

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

КОЛЕГОВ ДАНИИЛ КОНСТАНТИНОВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-7 КЛАССОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Педагогическое образование в сфере физической
образовательной программы культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

и.о. заведующего кафедрой
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

18.11.21

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

18.11.21

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н. Тимошенко Ю.А.

16.11.21

(дата, подпись)

Обучающийся Колегов Д.К.

(фамилия, инициалы)

11.11.21

(дата, подпись)

Красноярск 2021

Реферат

Диссертация объёмом 98 страниц, включающая в себя 12 иллюстраций, 9 таблиц, 2 приложения, 89 источников.

Объект исследования – физическая подготовка обучающихся 5-7 классов во внеурочной деятельности.

Предмет исследования – дифференцированный подход при подготовке обучающихся 5-7 классов к выполнению испытаний комплекса ВФСК ГТО.

Цель исследования – повышение физической подготовленности обучающихся 5-7 классов для успешной сдачи норм ВФСК ГТО по средствам применения дифференцированного подхода во внеурочной деятельности обучающихся.

Методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- опрос (анкетирование);
- педагогический эксперимент;
- контрольное тестирование;
- методы математической статистики;

Научная новизна: заключается в том, что нами были организованы и проведены внеурочные занятия с обучающимися 5-7 классов с применением дифференцированного подхода, направленные на развитие физических способностей занимающихся для успешной сдачи норм ВФСК ГТО.

Практическая значимость: заключается в обосновании внедрения дифференцированного подхода при подготовке обучающимися 5-7 классов к выполнению испытаний комплекса ВФСК ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательных школ.

Abstract

The dissertation is 98 pages long, including 12 illustrations, 9 tables, 2 appendix, 89 sources.

Object of research – physical training of students in grades 5-7 during extracurricular activities.

Subject of research – the differentiated approach in physical training of students in grades 5-7 to perform the complex of All-Russian physical culture and sports complex GTO.

The aim of the study – to use the differentiated approach for effective preparation of students in grades 5-7 to perform the complex norms of All-Russian physical culture and sports complex GTO.

Research methods:

- analysis of scientific and methodological literature;
- survey (questionnaire);
- pedagogical experiment;
- control testing;
- methods of mathematical processing;

Scientific novelty: the differentiated approach was worked out and used in preparation of students in grades 5-7 to perform the complex norms of All-Russian physical culture and sports complex GTO.

Practical significance: to justify the implementation of the differentiated approach in preparation of students in grades 5-7 to perform the complex norms of All-Russian physical culture and sports complex GTO during extracurricular activities of comprehensive schools.

ОГЛАВЛЕНИЕ

		стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1.	ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВНЕДРЕНИЯ ФСК ГТО В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	
1.1.	История развития комплекса ВФСК ГТО.....	8
1.2.	Внеурочная деятельность в школе.....	27
1.3.	Внедрение комплекса ВФСК ГТО в школу.....	34
1.4.	Возрастной фактор в структуре индивидуального развития.....	39
1.5.	Особенности подготовки обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО в современной школе.....	50
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	54
ГЛАВА 2	ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	
2.1.	Организация исследований.....	55
2.2.	Методы исследований.....	56
ГЛАВА 3	ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ ВФСК ГТО	
3.1.	Выявление отношения обучающихся к занятиям физической культурой в общеобразовательном учреждении и их осведомленности о комплексе ВФСК ГТО.....	60
3.2.	Применение дифференцированного подхода во внеурочной деятельности обучающихся 5-7 классов при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.....	66
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	85
	БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	86
	ПРИЛОЖЕНИЯ	96

ВВЕДЕНИЕ

Главная проблема, по мнению спортивных ученых сегодня — это реализация сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения путем активного привлечения к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом. Заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом со стороны большей части молодежи остается достаточно слабой и низкой.

В связи с этим, в стране разработана «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». В соответствии с этим документом доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 60%, а доля самостоятельно занимающихся должна увеличиться до 20%. Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения.

На данный момент большая часть граждан не ведут активный образ жизни, лишь 15,9% в стране систематически занимаются физической культурой, а в экономически развитых странах данный показатель имеет высокий уровень 40-60%. В настоящее время реальный объем двигательной активности обучающихся, не обеспечивает полноценного и гармонического физического развития, а также укрепления здоровья. В младших классах нехватка двигательной активности составляет порядка 35-40%, в старших показатель намного выше 75-85% [52]. В связи с вышеизложенным комплекс ГТО призван увеличить число активно занимающихся физической культуры.

В 2014 году Губернатором Красноярского края В.А. Толоконским утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению норм ВФСК ГТО в Красноярском крае. С 1 сентября 2014 года до 1 января 2015 года прошла апробация комплекса в базовых образовательных учреждениях. С 1 января

2015 происходит внедрение комплекса во всех образовательных учреждениях нашей страны.

Однако некоторые авторы (В. И. Столяров, Н. В. Кудрявцева) полагают, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые учителями на практике виды физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными [72,11]. Что поспособствовало поиску учебно-тренировочных программ, повышающих эффективность физической подготовки обучающихся к сдаче нормативов комплекса.

На сегодняшний день Комплекс уже прошёл апробацию среди обучающихся во всех общеобразовательных организациях, и подрастающее поколение принимает самое активное участие в выполнении его испытаний. Поэтому, в ряду приоритетных задач общеобразовательной школы стоят задачи увеличения числа занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки – это качественный показатель решения поставленных задач.

В связи с этим **проблема** в традиционно, издавна сложившиеся и используемые учителями на практике виды физкультурно-спортивной работы с молодежью уже не отвечают современным требованиям физической подготовки к комплексу ГТО, что определило тему **исследования**: «Дифференцированный подход к подготовке обучающихся 5-7 классов к сдаче норм комплекса ГТО»

Объект исследования - физическая подготовка обучающихся 5-7 классов во внеурочной деятельности.

Предмет исследования – дифференцированный подход при подготовке обучающихся 5-7 классов к выполнению испытаний комплекса ВФСК ГТО.

Цель исследования – повышение физической подготовленности обучающихся 5-7 классов для успешной сдачи норм ВФСК ГТО по средствам применения дифференцированного подхода во внеурочной деятельности обучающихся.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование дифференцированного подхода при подготовке обучающихся к выполнению испытаний комплекса ВФСК ГТО во внеурочной деятельности по физической культуре будет способствовать успешному выполнению испытаний комплекса ВФСК ГТО.

Задачи исследования:

1. Провести анализ и обобщение литературных источников по теме исследования.
2. Провести анкетирование по выявлению отношения обучающихся к занятиям физической культурой в общеобразовательном учреждении и их осведомленности о комплексе ГТО.
3. Разработать внеурочные занятия с обучающимися 5-7 классов с применением дифференцированного подхода, направленные на развитие физических способностей занимающихся для успешной сдачи норм ВФСК ГТО.
4. Проверить эффективность использования дифференцированного подхода в учебно-педагогическом процессе.

Для реализации поставленной цели и решения сформулированных 4 задач исследования использовались следующие научные методы

исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- опрос (анкетирование);
- педагогический эксперимент;
- контрольное тестирование;
- методы математической статистики;

Научная новизна исследования: заключается в том, что нами были организованы и проведены внеурочные занятия с обучающимися 5-7 классов с применением дифференцированного подхода, направленные на развитие физических способностей занимающихся для успешной сдачи норм ВФСК ГТО.

Практическая значимость исследования заключается в обосновании внедрения дифференцированного подхода при подготовке обучающихся 5-7 классов к выполнению испытаний комплекса ВФСК ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательных школ.

Экспериментальной базой проводимого исследования является Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение "Канский морской кадетский корпус».

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВНЕДРЕНИЯ ФСК ГТО В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

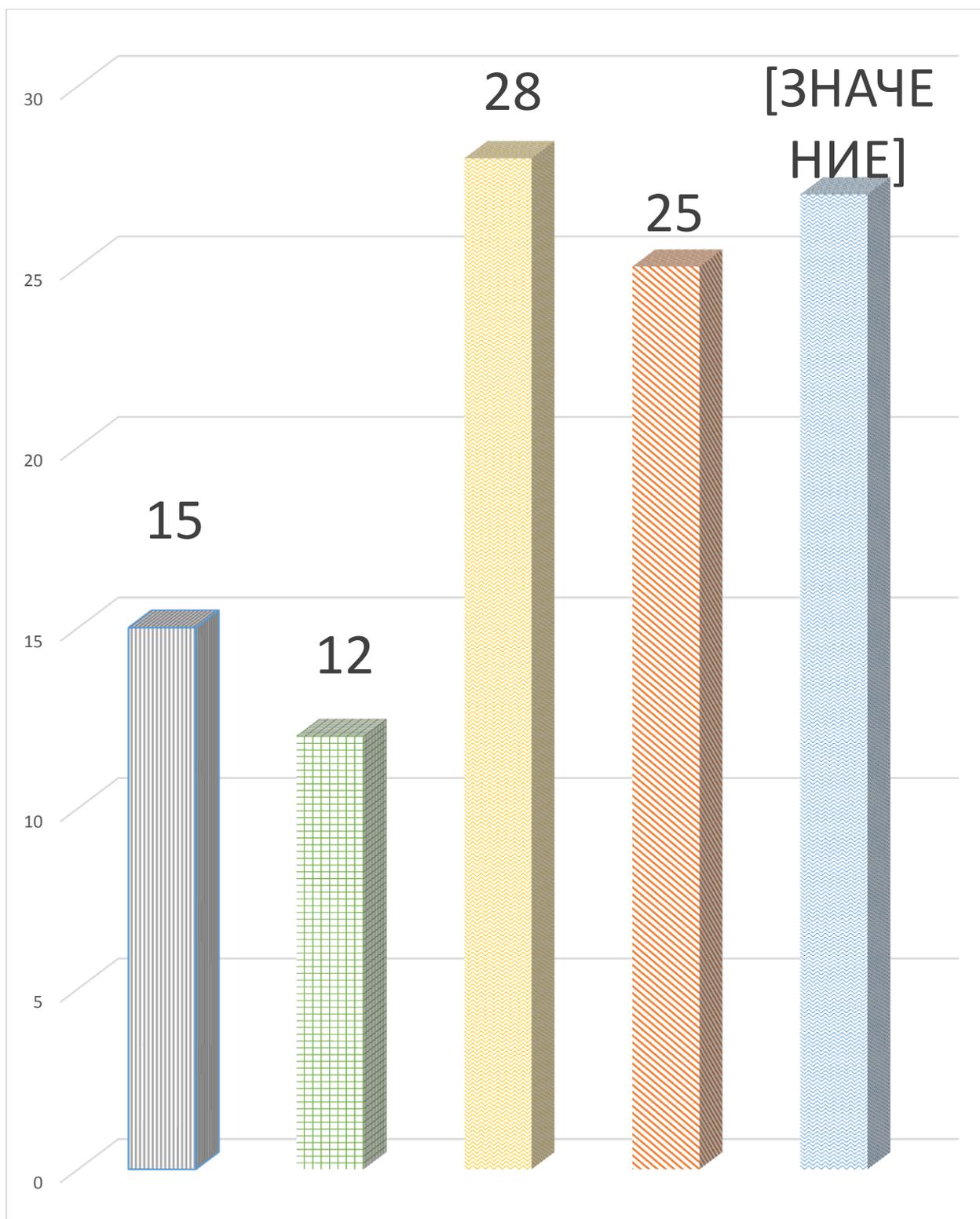


Рисунок 1 – Распределение литературных источников согласно пунктам карты расшифровки

По выбранной нами теме мы исследовали 89 литературных источников. Проанализировав количественные показатели собранных нами литературных источников, мы выявили, что наибольшее количество источников было найдено по вопросу о внедрение комплекса ВФСК ГТО в школу – 28. По вопросу особенностей подготовки обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО в современной школе было набрано 27 источников. Вопросу - возрастной фактор в структуре индивидуального развития посвящено 25 литературных источников. По вопросу история развития комплекса ГТО было собрано 15 источников. Наименьшее количество было собрано по вопросу о внеурочная деятельность в школе - 12 литературных источников.

