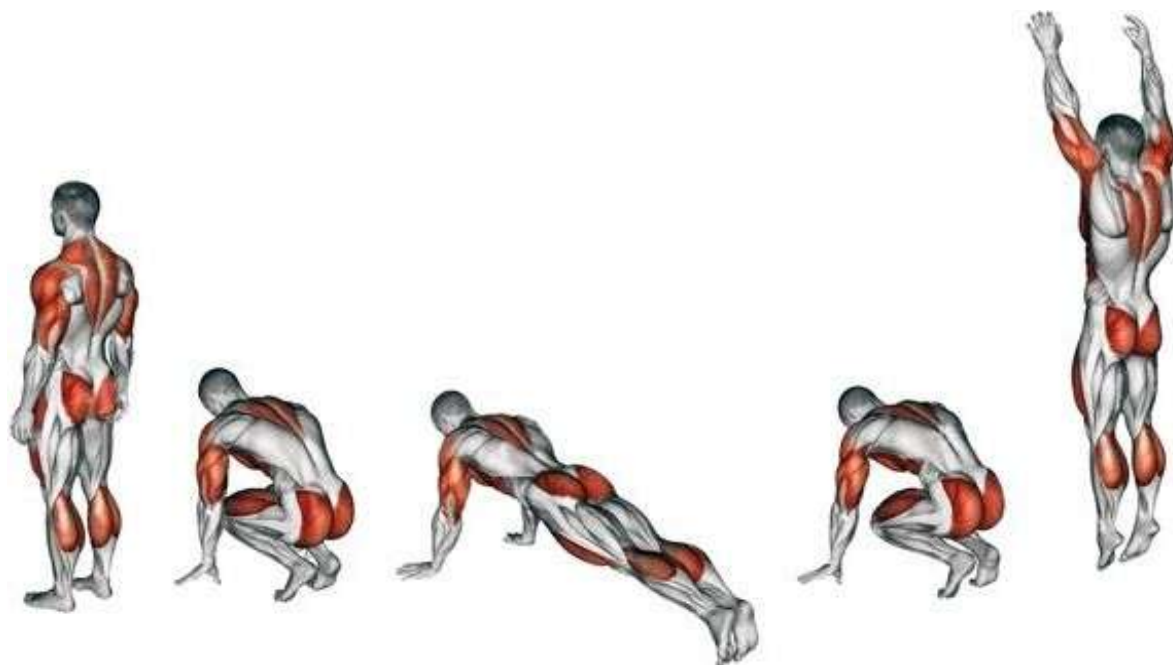


Рис. 1 - схема выполнения упражнения «берпи»



Рис. 2 - схема выполнения упражнения «планка»

Заключительная часть урока включала в себя упражнения стретчинга на расслабление мышц и развитие прикладной гибкости, требующей при выполнении комплекса «ГТО», упражнения выполнялись индивидуально и в парах.

Из представленных средств и их вариаций были составлены четыре различных тренировочных комплекса, в основном направленных на развитие общей выносливости, силы и скоростно-силовых способностей. На занятиях в экспериментальной и в контрольной группе использовались разные методы выполнения применяемых упражнений. В контрольной группе применялись в основном равномерный и повторный метод, а в экспериментальной - повторный, равномерный, интервальный и соревновательный. Главная особенность занятия были в интенсивности выполнения упражнений. В экспериментальной группе - большую часть в режиме большой мощности и субмаксимальной, а в контрольной группе занимающиеся выполняли большую часть объема работы в режиме умеренной мощности.

Первый комплекс упражнений для повышения физической подготовленности учащихся старших классов для выполнения норм «ГТО».

№	Упражнения	Дозировка 1 группа	Дозировка 1 группа	Дозировка 1 группа
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	12 раз	10 раз
2	Берпи И.П. основная стойка – упор присев. – упор лежа – упор присев – И.П.	20 раз	18 раз	15 раз
3	Приседания с набивным мячом	25 раз	20 раз	18 раз
4	Стойка в упоре лежа (планка)	1 минута	45 сек.	30 сек.

