

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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 имени И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра Теоретических основ физического воспитания

**МЕФОДЕНКО ВИКТОР ВЛАДИМИРОВИЧ**  
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Подготовка обучающихся среднего школьного возраста к сдаче норм  
ГТО при помощи комплекса упражнений с резиновыми петлями  
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
Магистерская программа: Физическая культура и здоровьесберегающие  
технологии

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой

д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

---

Руководитель магистерской программы

д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

---

Научный руководитель

д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

---

Обучающийся

Мефоденко В.В.

---

## Содержание

Введение.....	
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ.....</b>	
1.1. Особенности физического развития обучающихся среднего школьного возраста.....	
1.2. Сущность всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.....	
1.3. Резиновые петли как средство физической подготовки.....	
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Методы исследования.....	
2.2. Организация исследования.....	
<b>ГЛАВА 3. ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С РЕЗИНОВЫМИ ПЕТЛЯМИ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ.....</b>	
3.1. Разработка и обоснование комплекса упражнений с резиновыми петлями для повышения физической подготовленности обучающихся 8-9 классов к сдаче норм ГТО.....	
3.2. Анализ результативности реализации комплекса упражнений с резиновыми петлями для повышения физической подготовленности обучающихся 8-9 классов к сдаче норм ГТО .....	
ВЫВОДЫ.....	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ	

## **Введение**

**Актуальность исследования.**

**Противоречия**

**Проблема исследования**

**Объект исследования** Физическая подготовка обучающихся среднего школьного возраста во внеучебное время

**Предмет исследования:** подготовка обучающихся 8-9-х классов к сдаче норм ГТО при помощи комплекса упражнений с резиновыми петлями

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность комплекса упражнений с резиновыми петлями для повышения физической подготовленности обучающихся 8-9 классов к сдаче норм ГТО.

**Задачи**

**Гипотеза**

**Теоретическая значимость**

**Практическая значимость**

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ**

## **1.1. Особенности физического развития обучающихся среднего школьного возраста**

Средний школьный возраст или подростковый возраст охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет, т.е. обучающиеся 5 – 9 класса. Это возраст перехода от детства к юности, который характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. Происходят бурный рост и физическое развитие детей. Внешность подростка отличается нескладностью, непропорциональностью частей тела, угловатостью движений.

Это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

Многие авторы (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова, А.М. Максименко, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др.) отмечают, что в настоящее время уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста снизился. Это является серьезной проблемой для подрастающего поколения.

Для повышения уровня физической подготовленности подростка необходимо учитывать его анатомо-физиологические, психолого-возрастные и особенности его физического развития и физической подготовленности.

Костная система развивается в связи с ростом и развитием всего организма подростка. Она становится более прочной, чем в младшем возрасте, но еще не заканчивается окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и

конечностей. Это может привести к разного рода искривлениям, ненормальному развитию частей скелета.

Чаще всего такие дефекты возникают от неправильного положения тела при ходьбе (неправильная осанка), сидении (неправильная поза) во время учебных занятий, или от чрезмерной перегрузки, а также при увлечении каким-нибудь одним видом гимнастических упражнений. Детям среднего школьного возраста следует опасаться ушибов, резких движений и сотрясений.

Отмечается в период подросткового возраста быстрый темп развития мышечной системы. За счет увеличения толщины мышечных волокон происходит резкое увеличение общей массы мышц. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет, у девочек – в 11 – 12 лет.

Многочисленные исследования показали, что в подростковом возрасте сила и выносливость мышц также увеличиваются. Строение мышц при этом не изменяется. Однако мышцы подростка еще не достигают того развития, которое свойственно мышцам взрослого человека. Мышечные волокна окончательно дифференцируются только к 17 годам.

Переживает бурное развитие и нервная система. Мозг подростка уже мало чем отличается от мозга взрослого человека по весу и объему, возрастает роль сознания, улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Согласно учению И.П. Павлова в процессе роста и развития подростка в коре его головного мозга образуются все новые и новые временные связи и их сложные системы, что лежит в основе обогащения фонда знаний, умений, навыков.

Таким образом, нервная система подростка находится в стадии формирования и является относительно несовершенной и слабой. Она не способна выдерживать длительные и сильные раздражители, под их влиянием

быстро переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения.

Сердечно-сосудистая система претерпевает изменения, которые часто сказываются на здоровье детей среднего школьного возраста. Сердце быстро растет и не успевает за ростом массы тела. Мускулатура сердца, его объем увеличиваются за период подросткового возраста в 2 раза, а масса тела – в 1,5 раза.

Рост диаметра артерий отстает от роста сердца. В сочетании с усиленной деятельностью щитовидной железы это приводит к повышению кровяного давления и напряжению сердечной деятельности. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

На младший школьный возраст приходится наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Режим дыхания у этого возраста менее эффективен, чем у взрослых. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков – с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет), у девочек – с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет). Дыхание подростка неглубокое, а легочная вентиляция происходит за счет учащения дыхания, а не за счет его углубления.

Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма или начало функционирования половых желез. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнедеятельность организма, нарушает внутреннее равновесие, вызывает новые переживания, влияет на развитие внутренних органов и изменение внешности. Появляются вторичные половые признаки. У девочек оно начинается с 11 лет, у мальчиков с 12 – 13 лет.

Средний школьный возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные

способности. Например, в метании на меткость или на дальность. Силовые и скоростно-силовые способности и выносливость увеличиваются умеренно, а гибкость не изменяется, нарастает очень медленно.