1.1. История развития комплекса ВФСК ГТО

Внедрение комплекса норм ГТО – это точно-выбранный рациональный путь стабильного роста физически здорового населения, построенный в сложившейся ситуации. Проект такого масштаба очень непросто и многообразен, исполнение его достаточно нелегко и долговременно, но поставленные задачи выполнять необходимо, преодолевая все сложности.

Трудоёмкую работу по возобновлению и становлению новой системы ГТО невозможно представить, не заглянув в прошлую жизнь России, а именно советский период.

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял - награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению

Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года, после общественного обсуждения, был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны [3].

Цель вводимого комплекса это «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- плавание;
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- лыжи на 3 и 10 км
- верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни людей, сделали сам комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик,

заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан [6].

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний - 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II ступени шире представлены спортивные испытания:

- 1.Прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
- 2.Фехтование;
- 3.Прыжки в воду;
- 4.Преодоление военного городка.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО)начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- 1.Бег на короткие и длинные дистанции;
- 2.Прыжки в длину и высоту с разбега;
- 3.Метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
- 4.Гимнастические упражнения;
- 5.Лазание;
- 6.Подтягивание;
- 7.Упражнения на равновесие;
- 8.Поднятие и переноска тяжестей;

Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

- 1.Легкой атлетике;
- 2.Гимнастике;
- 3.Тяжелой атлетике;
- 4.Боксу;

5. Борьбе;
6. Плаванию;
7. Теннису;
8. Фехтованию;
9. Конькобежному;
10. Стрелковому спорту.

Благодаря комплексу ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги [27].

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах. Обладателями значков II степени ГТО были герои Великой Отечественной войны.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23696 800 человек. В то же время в период действия комплекса ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, а за 4 года периода 1955-1958 годов было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО [6, 35].

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО, который был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61 позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет. Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет [34].

Каждая ступень комплекса ГТО 1972 года состояла из двух разделов: изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики; упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека - сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также упражнения, которые, способствуют овладению прикладными двигательными навыками, бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие [6].

Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности:

I ступень «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет с целью формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. I ступень подразделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10- 11 и 12-13 лет. Комплекс состоит из 7 обязательных испытаний и 6 – по выбору.

II ступень «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет, с целью повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными и двигательными навыками. Комплекс состоял из 9 испытаний.

III ступень «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет, с целью совершенствования физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах. Комплекс состоял из 10 испытаний.

IV ступень «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет, с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. IV ступень

подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний.

V ступень «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет, с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины [7].

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для следующей 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием.

Система ГТО являлась мощным стимулом для занятий спортом. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

С 1974 по 1981 год очень часто проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причём в финале около 500 человек; призёрам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми мастерами спорта СССР по многоборью ГТО [34,29].

Одним из таких первенств был чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс [7].

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством

обороны СССР и ЦК ДОСААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения всегда выполняли решения государственных и партийных органов и участвовали во всесторонней физической подготовке населения. С 1983 по 1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО», в июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО (председателем избрали Галактионова Г.Н., ответственным секретарем Криво В.М.), а в сентябре 1989 года Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент Галактионов Г.Н.) [21,33].

Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто выполнил нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.

«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

В 1981 году, к 50-летию комплекса ГТО, Комитетом по физической культуре и спорту при Совете министров СССР и ЦК ВЛКСМ был выпущен специальный наградной знак.

В начале 1985 года в Комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников из 4-х.

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году [11].

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, президентом Российской Федерации В.В. Путиным был издан Указа от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года. С этого времени начинается новая история норм ГТО в России. Прежнюю аббревиатуру решено было оставить в знак уважения к традициям прошлого[40].

Цели всероссийского комплекса ГТО:

1. Улучшить здоровье нации;
2. Увеличить число граждан страны, систематически занимающихся физкультурой;
3. Увеличить продолжительность жизни граждан России;
4. Сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;
5. Модернизировать и улучшить систему физвоспитания;
6. Дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;
7. Увеличить количество спортклубов и физкультурных организаций.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности и 11 ступеням по возрасту с подразделением на возрастные этапы и по половому признаку, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;

- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций

Первые 2 ступени предназначены для мальчиков и девочек дошкольного и младшего школьного возраста, т.е. охватывают категории первого и второго детства.

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак), т.е. она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Из 9 тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети (мальчики и девочки) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30м, челночный бег 3x10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1,5 км). Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми, в I ступень включены тесты на попадание в цель теннисного мяча, плавание без учета времени. Недельный двигательный режим рекомендуется всего 10 часов, т.к. в этот возрастной период больше энергии, чем в другие периоды, затрачивается на процессы роста. Появляются различия между гимнастическим снарядом для мальчиков и девочек (высокая перекладина для мальчиков, низкая для девочек), т.к. начинает сказываться разница в их росте.

II ступень рекомендуется мальчикам и девочкам 9-10 лет (школьникам 3-4 класса). В этой ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из 9 предлагаемых тестов выполнить соответственно 5, 6 или 7 тестов. Тесты для возрастной категории второго детства отличаются большей интенсивностью, увеличиваются дистанции бега, плавания, длина прыжков, сокращается

нормативное время выполнения тестов, увеличивается количество обязательных для выполнения тестов и на 2 часа количество часов рекомендованного двигательного режима в неделю. В упражнения на силу добавляется прыжок в длину с разбега, усложняется игровое упражнение (теннисный мяч заменяется мячом весом 150 г, который необходимо метнуть на нормативное расстояние).

Переходный этап, от детского к подростковому возрасту, который наступает у девочек в 11 лет, а у мальчиков в 12 лет фиксирует III ступень (приложение 3) ГТО, рекомендованная для мальчиков и девочек 11-12 лет (школьников 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности тестов и продолжительности рекомендованного двигательного режима, т.к. еще меньше энергии затрачивается на процессы роста, но сохраняется на уровне II ступени количество тестов, которые необходимо выполнить для получения бронзового, серебряного и золотого знака. На этой ступени появляются тесты на стрельбу, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне. IV и V ступени ГТО предназначены для юношей и девушек.

IV ступень охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются 2 фазы полового созревания (препубертация и пубертация), мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, продолжительность рекомендованного двигательного режима, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых

для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до 6-и, 7-и и 8-и штук из 11-и обязательных и по выбору.

V ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания (постпубертация), уравниванием психики, совершенствованием ЦНС, дальнейшим сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности V ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений (на силу, скорость, гибкость и выносливость), заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне IV ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов. Остальные 6 ступеней предназначаются для различных возрастных групп мужчин и женщин.

VI ступень ГТО рекомендована мужчинам и женщинам молодежного возраста от 18 до 29 лет. На первом возрастном этапе этой ступени (18-24 года) оканчиваются процессы роста, затраты энергии на эти процессы достигают минимума. Но, если в предыдущих ступенях процесс ассимиляции (роста) организма значительно опережал процесс диссимиляции (разрушения), то на втором возрастном этапе ступени (25-29 лет) эти противоположные процессы выравниваются в связи с прекращением процессов роста. На этой ступени в наибольшей степени начинают проявляться физиологические особенности мужчин и женщин, поэтому тесты для каждого пола приводятся в отдельных таблицах. На первом возрастном этапе продолжается наращивание интенсивности упражнений. Она достигает максимума, т.к. затраты энергии на процессы роста стали минимальными. Но на втором возрастном этапе интенсивность упражнений начинает сокращаться в связи с изменением соотношения противоположных процессов в пользу диссимиляции. Эта ступень охватывает тестируемых активного трудоспособного возраста, двигательная активность которых проявляется в трудовой деятельности, поэтому недельная

продолжительность двигательного режима на первом этапе сокращается до 11 часов, а на втором до 8 часов[9,39].

VII ступень ГТО предназначена для мужчин и женщин зрелого возраста 30-39 лет. Аналогично VI ступени она рекомендует тесты для мужчин и женщин в отдельных таблицах, разбитых на 2 возрастных этапа (30-34 года и 35-39 лет). На первом возрастном этапе процесс диссимиляции начинает опережать процесс ассимиляции, на втором возрастном этапе преимущество процесса диссимиляции ощущается еще более. Эти особенности определяют подход к выработке нормативов VII ступени, интенсивность которых сокращается на каждом возрастном этапе, уменьшается количество необходимых для получения каждого знака ГТО тестов, которое на втором возрастном этапе снижается до уровня IV ступени, а недельная продолжительность двигательного режима сохраняется на уровне VI ступени.

Остальные 4 ступени рекомендуются для мужчин и женщин в возрасте 40 и более лет. Они различаются только по возрастным периодам 40-49 лет (возрастные этапы 40-44 года и 45-49 лет), 50-59 лет (возрастные этапы 50-54 года и 55-59 лет), 60-69 лет и 70 и более лет. Общая особенность этих ступеней – нарастание с каждым возрастным этапом преимущества процессов диссимиляции над процессами ассимиляции, которые стремятся к нулевому значению. Эта особенность потребовала постепенного снижения интенсивности нормативов ГТО, рекомендованной продолжительности двигательного режима (до 6 часов в неделю в XI ступени) и количества требуемых для получения золотого знака испытаний (до 3 в XI ступени) при переходе к каждой последующей возрастной группе. Нормативы в этих ступенях в настоящее время разработаны только для золотого знака ГТО [6].