Упражнения выполняются по методу круговой тренировки, без отдыха между упражнениями. По окончании круга выполняется отдых 2.5 - 3 мин. Всего старшеклассники выполняют 3 круга.

Второй комплекс упражнений для повышения физической подготовленности учащихся старших классов для выполнения норм «ГТО».

№	Упражнения	Дозировка		
		1 группа	2 группа	3 группа
1	Прыжки в длину с места	20 раз	18 раз	15 раз
2	Берпи И.П. основная стойка – упор присев. – упор лежа – упор присев – И.П.	20 раз	18 раз	15 раз
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30 раз юноши, 20 раз девушки	28 раз юноши, 18 раз девушки	25 раз юноши, 15 раз девушки
4	Стульчик	1 минута	45 сек.	30 сек.

Упражнения выполняются по методу интервальной тренировки, отдых между упражнениями составляет 40 секунд. Общий объем выполнения заключается в 3 кругах.

Третий комплекс упражнений для повышения физической подготовленности учащихся старших классов для выполнения норм «ГТО».

№	Упражнения	Дозировка		
		1 группа	2 группа	3 группа
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20 повторений девушки, 30	18 повторений девушки, 28 повторений	15 повторений девушки, 25 повторений

		повторений юноши	юноши	юноши
2	Полу-присед с набивным мячом	40 секунд	30 секунд	20 секунд
3	Выпады вперед	20 повторений на каждую ногу	20 повторений на каждую ногу	20 повторений на каждую ногу
4	Упор лежа на предплечьях	30 секунд	25 секунд	20 секунд

Упражнения выполняются по методу круговой тренировки, без отдыха между упражнениями. По окончании круга выполняется отдых 2.5-3 минуты. Общий объем выполнения заключается в 3 кругах.

Четвертый комплекс упражнений для повышения физической подготовленности учащихся старших классов для выполнения норм «ГТО».

№	Упражнения	Дозировка 1 группа	Дозировка 2 группа	Дозировка 3 группа
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	25 повторений девушки, 35 повторений юноши	22 повторений девушки, 30 повторений юноши	20 повторений девушки, 28 повторений юноши
2	Запрыгивания на степ-платформу	30 повторений	28 повторений	25 повторений
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	30 повторений	20 повторений	10 повторений
4	Упор лежа на предплечьях	30 секунд	20 секунд	10 секунд

В данном комплексе применяется соревновательный метод тренировки, без отдыха между упражнениями. Главная задача заключается в выполнении максимального количества кругов за 10 минут времени.

2.4 Результаты опытно-экспериментальной работы

Таблица № 6. Результаты тестирования девушек на заключительном этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах.

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	$M \pm m$	$M \pm m$	t-экс	P 0,05
Бег 100 м	17,86±0,24	17,24±0,25	1.79	>
Бег 2000 м	10,90±0,66	10,05±0,22	1.22	>
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	175,3±5,21	190,44±3,98	2.31	<
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18,33±1,72	21,95±0,37	2.06	<
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	13,40±0,90	16,20±1,00	2.08	<

Данные исследования свидетельствуют о том, что у девушек в экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошли статистически достоверные изменения силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре) и гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье). В тоже время отсутствуют статистически достоверные изменения в проявлении скоростных возможностей в беге на 100м, а также в тесте на выносливость бег на 2000 м не имеет статистически достоверных изменений.