Таким образом, физическое развитие обучающихся среднего школьного возраста во многих отношениях достигает пика. Происходит интенсивный рост костей, мышечных волокон, сердца, волокон головного мозга, дифференцируются дыхательный аппарат и половая система. Физическое развитие учащихся отличается не только интенсификацией, но и несоразмерностью, изменения одних систем опережают развитие других систем.

Основным видом деятельности подростка является интимно-личностное общение со сверстниками.

Подростки склонны выбирать друзей исходя из общих интересов и занятий, равенства отношений и преданности. В дружеских отношениях подростки крайне избирательны и требовательны. Поступки сверстников, особенно друзей, оцениваются чрезвычайно эмоционально и с максималистских позиций: для друга подросток должен быть готов на все; если друг «подвел», «предал», то немедленно следует разрыв отношений. Насыщенность и эмоциональность дружеских отношений в этом возрасте приводит порой к конфликтам, если потребности их участников не получают удовлетворения. Подростки, у которых нет друзей, обычно отличаются нежелательными личностными характеристиками: застенчивостью, тревожностью или гневливостью, черствостью, эгоистичностью и т.п. [1].

Для среднего школьного возраста характерно наличие подросткового кризиса, который характеризуется конфликтом между взрослыми и подростком. Подростковый кризис - это переход от детства к взрослости. Суть кризиса не столько в ярко выраженных его проявлениях, сколько в качественном изменении процесса психического развития. В кризис 13 лет происходит резкое изменение переживаний - как их структуры, так и

содержания. Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста является обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни.

Стремление быть взрослым ярко проявляется в сфере взаимоотношений с взрослыми. Подросток стремится расширить свои права. Он требует, чтобы взрослые считались с его взглядами, мнениями и интересами, т.е. претендует на равноправие с взрослыми [1, 8].

Цель физического воспитания детей школьного возраста - способствовать всестороннему, гармоническому развитию физической культуры личности школьника, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха, и подготовка детей к жизни к приобретению профессии и успешному включению в трудовую деятельность [5].

При развитии координационных способностей обязательно соблюдение трех главных требований: 1) в каждом осваиваемом двигательном действии должна быть достигнута точность движений; 2) добиваясь точности движений, не следует превращать каждое умение в навык; 3) накопление запаса двигательных умений и развитие координационных способностей должно быть планомерным и системным.

Выносливость — это жизненно необходимое качество, кроме того, оно важно во многих видах спорта [6]. Больше всего необходимо уделять внимание повышению сопротивляемости утомлению в разнообразных видах двигательной деятельности, т.е. развитию общей выносливости. При этом важно затрагивать не только физические, но и сенсорные, интеллектуальные, эмоциональные, волевые проявления. В качестве главных средств развития общей выносливости должны использоваться естественные движения, связанные с относительно легко регулируемой, предпочтительно ритмичной,

одновременной работой большей части мускулатуры. Такие упражнения активизируют кровообращение и дыхание, вызывают более значительные функциональные сдвиги в организме и усиливают обменные процессы. Это, прежде всего, бег в равномерном темпе, ускоренная ходьба, повторные прыжки в чередовании с ходьбой, а также передвижение на лыжах. Ценным средством являются игры с достаточной подвижностью.

Сенситивный период для развития активной гибкости 10-14 лет. У девочек во всех возрастах показатели гибкости на 20-30 % выше, чем у мальчиков. Сигналом к прекращению выполнения движений (например, при тренировке «шпагата») является появление первых признаков болезненности. Темп выполнения упражнений на гибкость обычно невысокий, спокойный. Резкие движения и рывки нецелесообразны и опасны.

Хорошо владея этими данными, понимая, в чем состоит их суть и, учитывая: наследственный фактор, возраст, пол, уровень физической подготовленности и психологическое состояние занимающихся, особенности климата, суточную периодику, температурный режим и гигиенические факторы, можно составить программу, для повышения уровня физических способностей подростка.

Обладая достаточными знаниями и квалификацией, каждый педагог в силах помочь ребёнку повысить его собственный уровень физических способностей, и, следовательно, сделать его более сильным, здоровым и адаптированным к повседневной жизни в будущем.

## **1.2. Сущность всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании

патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование

(16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет;

VII ступень: 30 - 39 лет;

VIII ступень: 40 - 49 лет;

IX ступень: 50 - 59 лет;

X ступень: 60 - 69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.

Комплекс ГТО состоит из следующих частей:

Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;

Вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

-виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

-нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм

Комплекса ГТО. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к условиям организации обучения в образовательных организациях и процессу трудовой деятельности.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

К выполнению нормативов Комплекса ГТО допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс ГТО на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса ГТО, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса ГТО, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации

государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса ГТО, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса ГТО и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту, результаты которых учитываются этими образовательными организациями при приеме в соответствии с Порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры.

Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Комплекса ГТО, предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Координацию деятельности по организации введения Комплекса ГТО осуществляет федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, органы

исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

Ресурсное обеспечение апробации, внедрения и реализации Комплекса ГТО осуществляется заинтересованными федеральными органами исполнительной власти в пределах бюджетных ассигнований, предусмотренных им в федеральном бюджете на соответствующий финансовый год и плановый период.

Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации рекомендуется осуществлять ресурсное обеспечение апробации, внедрения и реализации Комплекса ГТО за счет бюджетных ассигнований, предусмотренных им в бюджетах субъектов Российской Федерации на соответствующий финансовый год и плановый период.

Финансовое обеспечение Комплекса ГТО также может осуществляться за счет внебюджетных источников.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

### **1.3. Резиновые петли как средство физической подготовки**