Внедрение комплекса выдвигает следующие цели и задачи:

1. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и

всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

2. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

3. Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

4. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

5. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

6. 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.

ВФСК состоит из следующих основных разделов:

1. Виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека; [28]

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Внедрение комплекса преследует те же цели и задачи, что и в советское время только с учетом особенностей современного общества. Основными из них являются - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [10].

Именно эти факторы стали определяющими в становлении советской системы ГТО, а также толчком к развитию комплекса в современной России. На сегодняшний день стране важно, чтобы происходило увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, и повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации. Это связано с демографическим кризисом, в частности, связанным со снижением рождаемости начиная с 90-х годов [3].

Одинаковую цель по формированию у нашего населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни преследовали политические деятели советского и российского общества. Важно отметить, что повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий, такой цели не наблюдалось в период советской системы ГТО, всё основывалось на практических занятиях уже созданных нормативов [2].

Результаты исследования и обсуждение. По состоянию на июнь 2016 года на тестовом сайте ГТО официально зарегистрировались 3,2 миллиона человек из 86 субъектов Российской Федерации. Ниже на рисунке 1 приведено количество заявителей с разбивкой по федеральным округам Российской Федерации.

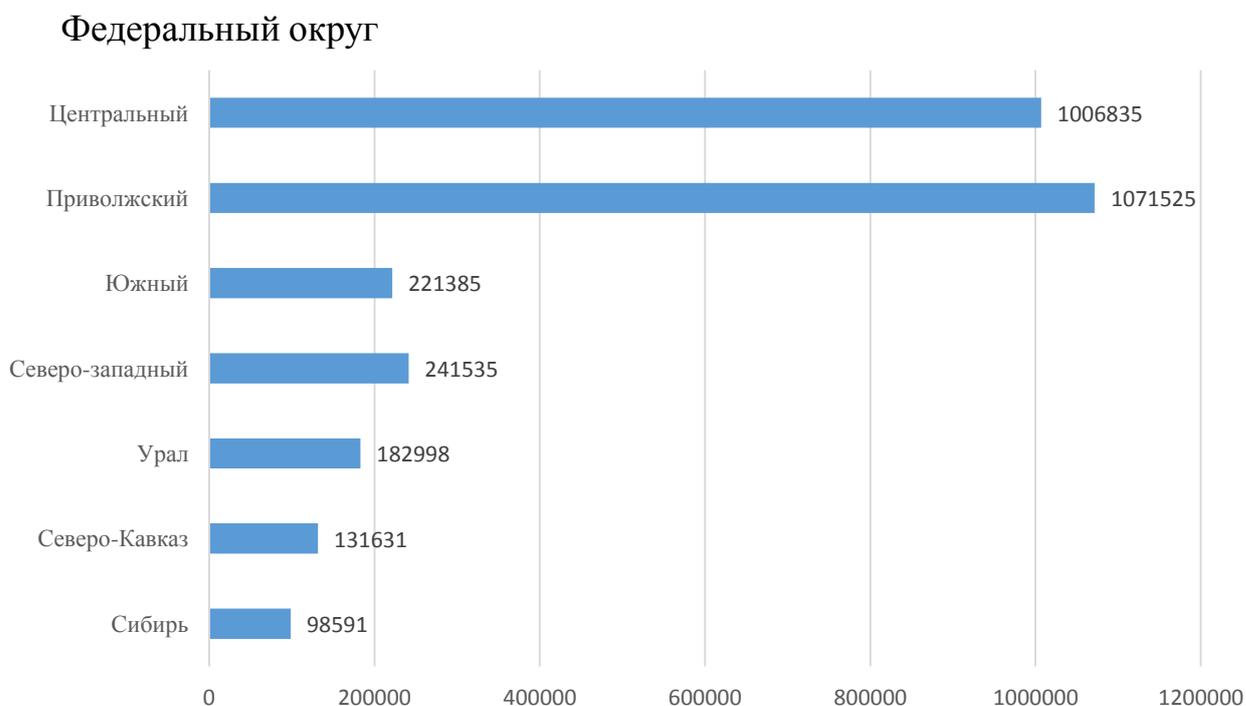


Рисунок 2 – Количество заявителей на комплексные испытания ГТО по федеральным округам РФ, по состоянию на июнь 2021 г.

Как показано на рисунке 1, Приволжский федеральный округ был лидером по количеству заявителей, которые составляли 3,7% от общей численности населения; Второе место занял Центральный федеральный округ, где заявители оцениваются в 2,6% от общей численности населения.

Ниже на рисунке 2 приведено количество успешных отборочных квалификаций для Золотых комплексных значков ГТО по районам РФ по состоянию на 07 июня 2019 года.

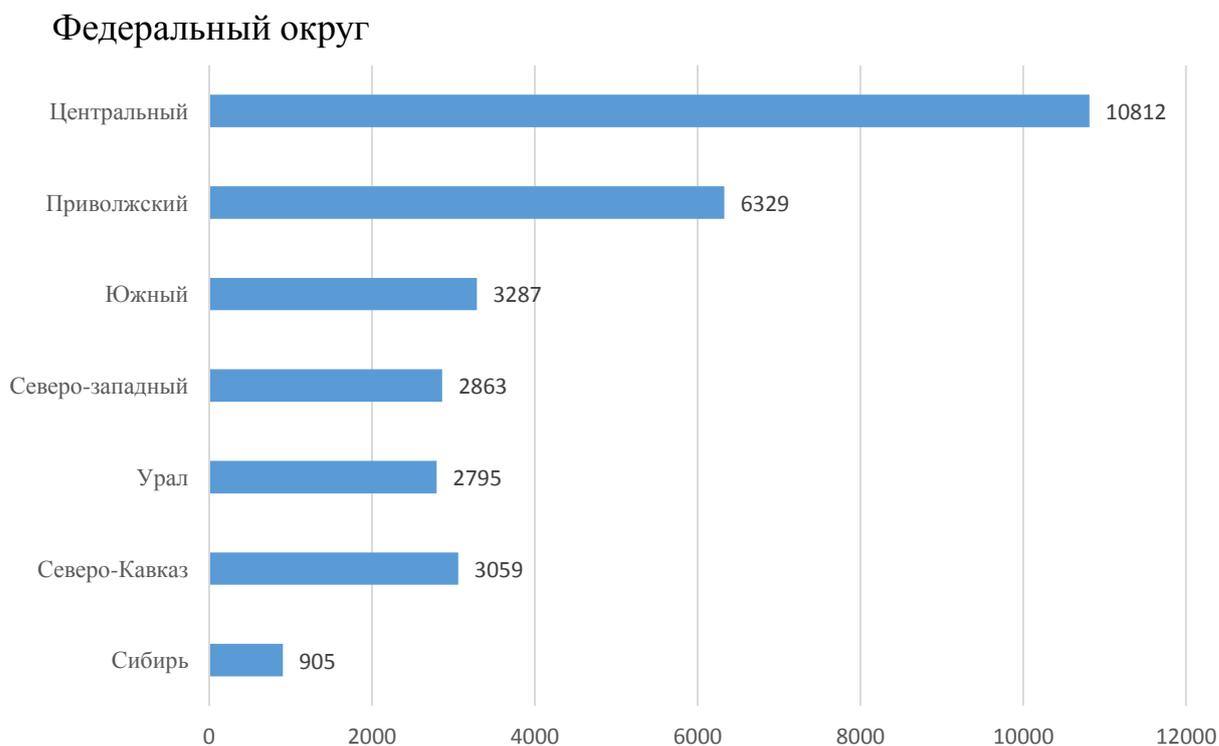


Рисунок 3 – Квалификация на Золотой знак ГТО по федеральным округам РФ, по состоянию на 07 июня 2019 г.

Следует отметить, что, несмотря на наибольшее количество заявителей в Приволжском федеральном округе, Центральный федеральный округ стал первым по количеству успешных отборочных на Золотой знак ($n = 10\,812$) со следующей разбивкой по регионам: 2113 в московском регионе; 2065 в Белгородской области; и 1448 в Воронежской области; В показателях успеха отстают Ярославская область ($n = 20$), Орловская область ($n = 59$), Калужская и Тульская области ($n = 66$ каждая). Лидером в Приволжском федеральном округе по количеству успешных отборочных ГБ были Республика Татарстан ($n = 595$); в то время как Краснодарский край ($n = 1712$) был лидером в Южном округе; Город Санкт-Петербург ($n = 1160$) был лидером в Северо-Западном округе; Свердловская область ($n = 1347$) была ведущей в Уральском округе ($n = 2795$); Республика Дагестан ($n = 948$) была первой в Северо-Кавказском округе; а иркутская область была первой в сибирском округе.

Сравнительный анализ показателей прохождения теста по округам и регионам РФ позволил их ранжировать следующим образом. В первую

пятерку вошли Московская область Центрального округа с 423 092 претендентами на тесты против 2113 квалификаторов золотого знака, составляющих 0,5% претендентов; Белгородская область в Центральном округе с 136 750 заявителями против 2065 квалификаторов золотого знака, составляющих 1,51% претендентов; Краснодарский край в Южном округе с 41579 заявителями против 1712 претендентов на Золотой знак, составляющих 4,12% претендентов; Воронежская область в Центральном округе с 66 110 заявителями против 1448 квалификаторов золотой знак, составляющих 2,19% претендентов; и город Москва в Центральном округе с 62 298 заявителями против 1435 квалификаторов золотого знака.

Отставание по количеству квалификаторов Золотого знака среди регионов РФ было в Республике Ингушетия в Северокавказском округе с 461 заявителем против только одного квалификатора золотого знака (коэффициент успеха 0,22%); Ненецкий автономный округ в Северо-Западном округе с 1091 заявителем против 3 квалификаторов золотого знака (коэффициент успеха 0,27%); в Сибирском округе последними были Республика Алтай с 5004 заявителями против всего 6 квалификаторов золотого знака (0,12%) и Забайкальский край с 9 квалификаторами золотого знака из 5694 претендентов (0,16%); плюс Еврейская автономная область в Дальневосточном округе с ее 11 отборочными квалификаторами на золотой знак из 681 заявителя (1,62%): см. Рисунок 3.