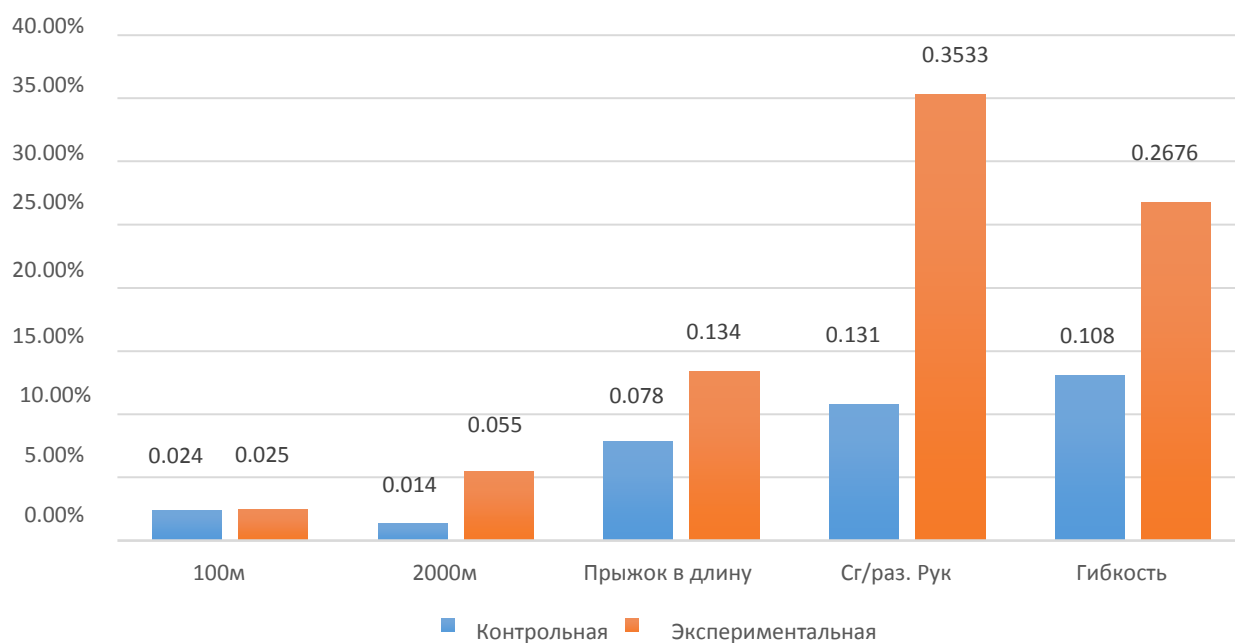


Рисунок 1. Прирост физических показателей девушек в тестах комплекса «ГТО» V ступени.

В динамике на рис 1. представлены следующие показатели, в беге на 100 м изменение отличимые от контрольной группы составляют всего 0.10%, предполагаем, что развитие только скоростно-силовых качеств недостаточно для прироста физических показателей. В тесте на 2000м мы получили незначительную разницу в приросте в виде 4,10% относительно контрольной группы, не малая часть нагрузки происходило в пульсовой зоне силовой выносливости. Прыжок в длину с места так же имеет незначительный прирост в виде 5,6% относительно контрольной группы. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, обучающиеся продемонстрировали наивысшие показатели в данном виде испытания в разнице с контрольной группой в 25,53%, что доказывает эффективность комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. В тесте на гибкость мы так же получили положительный прирост в виде разницы 13,66% от контрольной группы, доказывает эффективность упражнений, используемых в заминке на улучшение гибкости суставов и эластичности связочно-мышечного аппарата.

Таблица № 7. Тестирования юношей на заключительном этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах.

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Бег 100 м	13,57±0,21	13,68±0,13	0.45	>
Бег 3000 м	14,7±0,23	13,46±0,56	2.05	<
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	240,3±3,77	255,0± 2,40	3.29	<
Подтягивание на высокой перекладине	12,1± 1,3	15,5±1,0	2.07	<
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	10,3±1,3	14,2±1,4	2.06	<

У юношей достоверные изменения отмечаются в таких показателях двигательных способностей как выносливость (бег 3000м), скоростно-силовых (прыжок в длину с места), силовая выносливость (подтягивание на перекладине), а также гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье). Отсутствует достоверность различий в проявлении быстроты (бег на дистанции 100 м).

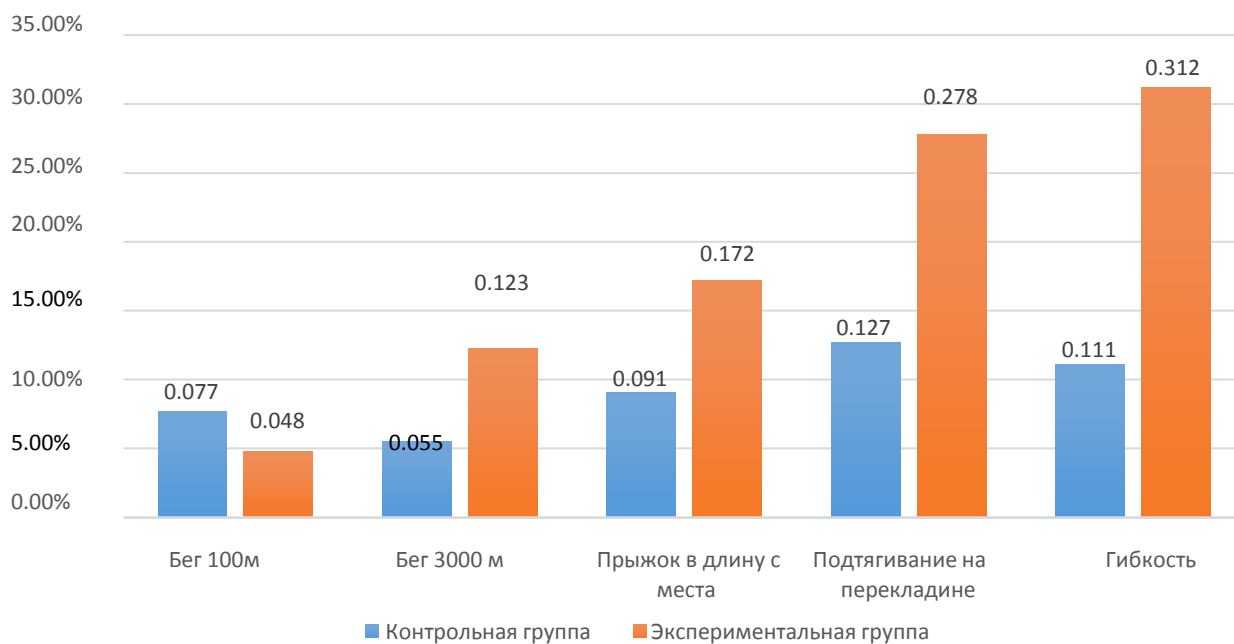


Рисунок 2. прирост физических показателей юношей в тестах комплекса ГТО V ступени.

В динамике на рис. 2 юноши продемонстрировали следующие показатели, в беге на 100м прирост ниже контрольной группы, мы полагаем, что развитие только скоростно-силовых качеств недостаточно для прироста физических показателей. В беге на 3000м мы получили незначительную разницу в приросте в виде 6,80% относительно контрольной группы, не малая часть нагрузки происходило в пульсовой зоне силовой выносливости. В тесте на скоростно-силовые качества прыжок в длину с места был прирост отличительный от контрольной группы в виде 8,10%. Подтягивание на перекладине, обучающиеся продемонстрировали наивысшие показатели в данном виде испытания в разнице с контрольной группой в 15,10%, что доказывает эффективность комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. В тесте на гибкость мы так же получили положительный прирост в виде разницы 20,10% от контрольной группы, что доказывает эффективность упражнений используемых в заминке на улучшение гибкости суставов и эластичности связочно-мышечного аппарата.

Сравнительная характеристика прироста исследуемых показателей в период эксперимента между девушками и юношами свидетельствует о том, что наиболее высокие из них отмечаются у юношей (таблица 8).

Таблица 8. Сравнительная характеристика прироста физических показателей юношей и девушек экспериментальной группы в (%).