Федеральный округ

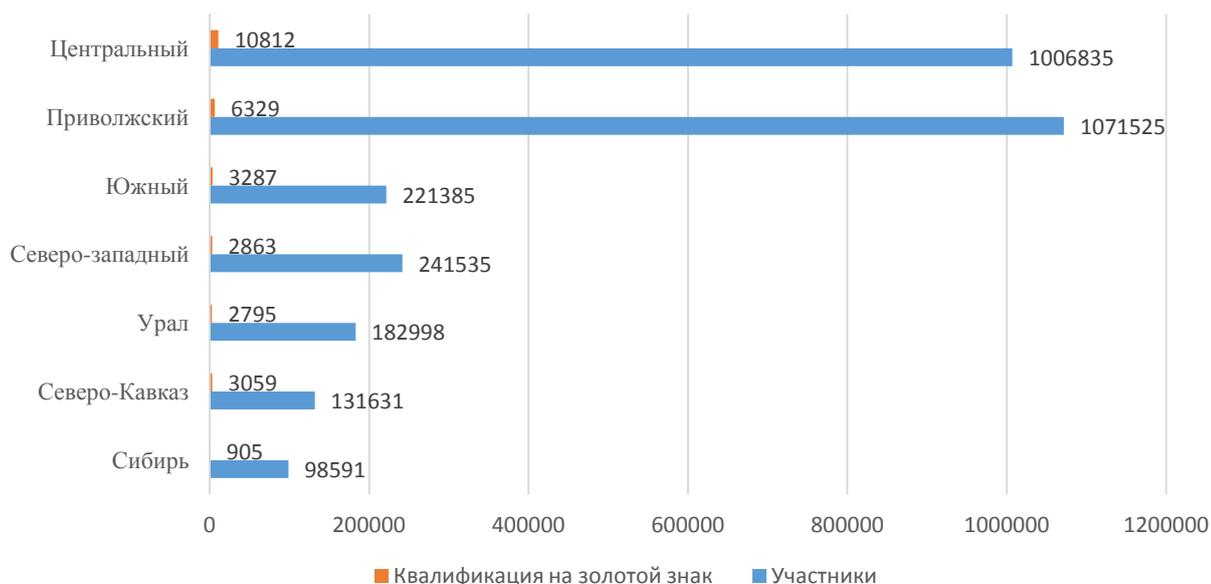


Рисунок 4 – Номера отборочных Золотого значка по сравнению с заявителями по федеральным округам РФ.

Данные исследования и анализы показывают, что проект по внедрению комплекса ГТО имеет определенный успех в федеральных округах и регионах РФ с заметной тенденцией роста общественных обязательств. Тем не менее, данные исследования также показали, как правило, низкий уровень начальной подготовленности кандидатов на втором этапе реализации проекта ГТО, хотя следует отметить, что второй этап в основном предназначен для тестирования школьного населения, подлежащего обязательному физическому воспитанию. Некоторые вопросы, связанные с самостоятельной подготовкой широких слоев населения к тестам ГТО, по-прежнему противоречивы по той причине, что соответствующие рекомендации как таковые не могут обеспечить достаточную мотивацию для самостоятельной практики, плюс нет данных о первичной физической подготовке статусы отборочных для тестов.

В заключении можно сказать о том, как показывает опыт, комплекс ГТО является одним из средств, для гармоничной физической подготовленности молодежи и взрослых, благодаря этому, происходит приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Стоит отметить, что это не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности и патриота страны готового к выполнению гражданского долга. Прежде всего, осознание и понимание пользы физической деятельности и стремление становиться лучше, должны способствовать популяризации спорта в нашей стране.

Завершая параграф 1.1. «История развития комплекса ГТО» можно сделать следующие выводы:

1. Внедрение комплекса норм ГТО – это точно выбранный рациональный путь стабильного роста физически здорового населения, построенный в сложившейся ситуации.

2. Благодаря комплексу ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги

3. Президентом Российской Федерации В.В. Путиным был издан Указа от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014года. С этого времени начинается новая история норм ГТО в России. Прежнюю аббревиатуру решено было оставить в знак уважения к традициям прошлого

4. Внедрение комплекса преследует те же цели и задачи, что и в советское время только с учетом особенностей современного общества. Основными из них являются - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения

5. Данные исследования и анализы показывают, что проект по внедрению комплекса ГТО имеет определенный успех в федеральных округах и регионах РФ с заметной тенденцией роста общественных обязательств.

1.2. Внеурочная деятельность в школе

В соответствии с ФГОС основного общего образования внеурочная деятельность рассматривается как очень важная и неотъемлемая часть образовательной деятельности. План внеурочной деятельности является организационным механизмом реализации основной образовательной программы основного общего образования, программы внеурочной деятельности школы. Он составлен в соответствии с требованиями ФГОС, а также с учетом всех традиций образовательного учреждения, в котором функционирует зрелая воспитательная система (ВС). Системообразующая деятельность ВС школы – деятельность социального творчества по методике коллективной творческой деятельности (КТД)[16].

Таким образом, план внеурочной деятельности предполагает, как проведение регулярных в не учебных занятий со школьниками (программы внеурочной деятельности классов, занятия в объединениях дополнительного образования, классные часы, занятия с психологом, с социальным педагогом, библиотечные часы и т.п.), а также возможность организовать занятия крупными блоками - «интенсивами» (День Семьи, День Здоровья, День Защитников Отечества, Неделя Вахты Памяти, Новогодние праздники, Неделя наук. Их содержание предполагает экскурсии, походы, конференции, спортивные соревнования, выставки, интеллектуальные игры и конкурсные марафоны, концерты, выходы в театры, музеи, выставки, социальные акции, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательной деятельности [25].

План внеурочной деятельности обеспечивает учет индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся, в соответствии с требованиями

ФГОС организуется по пяти направлениям развития личности (социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное и спортивно-оздоровительное). Внеурочная деятельность реализуется во второй половине дня, имеет форму аудиторных и внеаудиторных занятий [17].

В период каникул для продолжения внеурочной деятельности используются возможности тематических лагерных смен, создаваемых, как на базе школы, а так же организаций дополнительного образования детей, иных организаций отдыха детей и их оздоровления

Задачи внеурочной деятельности:

- 1.Реализация единства образовательной деятельности;
- 2.Развитие познавательной, социальной, творческой активности ребенка, его нравственных качеств;
- 3.Формирование у обучающихся целостного и эмоционально-образного восприятия мира;
- 4.Формирование умений учиться и способности к организации своей деятельности - умение принимать, сохранять цели и следовать им в процессе деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку.
- 5.Обращение к тем проблемам, темам, образовательным областям, которые являются личностно значимыми для обучающихся того или иного возраста и которые недостаточно представлены в основном образовании;
- 6.Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися духовных и культурных ценностей, воспитания уважения к истории и культуре своего и других народов;
- 7.Становление гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- 8.Укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Результаты внеурочной деятельности:

Воспитательный результат это то, что стало непосредственным итогом участия обучающихся в воспитательной деятельности, это его духовно-

нравственное приобретение, благодаря участию в любом виде деятельности (приобрел нечто, как ценность, опыт самостоятельного действия).

Эффект внеурочной деятельности - это последствие результата, то, к чему привело достижение результата: приобретенные знания, пережитые чувства и отношения, совершённые действия развили ребенка как личность, способствовали развитию его компетентности, идентичности [12].

Первый уровень результатов - приобретение социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни [19].

Формы внеурочной деятельности:

Этические и познавательные беседы, ролевые игры, предметные, олимпиады, образовательные экскурсии; посещение кинотеатров, театров, музеев; занятие в кружках, секциях и т.д.

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знание, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности.

Формы внеурочной деятельности:

Дебаты, тематические диспуты, деловые игры, дидактический театр, интеллектуальные клубы, экскурсии, коллективно-творческие дела, концерты, инсценировки, трудовые дела, школьные спортивные турниры, туристский поход, краеведческий клуб, поисковые исследования, социальные акции и т.д.

Третий уровень результатов - получение опыта самостоятельного общественного действия. Взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Социально-моделирующие игры, исследовательские задания, проекты, конференции, интеллектуальные марафоны, досугово-развлекательные акции, художественные акции школьников в окружающем школу социуме, спортивные и оздоровительные акции, поисково-краеведческие экспедиции и т.д. [20].

Внеурочная деятельность позволяет решить ещё целый ряд очень важных задач:

- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- улучшить условия для развития обучающихся;
- учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Внеурочная деятельность осуществляется через:

1. Учебный план образовательного учреждения, а именно, через часть, формируемую участниками образовательной деятельности (дополнительные образовательные модули, спецкурсы, школьное научное общество, учебные научные исследования, практикумы и т.д., проводимые в формах, отличных от урочной);

2. Дополнительные общеобразовательные программы общеобразовательного учреждения (внутри школьная система дополнительного образования);

3. Образовательные программы организаций дополнительного образования детей, а также учреждений культуры и спорта;

4. Организация деятельности ученических сообществ;

5. Программы развития воспитательных систем классов;

6. Деятельность иных педагогических работников (педагога-организатора, социального педагога, педагога-психолога, старшего вожатого) в соответствии с должностными обязанностями квалификационных характеристик должностей работников образования;

7. Инновационная (экспериментальная) деятельность по разработке, апробации, внедрению новых образовательных программ, в том числе, учитывающих региональные особенности.

Во внеурочную деятельность входят: индивидуальные занятия учителя с обучающимися, требующими психолого-педагогической и коррекционной поддержки.

Внеурочную деятельность ведут учителя, классные руководители, педагоги-психологи, педагоги дополнительного образования, социальные

педагоги, педагоги-библиотекари, старшие вожатые и другие педагогические работники.

Содержание плана внеурочной деятельности. Количество часов, выделяемых на внеурочную деятельность, составляет за 5 лет обучения на этапе основной школы не более 1750 часов, в год - не более 350 часов.

Величина недельной образовательной нагрузки (количество занятий), реализуемой через внеурочную деятельность, определяется за пределами количества часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, но не более 10 часов. Для недопущения перегрузки обучающихся допускается перенос образовательной нагрузки, реализуемой через внеурочную деятельность, на периоды каникул, но не более 1/2 количества часов. Внеурочная деятельность в каникулярное время может реализовываться в рамках тематических программ (лагерь с дневным пребыванием на базе ОУ или на базе загородных детских центров, в походах, поездках и т. д.) [14].

При этом расходы времени на отдельные направления плана внеурочной деятельности могут отличаться:

1. На деятельность ученических сообществ и воспитательные мероприятия целесообразно еженедельно предусмотреть от 2 до 3 часов, при этом при подготовке и проведении коллективных дел масштаба ученического коллектива или общешкольных мероприятий за 1-2 недели может быть использовано до 20 часов (бюджет времени, отведенного на реализацию плана внеурочной деятельности);

2. На внеурочную деятельность по учебным предметам еженедельно - от 1 до 2 часов,

3. На организационное обеспечение учебной деятельности еженедельно - до 1 часа,

4. На осуществление педагогической поддержки социализации обучающихся еженедельно - от 1 до 2 часов,

5. На обеспечение благополучия школьника еженедельно - от 1 до 2 часов.

В зависимости от задач на каждом этапе реализации образовательной программы количество часов, отводимых на внеурочную деятельность, может изменяться. Так, например, в 5 классе для обеспечения адаптации обучающихся к изменившейся образовательной ситуации может быть выделено больше часов, чем в 6 или 7 классе, либо в 8 классе - в связи с организацией предпрофильной подготовки и т. д. Выделение часов на внеурочную деятельность может различаться в связи необходимостью преодоления противоречий и разрешения проблем, возникающих в том или ином ученическом коллективе [22].

В зависимости от решения педагогического коллектива, родительской общественности, интересов и запросов детей и родителей в нашем ОУ реализуется модель внеурочной деятельности, в плане которой сбалансированы:

1. Мероприятия общественной самоорганизации обучающихся;
2. Мероприятия для обеспечения педагогической поддержки обучающихся;
3. Мероприятия по обеспечению благополучия обучающихся в пространстве школы;
4. Воспитательные мероприятия (по технологии КТД);
5. Мероприятия учебно-познавательной деятельности (внеурочная деятельность по учебным предметам и организационному обеспечению учебной деятельности).

Организация жизни ученических сообществ является важной составляющей внеурочной деятельности, направлена на формирование у школьников российской гражданской идентичности и таких компетенций, как:

1. Компетенции конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе с учетом правовых норм, установленных российским законодательством;

2. Социальная самоидентификация обучающихся посредством лично значимой и общественно приемлемой деятельности, приобретение знаний социальных ролях человека;

3. Компетенции в сфере общественной самоорганизации, участия в общественно значимой совместной деятельности.

4. Организация жизни ученических сообществ в нашем ОУ происходит:

5. В рамках внеурочной деятельности в ученическом классе, общешкольной внеурочной деятельности, в сфере школьного ученического самоуправления, участия в детско-юношеских общественных объединениях, созданных в школе и за ее пределами;

6. Через приобщение обучающихся к общественной деятельности и школьным традициям, участие обучающихся в деятельности производственных, творческих объединений, благотворительных организаций;

7. Через участие в экологическом просвещении сверстников, родителей, населения, в благоустройстве школы, класса, сельского поселения, города, в ходе партнерства с общественными организациями и объединениями.

Завершая параграф 1.2. «Внеурочная деятельность в школе» можно сделать следующие выводы:

1. План внеурочной деятельности предполагает, как проведение регулярных вне учебных занятий со школьниками (программы внеурочной деятельности классов, занятия в объединениях дополнительного образования, классные часы, занятия с психологом, с социальным педагогом, библиотечные часы и т.п.)

2. План внеурочной деятельности обеспечивает учет индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС организуется по пяти направлениям развития личности (социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное и

спортивно-оздоровительное). Внеурочная деятельность реализуется во второй половине дня, имеет форму аудиторных и внеаудиторных занятий.

3. В период каникул для продолжения внеурочной деятельности используются возможности тематических лагерных смен, создаваемых, как на базе школы, а так же организаций дополнительного образования детей, иных организаций отдыха детей и их оздоровления.

4. Величина недельной образовательной нагрузки (количество занятий), реализуемой через внеурочную деятельность, определяется за пределами количества часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, но не более 10 часов.

5. В зависимости от задач на каждом этапе реализации образовательной программы количество часов, отводимых на внеурочную деятельность, может изменяться. Так, например, в 5 классе для обеспечения адаптации обучающихся к изменившейся образовательной ситуации может быть выделено больше часов, чем в 6 или 7 классе, либо в 8 классе - в связи с организацией предпрофильной подготовки.

1.3. Внедрение комплекса ВФСК ГТО в школу

Физическое развитие ребенка - это, прежде всего двигательные навыки. Именно в школьном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Но в последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья учащейся молодёжи. Исправить ситуацию ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий. [1]

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета [23].

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ [42]

Внеурочная деятельность в условиях внедрения ООО ФГОС приобретает новую актуальность, ведь именно стандарты закрепили обязательность ее организации, это ресурс, позволяющий школе достичь нового качества образования. Именно в новом Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе. Внеурочной деятельности по физической культуре отличается от учебной тем, что не только

осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы, и строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей. Зная все эти особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию, учитель сможет организовать её так, чтобы она была эффективной и результативной [31,37].

При внедрении комплекса ГТО в школу возникают следующие проблемы:

- не введены на официальном уровне дополнения в должностную инструкцию учителя физкультуры в разделе «Должностные обязанности» в соответствии с новым функционалом преподавателей физического воспитания при осуществлении круглогодичных мероприятий по подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

- не проработаны аспекты внедрения комплексных мероприятий ВФСК ГТО в структуру требования ФГОС в области «Физическая культура» и нормативно-правовой базы системы оценки качества физкультурного образования, структуры и критериев оценки усвоения знаний, умений и связанных с ними компетенций в связи с внедрением ВФСК ГТО в деятельность образовательных организаций.

- слабая материально техническая база (не все школы принимают полный набор тестов).

- проблемы медицинского сопровождения. Согласно положению и медицинским показаниям о проведении мероприятий ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях к тестированию допущены школьники первой медицинской группы, практически здоровые дети. Лица, относящиеся к подготовительной медицинской группе, к выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются после дополнительного медицинского

осмотра. Однако в какой момент и в каком объеме должен выполняться дополнительный медицинский осмотр, четко не прописано [24].

Исходя из статистики, самый проблемный вопрос связан с включением ВФСК ГТО в структуру требований ФГОС. Но эта проблема может решиться, если внедрить комплекс ГТО во внеурочное время. Именно в это время учащиеся смогут дополнительно подготовиться к сдаче нормативов, развивая свои умения и навыки и особо сконцентрировать внимание на своих слабых сторонах физического развития.

Для решения этой проблемы нами была создана программа «Готовимся к сдаче норм ГТО». Она должна будет реализовываться в общеобразовательных учреждениях нашего района во внеурочное время. Ведь не зря на сегодняшний момент происходит обновление учебно-воспитательной работы школы, что связано с повышением уровня результативности организации внеурочных занятий школьников по учебным предметам как одной из фаз процесса обучения, повышающий его эффективность. Правительство Российской Федерации и Министерство образования науки Российской Федерации уделяют особое внимание внеурочной деятельности, что отражается в таких государственных документах, как ФЗ «Об Образовании в РФ» № 273 от 29 декабря 2012 года, письме Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования», Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897. Школа выполняет огромную роль в формировании здорового образа жизни детей. Именно на ее плечи ложится воспитание нового поколения. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы [41].

Система ГТО являлась мощным стимулом для занятий физической культурой и спортом. Что бы успешно выполнить комплекс ГТО обучающимся необходимо развивать координацию, выносливость, развить все мышечные группы и уметь рассчитывать свои силы.

Комплекс ГТО - один из тех средств, стимулирующий всестороннюю физическую подготовленность школьников, является той формой, благодаря которой дети приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, вносит огромный вклад в развитие и укрепление здоровья [15].

Нормы должны быть доступны при условии специальной тренировки, формируя физические качества человека, обеспечивающие комфортные возможности жизнедеятельности. То есть стремление к получению знака ГТО должно побуждать к регулярным занятиям физической культурой и спортом [18].

Завершая параграф 1.3. «Внедрение комплекса ГТО ВФСК в школу» можно сделать следующие выводы:

1. Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий.

2. Внеурочная деятельность в условиях внедрения ООО ФГОС приобретает новую актуальность, ведь именно стандарты закрепили обязательность ее организации, это ресурс, позволяющий школе достичь нового качества образования.

3. Исходя из статистики, самый проблемный вопрос связан с включением ВФСК ГТО в структуру требований ФГОС. Но эта проблема может решиться, если внедрить комплекс ГТО во внеурочное время. Именно в это время учащиеся смогут дополнительно подготовиться к сдаче нормативов, развивая свои умения и навыки и особо сконцентрировать внимание на своих слабых сторонах физического развития.

4. Система ГТО является мощным стимулом для занятий физической культурой и спортом. Что бы успешно выполнить комплекс ГТО обучающимся необходимо развивать координацию, выносливость, развить все мышечные группы и уметь рассчитывать свои силы.

5. Комплекс ГТО - один из тех средств, стимулирующий всестороннюю физическую подготовленность школьников, является той формой, благодаря которой дети приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, вносит огромный вклад в развитие и укрепление здоровья

1.4. Возрастной фактор в структуре индивидуального развития

Многочисленные исследования показывают определенную фазовую структуру онтогенетического развития человека, которая рассматривается как фундаментальное свойство онтогенеза, как ведущая модель возраста развития и индивидуального развития [31,18,47]. Общими правилами развития двигательных способностей являются преемственность и прогрессивность, неравномерное изменение качеств в течение всего детства, юность и ранняя зрелость [64,53]. 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 [48]. 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 [29,57,28,46].

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. 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 [37];

- критические периоды развития физических качеств неблагоприятны для избирательно направленного воздействия [23,27];

- интенсивное воздействие спортивной деятельности на двигательные функции не меняет биологический ритм их развития, хотя само развитие осуществляется на более высоком уровне [46];

- 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 [26];

- отказ от чувствительных периодов для оптимальных изменений в организме приводит к тому, что не все потенциалы организма реализуются для достижения определенного результата [26,37].

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. 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» [48].

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. 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. 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 самоценностью. Это 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.

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. Среди индивидуальных естественных предпосылок психологического развития наиболее изучены свойства нервной системы; Б. М. Теплов отметил, что эти свойства заложены в естественной основе развития способностей и в их предпосылках [79]. В то же время не всегда возможно провести различие между характеристиками физического развития ребенка, определяемыми особенностями нервной системы (индивидуальные способности) и характеристиками, приходящими из возраста. Как заявил Н.С. Лейтес, слабая нервная система - это не только возраст, но и индивидуальная характеристика некоторых детей, и она сохраняется в процессе их развития. Поэтому важно различать понятия «возраст» и «развитие» [11].

И. А. Аршавский отметил, что возраст не является чем-то независимым и отдельным; это только сопровождает главные качественные изменения, которые характеризуют и преобразовывают тело [18]. 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 [38]. Функциональное развитие происходит по-разному на разных возрастных стадиях, и это является одной из предпосылок для более общих возрастных изменений.

Обращаясь к проблеме развития, С. Л. Рубинштейн отметил, что развитие человека именно развитие его способностей, а развитие способностей человека является развитие само по себе [35]. 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, при-сущими им [51]. 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).