Тесты	Девушки	Юноши	Величин
Бег 100 м	2.05%	4.80%	+2.75%
Бег 2000м /3000 м	5.55%	12.30%	+6.75%
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	9.73%	17.20%	+7.47%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / Подтягивание на высокой перекладине	35.33%	27.80%	-7.53%
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	26.76%	31.20%	+4.44%

Такие изменения произошли во всех исследуемых показателях, кроме показателя, характеризующего силовую выносливость. В этом показателе более значимые изменения отмечаются у девушек, которые превышают показатели юношей на 7.53%.

Следует отметить, что после проведенного эксперимента количество девушек неготовых сдать нормативы комплекса ГТО уменьшилось на 15.6%, а среди юношей на 14.9%.

Выводы по второй главе

Наиболее важными на наш взгляд организационно-педагогическими условиями, способствующими эффективному освоению старшеклассников норм ВФСК «ГТО» являются: Создание специального комплекса упражнений для эффективной подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО» и организация специальными методическими семинарами для учителей физической культуры, направленных на освоение преподавателями форм и методов подготовки старшеклассников к выполнению ВФСК «ГТО».

В ходе практической апробации выявленных нами организационно-педагогических условий нами была отмечена положительная динамика готовности старшеклассников к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Исследования свидетельствуют о достоверных изменениях в большинстве исследуемых показателей физической подготовки. Как у юношей. Так и у девушек. В тоже время следует отметить, что в ряде показателей, характеризующих двигательные особенности учащихся старших классов, достоверных изменений не произошло. Так у девушек в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, такие изменения отсутствуют в беге на дистанциях 100 и 200 метров, а у юношей 100 метров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возобновление проведения испытаний комплекса «ГТО» - является удачным примером пересечения интересов государства и общества. Данный комплекс позволяет оценить текущий уровень физической подготовки каждого человека, отражая различные аспекты его подготовки: скорость, силу, выносливость, гибкость и др.

Нами были разработаны и практически апробированы организационно-педагогические условия, включающие в себя: комплекс упражнений, методические рекомендации для учителей физической культуры.

Разработаны и апробированы комплексы упражнений с целью эффективной подготовки для выполнения норм ВФСК «ГТО». Комплексы упражнений смогли всесторонне воздействовать на организмы старшеклассников с целью повышения эффективной физической подготовки. В экспериментальной группе произошли сдвиги по основным критериям, в результате проведенных формирующих мероприятий с старшеклассниками экспериментальной группы, мы отмечаем увеличение количество способных успешно выполнить нормы ВФСК «ГТО».

Разработанные нами организационно-педагогические условия были апробированы и получены результатов тестирования учащихся, нормативы комплекса ГТО могут выполнить 73,8% девушек (на золотой знак – 16,8%, на серебряный – 35,7%, на бронзовый – 21,3%) и 67,3% юношей (на золотой знак – 14,5%, на серебряный – 33,1%, на бронзовый – 19,7%). При этом, нормативы комплекса не готовы выполнить среди девушек 26,2% и 32,7 среди юношей.

Таким образом, практическая апробация способствовала эффективной подготовке старшеклассников к выполнению норм ВФСК «ГТО». Гипотеза о том, что подготовка старшеклассников к выполнению норм ВФСК «ГТО», будет эффективна, если будут созданы организационно-педагогические условия для подготовки к освоению норм ВФСК «ГТО», была подтверждена.