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 [38]. 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 [57]. 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. 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.

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 гетерохронному развитию этих систем в зависимости от их адаптивного значения на определенной стадии онтогенеза [16]. По-видимому, социальные факторы становятся преобладающими после того, как они были восприняты в процессе развития личности.

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 [28]. 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» [29]. По мнению Д. И. Фельдштейна, популярность дифференцированного подхода к детям привела к исчезновению целостного взгляда на ребенка среди психологов [60]. 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 [50]. 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. 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.

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 [44]. 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 [32]. 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, индивидуаль-ные особенности принадлежности школьников. к определенной возрастной группе и так далее. К сожалению, последний фактор изучен недостаточно [62].

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 [2]. Развивая эту идею, Н.С. Лейтес отметил, что сами возрастные характеристики и их динамика во времени в значительной степени зависят от социально-исторических условий [11]. 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. Существуют ли какие-либо характерные для современных школьников особенности развития их физических и интеллектуальных способностей, и каковы эти особенности и как они соотносятся с возрастом?

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». [58]. 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. Сал Ников 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.

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 [17, 37].

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.

Завершая параграф 1.4. «Возрастной фактор в структуре индивидуального развития» можно сделать следующие выводы:

1. 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

2. Возраст и индивидуальные особенности следует различать. Их основной отличительной чертой является то, что возрастные характеристики являются временными, тогда как индивидуальные характеристики более стабильны.

3. 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).

4. 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.

5. 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

1.5. Особенности подготовки обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО в современной школе

Проблемные моменты в организации проведения ВФСК ГТО.

Организациями и ведомствами разработан широкий ряд нормативно-правовых и инструктивно-методических документов, регламентирующих, в частности, работу учителей физической культуры.

Но в то же время, некоторые авторы считают, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые учителями на практике виды физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными [12, 14]. Что поспособствовало поиску учебно-тренировочных программ, повышающих эффективность физической подготовки обучающихся к сдаче нормативов комплекса. Среди таких программ в последнее время получили распространение физические упражнения системы кроссфит [57,58].

Именно на учителей и школьную администрацию легла сложная задача – качественно готовить школьников образовательной организации к официальным мероприятиям по сдаче нормативов комплекса ГТО в специализированных Центрах тестирования.

Вместе с тем учителя физической культуры столкнулись с серьезными проблемами при практическом проведении мероприятий нового комплекса ГТО:

- Отсутствует схема взаимодействия общеобразовательных школ с вышестоящими организациями при проведении мероприятий ВФСК ГТО;
- Не введены дополнения в должностную инструкцию учителя физической культуры в разделе «Должностные обязанности» в соответствии с новым функционалом преподавателей физического воспитания при осуществлении круглогодичных мероприятий по подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО;
- Не проработаны вопросы включения комплексных мероприятий ВФСК

ГТО в структуру требования ФГОС в предметной области «Физическая культура» и нормативно-правовой базы системы оценки качества физкультурного образования, структуры и критериев оценки усвоения знаний, умений и связанных с ними компетенций в связи с внедрением ВФСК ГТО в деятельность образовательных организаций.

Ориентиры комплекса ГТО для системы образования весьма спорны, поскольку акцент делается не на образовательные достижения ученика, а на спортивные.

Целевые показатели успешности проведения мероприятий ВФСК ГТО – значкисты ГТО. Это следует не только из конечного результата участия в сдаче тестов ГТО, заменяющего оценку по предмету таким понятием, как успешность школьника, выраженную достигнутым знаком отличия ГТО [19].

Завершая параграф 1.5. «Особенности подготовки обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО в современной школе» можно сделать следующие выводы:

1. Традиционные, издавна сложившиеся и используемые учителями на практике виды физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными

2. Именно на учителей и школьную администрацию легла сложная задача – качественно готовить школьников образовательной организации к официальным мероприятиям по сдаче нормативов комплекса ГТО в специализированных Центрах тестирования.

3. Отсутствует схема взаимодействия общеобразовательных школ с вышестоящими организациями при проведении мероприятий ВФСК ГТО

4. Не введены дополнения в должностную инструкцию учителя физкультуры в разделе «Должностные обязанности» в соответствии с новым функционалом преподавателей физического воспитания при осуществлении круглогодичных мероприятий по подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО

5. Не проработаны вопросы включения комплексных мероприятий ВФСК ГТО в структуру требования ФГОС в предметной области «Физическая культура» и нормативно-правовой базы системы оценки качества физкультурного образования, структуры и критериев оценки усвоения знаний, умений и связанных с ними компетенций в связи с внедрением ВФСК ГТО в деятельность образовательных организаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Представленный в первой главе теоретический материал по теме диссертационной работы свидетельствует о том, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) прошёл апробацию среди обучающихся во всех общеобразовательных организациях. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся в целях выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки является одной из приоритетных задач общеобразовательной школы.

Особенности физического развития школьников в связи с возрастом и под влиянием систематических занятий физическими упражнениями имеют немаловажное значение для правильного решения многих вопросов, связанных с развитием физических качеств. Специальное воздействие физических упражнений на организм человека с целью развития определенных физических качеств должно согласовываться с естественным ходом возрастного развития организма.

В школьном возрасте наряду наиболее значимо проявляются индивидуальные особенности приспособляемости к большим и длительным физическим нагрузкам, что обуславливается высокими уровнями физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности.

Основным средством для повышения физических кондиций нами выбран дифференцированный подход к подготовке обучающихся 5-7 классов к сдаче норм комплекса ГТО. Использование дифференцированного подхода всесторонне воздействует на организм человека с целью повышения эффективности физической подготовки, быстрота смены условий, приемов, обстановки, позволяют обучающимся тренироваться быстрее, инициативнее, находчивее. Специальные упражнения, подобранные для повышения уровня физической подготовленности обучающихся для сдачи ВФСК «ГТО».

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

В соответствии с поставленными задачами исследование проводилось в три этапа с сентября 2019 года по март 2021 года. Каждый из этапов имел свои особенности и был направлен на решение специфических задач.

На первом этапе с сентября 2019 по сентябрь 2020 года изучалась и анализировалась научно-методическая литература, федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования, положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», документы планирования учебного процесса КГБОУ «Канский морской кадетский корпус» г. Канск. Уточнялась формулировка темы исследования, цель, задачи, гипотеза, методы исследования.

На втором этапе было проведено анкетирование. В период с июня по август 2020 года мы провели анкетирование, в котором приняли участие 60 школьников 5-7 классов КГБОУ «Канского морского кадетского корпуса». Целью анкетирования было выявить отношение обучающихся к занятиям физической культурой и их осведомленности о новом ВФСК «ГТО».

На третьем этапе с сентября 2020 года по декабрь 2020 года был организован и проведён педагогический эксперимент с целью выяснения эффективности использования дифференцированного подхода при подготовке обучающихся 5-7 классов к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.

На четвертом этапе с января по март 2021 года обрабатывались данные, полученные в ходе педагогического эксперимента, обобщались результаты исследования, подводились итоги проделанной работы. Осуществлялось литературное и графическое оформление работы.

В педагогическом эксперименте принимали участие обучающиеся 5-7-ых классов КГБОУ «Канский морской кадетский корпус» г. Канск. в возрасте 11-13 лет. Общее количество обучающихся 25 человек. После проверки

исходного уровня физической подготовленности обучающихся, к сдаче нормативов ГТО, нами была сделана выборка, по результатам предварительного тестирования у каждого ребенка были выявлены сильные и слабые стороны физического развития, обучающиеся были распределены на три группы по физическим качествам (скорость, выносливость, сила). Все обучающиеся только основной физкультурной группы, без каких-либо отклонений в состоянии здоровья.

2.2. Методы исследования

1. Анализ учебно-методической и научной литературы, посвященной вопросам истории и структуры физкультурно-спортивного комплекса ГТО, а также раскрытию понятия «Дифференцированный подход» и физического воспитания, позволило нам выявить состояние изучаемого вопроса с позиции современных требований, положений и взглядов. Было проанализировано более 90 литературных источников и документов. Изучение литературных источников необходимо для выявления степени научной разработанности, выбранной нами проблемы, определения общих теоретических позиций. Метод анализа литературных данных реализовывался по нескольким аспектам: рассмотрение истории и структуры физкультурно-спортивного комплекса ГТО, а также учёт гендерно-возрастных особенностей обучающихся, подбор и анализ применяемых средств и методов для повышения уровня физической подготовленности школьников для сдачи нормативов ГТО, а также рассмотрены теоретические аспекты использования дифференцированного подхода при подготовке обучающихся 5-7 классов к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.

2. Анкетирование. Метод сбора первичного материала в виде письменного опроса большого количества респондентов с целью сбора информации с помощью анкеты о состоянии тех или иных сторон воспитательного процесса, отношения к тем или другим явлениям. Анкетой можно охватить большой круг людей, что дает возможность свести к

минимуму нетипичные проявления, при этом не обязателен личный контакт с респондентом. Плюс ко всему, анкеты удобны при математической обработке.

3. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, что условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. И поэтому могут многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление.

4. Педагогическое тестирование (контрольные испытания). проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента. Полученные данные обрабатывались и заносились в специально подготовленные таблицы. На основании данных предварительного тестирования обучающиеся были разделены на 3 группы по физическим качествам требующим корректировки (скорость, выносливость и сила), а по результатам итогового тестирования выявлялась эффективность разработанной и использованной в работе методики.

Для выявления уровня физической подготовленности использовались показатели комплекса ГТО III ступени. Организация и методика тестирования осуществлялась в соответствии с установленными требованиями [56].

В качестве контрольного тестирования были предложены нормативы ВФСК «ГТО» III ступени:

1. Бег 60 м. (сек.)
2. Бег на 2000 м. (мин., с.)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см.)

1. Бег 60 метров.

Для проведения этого теста, необходима ровная дорожка, длиной не менее 70 метров. Две линии: стартовая, которая чертится в начале дистанции, и финишная, находящаяся ровно в 60м от стартовой линии. Испытуемые бегут дистанции с низкого старта. Фиксируется время пробегания этой дистанции.

1. Бег на 2000 м. (мин., с.)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек [43].

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

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.

4. 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 +.

5. Метод математической статистики.

Метод математической статистики в сфере физической культуры и спорта служит для оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. С помощью этого метода мы определяли эффективность разработанной методики. В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины:

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

где Σ - знак суммирования;

X_i - значение отдельного измерения;

n - общее число измерений в группе.

Формулу для вычисления стандартного отклонения:

$$\delta = \frac{X_{i\max} - X_{i\min}}{K}$$

где $X_{i\max}$ – наибольший показатель;

где $X_{i\min}$ – наименьший показатель;

K - табличный коэффициент.

Формулу вычисления стандартной ошибки среднего арифметического (m):

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

где δ – стандартное отклонение;

n – число измерений в группе.

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

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

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.

ГЛАВА 3. ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ ВФСК ГТО

3.1. Выявление отношения обучающихся к занятиям физической культурой в общеобразовательном учреждении и их осведомленности о комплексе ВФСК ГТО

На данный момент существует определенное противоречие между необходимостью системы образования содействовать сохранению и укреплению здоровья ребенка и здоровья обучающихся в образовательных учреждениях, как дошкольного, так и школьного. [58, 18, 10].

В период с июня по август 2020 года мы провели анкетирование, в котором приняли участие 60 школьников 5-7 классов «Канского морского кадетского корпуса». Целью анкетирования было выявить отношение обучающихся к занятиям физической культурой и их осведомленности о новом ВФСК «ГТО».

В процессе анкетирования выяснилось, что обязательные урочные занятия физической культуры посещают 76% опрошенных школьников, при этом удовлетворены ходом ведения урока лишь 55%, а в физкультурно-спортивных секциях занимаются регулярно только 7% тех же респондентов. Необходимо отметить, что 9% школьников имеют юношеские спортивные разряды по различным видам спорта.



Рисунок 5 – Оценка состояния своего здоровья школьниками

На представленном рисунке 5, мы попросили дать оценку своему здоровью: так, например, 40% школьников считают, своё здоровье удовлетворительным; 8% - неудовлетворительным, а 34% анкетированных «совершенно здоровы», у 18% возникли трудности с оценкой состояния здоровья опрошенных.

В следующем вопросе, мы узнали у обучающихся, известно ли им, о том, что такое ВФСК «ГТО».

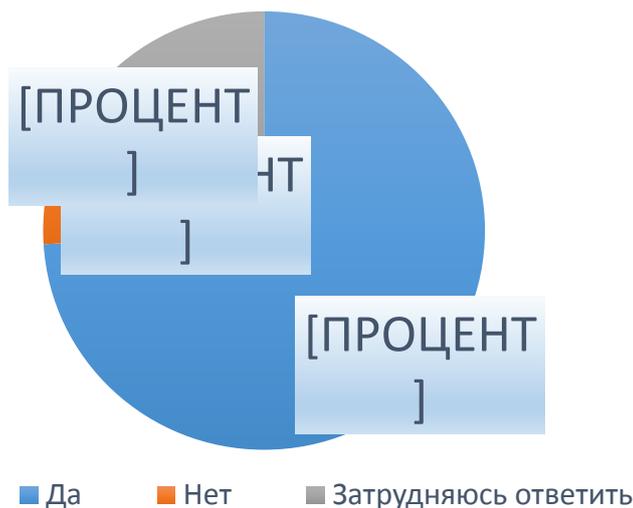


Рисунок 6 – Знание обучающихся о том, что такое ВФСК «ГТО»

На рисунке 6, ответы обучающихся показали нам, что большая часть респондентов имеет представление о подобном комплексе ГТО, что, несомненно, дает нам понять, несмотря на совсем небольшой промежуток времени после возрождения и внедрения комплекса, его узнаваемость, несомненно возросла.

А также мы задали сопутствующий вопрос, сдавали ли респонденты, нормативы ГТО ранее. На что мы получили положительный ответ в 61,3%, в то время как отрицательный ответ был получен в 20,8%, но в то же время 17,9% не сдавали, но собираются испытать свои силы.

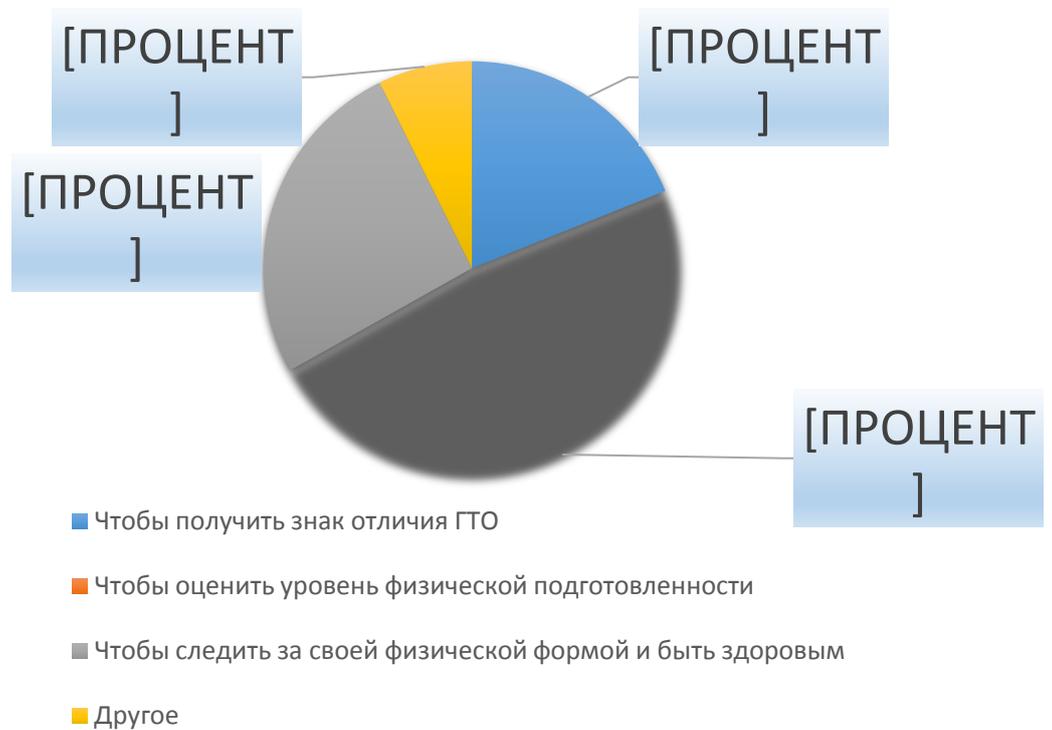


Рисунок 7 – Знание обучающихся об принадлежности комплекса ГТО

В данном вопросе, мы постарались узнать у обучающихся рисунок 7, принадлежность комплекса ГТО, большая часть ответов 48% была в сторону выявления уровня физической подготовленности, а также для отслеживания своей физической формой. В то же время, часть респондентов выделяют важность в получении знака отличия, как главного результата при сдаче комплекса.



Рисунок 8 – Какие привилегии предоставляет сдача нормативов ГТО

В данном вопросе, большую часть ответов респонденты выразили в получении дополнительных баллов при поступлении в ВУЗы, стоит отметить, что Красноярский государственный педагогический университет, предоставляет – 3 дополнительных балла при поступлении, за наличие золотого знака отличия, в то же время и Сибирский федеральный университет предоставляет подобную же возможность, но лишь в виде – 1 балла. Второй результат по количеству ответов был, связан с получением оценки «отлично» по физической культуре, что положительно могло бы сказаться при итоговой аттестации обучающегося. Остальные выразили, что получили бы радость и гордость за свои успехи.