Задачи исследования были непосредственно решены, а цели были достигнуты.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография. - Красноярск, 2014. - 256 с.
2. Адольф В.А., Адольф К.В., Горизонты и границы современного образования // CREDE EXPERTO: транспорт. Общество. Образование, язык. - 2018. - № 3. - с. 186 - 196.
3. Бикмухамедов Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе преподавательского образования /Р.К.Бикмухамедов // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 7. - С. 45-50.
4. Вахрушев С.А., Дмитриев В.А. Системный подход к проблеме здоровьесбережения в рамках инновационного образования//Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: Материалы Всероссийской конференции (КГПУ им. В.П. Астафьева.) – Красноярск, 2017. С. 9 – 17.
5. Вахрушев С.А., Туренко К.С. Педагогические условия здорового образа жизни младших школьников//Образование и социализация личности в современном обществе: Материалы XI Международной конференции (КГПУ им. В.П. Астафьева.) – Красноярск, 2018. – С.426– 428.
6. Врублевский Г.В. Гимнастика в системе подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО /Г.В.Врублевский // Преподавательское образование в России. - 2014. - № 9. - С. 26-28
7. Гатюкова Г.Н. Подготовка учащихся 13-15 лет к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». - 2014. - № 9. - С. 29-32.
8. Галагузова Ю.К. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система образования в России. 2014. -

№9. - С.33-36.

9. Гришина Ю. Основы силовой подготовки /Ю.Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 280 с.

10. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. – М.: Академия. 2009. - 261 с.

11. Киршбаум Э.И., Евремеева А.И. Психические состояния Владивосток:, 1990. — 141 с.

12. Ковалев А.Г. Воспитание чувств. М.: Педагогика, 1971. - 195 с.

13. Копытин А.И. Основы Арт-терапии (Серия «Мир медицины»). СПб.: Издательство «Лань», 1999. - 256 с.

14. Коршунова Л.С. Воображение и его роль в познании. М., 1979. - 144 с.

15. Коррекционная педагогика: Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии/ Пузанов Б.П., Селиверстов В.И., Шаховская С.Н., Костенкова Ю.А.; под ред. Пузанова Б.П. М.: Академия, 1999. - 160 с.

16. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: Речь, 2001. - 160 с.

17. Костина Л.М. Коррекция тревожности методом игровой терапии как условие школьной адаптации первоклассников. Канд. дис. Казань: 2000. – 185 с.

18. . Костандов Э.А. Восприятие и эмоции. М.:Медицина, 1977. - 248 с.

19. Кочелаева Н.В. Особенности взаимосвязи эмоций и творческого мышления в младшем школьном возрасте: Автореф. дис. канд. псих. наук. 16 с.

20. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. М.: Знание, 1988. - 80 с.

21. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Развитие ребенка от рождения до 17 лет. Ун-т Рос. Акад. Образования. М.: УРАО, 1998. - 176 с.
22. Кумарина Г.Ф. Коррекционные классы в структуре средней общеобразовательной школы. Методические рекомендации. М.: НИИ ОП АПН СССР, 1988. – 58 с.
23. Курек Н.С. Дефицит психической активности: Пассивность личности и болезнь. -М.: Институт психологии РАН, 1996. 245 с.
24. Купцов И.И. Психологическая характеристика интеллектуально-волевых действий школьников в учебной деятельности. Рязань, 1992. – 96 с.
25. Куликов Л.В. Психологическое исследование. Спб.: Наука, 1994. – 44 - 48 с.
26. Клапаред Э. Чувства и эмоции/ Психология эмоций. Тексты. 2-е изд./ Под ред. Вилюнаса В.К., Гиппернейтер Ю.Б. М.: Изд-во Моск. ун-та. 1993. - 304 с.
27. Крючкова С.В., Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие М.: Генезис, 2000. - 208 с.
28. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников. Книга для учителей и классных руководителей. М.: Просвещение, 1976. - 303 с.
29. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии: Учебное пособие для студентов пед. Ин-тов. М.: Просвещение, 1991. - 143 с.
30. Лебединский В.В. Нарушение психического развития у детей. М., 1985. – 78 с.
31. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность.- М.: Политиздат, 1977. - 304 с.
32. Липкина А.И. Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной

деятельности. М.: Просвещение, 1968. - 142 с.

33. Лук А.Н. Эмоции и личность. М.: Знание, 1982. - 175 с.

34. Левитов Н.Д. О психическом состоянии человека.

М.: Просвещение, 1964. - 344 с.

35. Люблинская А.А. Учителю о психологии младшего школьника.

М.: Просвещение, 1977. - 224 с.

36. Лютова Е.К., Молина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб.: Речь, 2000. - 190 с.

37. Макаревич Р.А. Экспериментальная психология: теоретические основы, лабораторный практикум. Мн.: Университетское, 2000. - 173 с.

38. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2001. - 220 с.

39. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2003. - 400с.

40. Матюхина М.В. Мотивация учения младших школьников. М.: Педагогика, 1984. - 144 с.

41. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. М.: АРКТИ, 2000. - 48 с.

42. Морган У.П., Эликсон К.А. Ситуативная тревога и результативность деятельности// Вопросы психологии. 1990. № 3. С.155 - 161.

43. Натадзе Р.Г. Восприятие и установка. В кн.: Познавательные процессы: ощущение, восприятие. М., 1982. – 91 с.

44. Немов Р.С. Практическая психология: Познай себя. Влияние на людей. М.: ВЛАДОС, 1998. - 320 с.

45. Никифоров А.С. Эмоции в нашей жизни. М., 1974. - 271 с.

46. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты /Л.П.Матвеев. – СПб:Лань, 2015. – С.34 - 36.

47. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры:

Учебник для институтов физической культуры /Л.П.Матвеев. - М.: Физической культуры и спорт, 2011. – 495 с.

48. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания учащихся / Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян. -М.: Просвещение, 2007. – 317 с.

49. Мифтахова Н.М. Внедрение комплекса ГТО на уроках физкультуры /Н.М.Мифтахова //Спорт в школе и здоровье учащихся. – 2014. - №1. – С. 3 – 4.

50. Огородников, Б. И., Кирчо А.Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов. - М.: 1978. - 112 с.

51. Павлов И.П. Устойчивость внимания. – М.: Российское агенство, 1996. – 56 с.

52. Приймак, Е. С., Приймак О. К., Мулахметов Б. И. Анализ методов физической подготовки школьников // Теория и практика физической культуры. 1976. - № 2. С. 45 - 47.

53. Смирнов, В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: Изд- во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2002. – 608 с.

54. Соколова, Т. Способности к восприятию нагрузки у школьников различных возвратных групп//Азимут. - 2003. - № 2. - С. 12-13.

55. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

56. Суслов, Ф. П., Чешихина В. В. Закономерности проявления школьниками интегральной спортивной работоспособности в связи с динамикой умственной и физической нагрузкой // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 8. - С. 2.

57. Хедман, Р. Спортивная физиология: пер. со швед. / Предисл. Л.А. Иоффе. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 149 с.

58. Яковлев В.А. Теория и практика инновационной подготовки

учителя в системе высшего образования // Издательство КЧГУ–Карачаевск, 2000. – С. 348.

59. Arzumanov S.G. Physical education in the school of students in grades 5–9 / S.G. Arzumanov. - Rostov-on-Don: Phoenix, 2008. - 660 p.

60. Balandin G.A. and others. Physical education lesson in a modern school: Methodological recommendations for teachers / G.A. Balandin. - M.: Soviet Sport, 2004 . - 159 p.

Приложение № 1. Нормативы комплекса «ГТО» для V возрастной группы приведены в таблице.

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	Бег на 100 м(с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Бег на 3000 м (мин,с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	9	11	14	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	11	13	19
	Рывок гири 16 кг	15	18	33	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на	6	8	13	7	9	16

	гимнастической скамье						
5.	Челночный бег 3x10 (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700г	27	29	35	-	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 500г	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин,с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	Кросс по	-	-	-	19.00	18.00	16.30

	пересеченной местности на 3 км (мин,с)						
	Кросс по пересеченной местности на 5 км (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из пневматической винтовки	15	20	25	15	20	25
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из электронного оружия	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой навыков (км)	10 км					