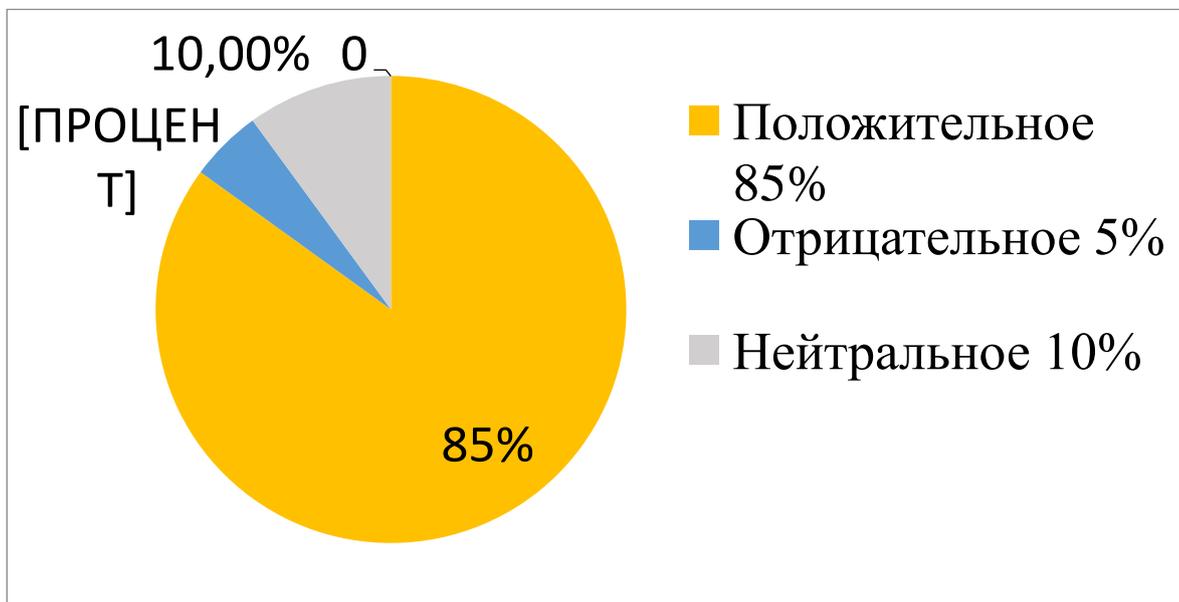


Рисунок 9 – Отношение обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО

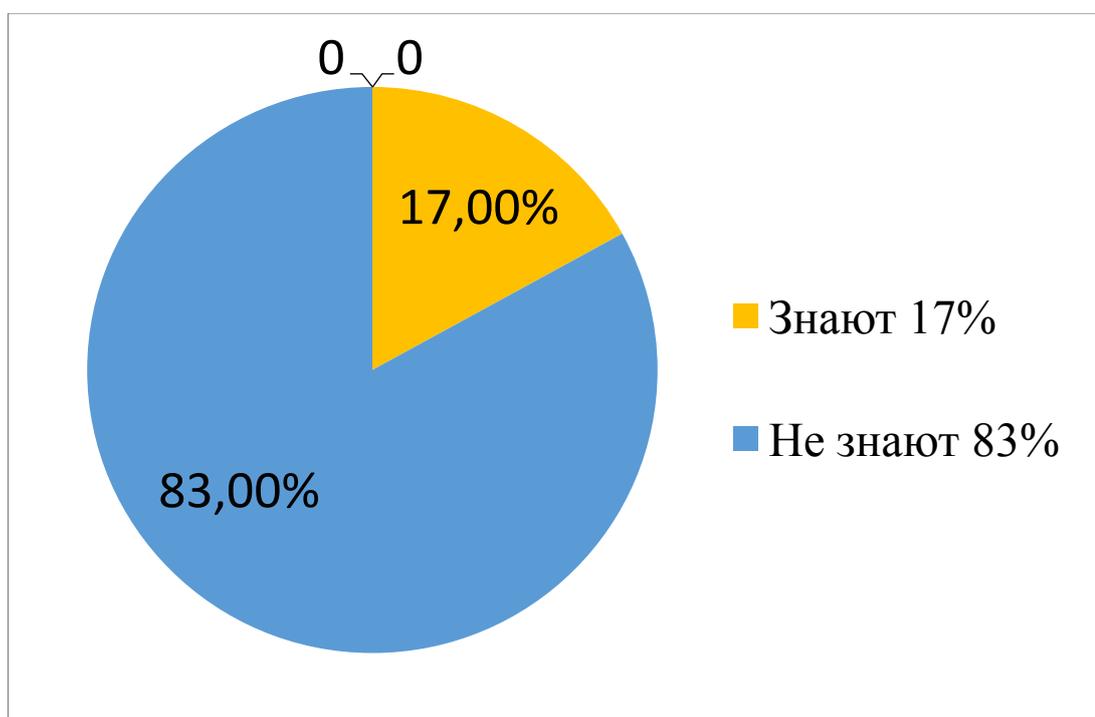


Рисунок 10 – Знают ли обучающиеся о системе тренировок с применением дифференцированного подхода к сдаче нормативов ВФСК ГТО

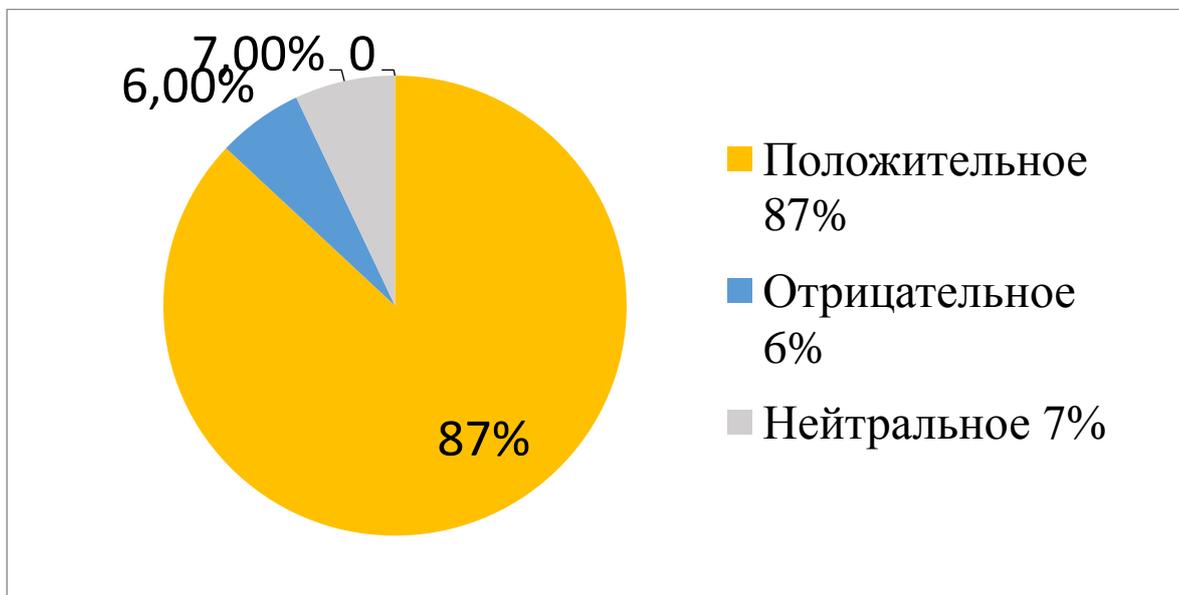


Рисунок 11 – Желание обучающихся опробовать систему тренировок с применением дифференцированного подхода к сдаче нормативов ВФСК ГТО

На основании результатов анкетирования и апробация комплекса ГТО в общеобразовательном учреждении города Канска нами выявлено отношение школьников к сдаче нормативов ГТО, большая часть респондентов, выразили положительное отношение к комплексу ГТО. А также мы выяснили, что только 17.% респондентов имеют представление о системе тренировок с применением дифференцированного подхода, тогда как 83% не слышали и не знают ничего о данном направлении, но несмотря на это 87% хотели бы опробовать данный вид тренировки на себе. Возникновение проблемы обусловлено низкой организацией процесса физического воспитания школьников, что в конечном итоге привело к потере интереса к двигательной активности, снижению уровня физического развития и низкой физической подготовленности обучающихся

Завершая параграф 3.1. «Выявление отношения обучающихся к занятиям физической культурой в общеобразовательном учреждении и их осведомленности о комплексе ГТО» можно сделать следующие выводы:

1. 40% школьников оценивают уровень своего здоровья «удовлетворительно»; 8% - «неудовлетворительно», а 34% анкетированных

«совершенно здоровы», у 18% возникли трудности с оценкой состояния здоровья опрошенных.

2. Обязательные урочные занятия физической культуры посещают 76% опрошенных школьников, при этом удовлетворены ходом ведения урока 55%, а в физкультурно-спортивных секциях занимаются регулярно только 7%.

3. В целом отношение школьников к сдаче нормативов ГТО положительное и 87% респондентов хотели бы посещать занятия по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

3.2. Применение дифференцированного подхода во внеурочной деятельности обучающихся 5-7 классов при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО

Для подготовки обучающихся к выполнению испытаний комплекса ГТО нами был разработан план внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче норм ГТО», с применением дифференцированного подхода, в котором мы использовали упражнения, направленные на развитие физических качеств, которые требуют корректировки.

Эксперимент проходил с сентября по декабрь 2020 года на базе КГБОУ «Канский морской кадетский корпус» г. Канск. В эксперименте принимали участие обучающиеся 5-7 классов, среди которых была сформирована экспериментальная группа в количестве 25 человек.

Экспериментальная группа занималась три раза в неделю во внеурочное время по понедельникам, средам и пятницам с применением дифференцированного подхода. Продолжительность занятий – 40 минут. Суть дифференцированного подхода заключалась в том, что по результатам предварительного тестирования у каждого обучающегося был выявлен уровень развития физические качества, на основании которых обучающиеся были распределены на три подгруппы по наиболее слабо развитому физическому качеству (скорость, выносливость или сила) гибкость и

ловкость у всех выбранных обучающихся была на одном уровне. Физическое качество ловкость мы развивали у обучающихся экспериментальной группы в подвижных и спортивных играх, эстафетах и заданиях в соревновательной форме. В заключительной части занятия выполнялись упражнения, способствующие развитию гибкости.

Контрольное тестирование включало в себя следующие упражнения (тесты):

1. Бег 60 м. (сек.) – быстрота;

Бег проводился по дорожкам стадиона с твёрдым покрытием. Результат фиксировался с точностью до 0,1 с. Бег на 60 метров выполнялся - с низкого или высокого старта.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывалось:

- Неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера
- Участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- Старт участника раньше команды стартера «Марш!»

2. Бег на 2000 м. (мин., с.) – выносливость;

Бег на выносливость проводился по беговой дорожке стадиона. Испытание проводилось из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела команды «Марш!» они начинали движение. При беге участникам запрещалось наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции [4]. Результат фиксировался в минутах и секундах с точностью 0,01 с. Количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 м – 10 человек.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) – сила;

Упражнение выполнялось из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывалось количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо было коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см., затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания [39].

Ошибки, при которых выполнение не засчитывалось:

- Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- Отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- Разновременное разгибание рук.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) – гибкость.

Наклон вперед выполнялся из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполнял два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывалось:

- Сгибание ног в коленях;
- Фиксация результата пальцами одной руки;
- Отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

После контрольного тестирования обучающиеся были разделены на подгруппы по физическому качеству, требующему корректировки (быстрота $n = 8$, скорость $n = 8$, сила $n = 9$) (см. таблица 2).

Таблица 1 – Результаты контрольного тестирования обучающихся до педагогического эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Пол	Нормативы (тесты)			
			Бег на 60 м (с)	Бег на 2000м (мин, с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол -во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)
1	Арсений П.	м	10,3	9,24	25	+8
2	Роман П.	м	10,4	9,16	26	+7
3	Максим П.	м	10,9	9,18	24	+7
4	Матвей П.	м	10,2	9,19	25	+8
5	Даниил Р.	м	10,5	9,17	23	+7
6	Роман С.	м	10,6	9,18	24	+8
7	Вадим С.	м	10,1	9,16	25	+8
8	Никита Т.	м	10,9	9,15	26	+8
9	Александр А.	м	9,8	10,54	25	+8
10	Артём Б.	м	9,9	10,36	24	+7
11	Богдан Б.	м	9,7	10,38	24	+7
12	Григорий В.	м	9,6	10,49	25	+8
13	Пётр В.	м	9,4	10,47	23	+7

14	Арсений Г.	м	9,5	10,48	24	+8
15	Максим Г.	м	9,5	10,36	24	+8
16	Станислав Д.	м	9,6	10,55	25	+8
17	Данил К.	м	9,6	9,24	20	+7
18	Кирилл К.	м	9,6	9,16	23	+8
19	Владислав К.	м	9,5	9,18	13	+8
20	Илья К.	м	9,7	9,19	15	+7
21	Матвей Л.	м	9,8	9,24	17	+8
22	Никита Л.	м	9,9	9,16	17	+7
23	Руслан М.	м	9,7	9,18	16	+7
24	Данил Ф.	м	9,6	9,19	12	+8
25	Элзарбек Ч.	м	9,4	9,17	12	+7
	Норматив на «Золотой знак отличия»	м	9,5	9,20	28	+9

Внеурочные занятия на основе дифференцированного подхода строились таким образом, что каждой подгруппе обучающихся (быстрота $n = 8$, скорость $n = 8$, сила $n = 9$) давались специально подобранные комплексы упражнений на физическое качество, требующее корректировки по понедельникам и средам, а в пятницу проводилось общее занятие на поддержание набранных кондиций с применением подвижных и спортивных игр, эстафет и заданий в соревновательной форме. Кроме того, на каждом занятии применялись комплексы упражнений направленные на развитие гибкости. Продолжительность занятий составляла 40 минут.

Таблица 2 - Содержание внеучебных занятий с обучающимися 5-7 классов с использованием дифференцированного подхода

День недели	Содержание занятия (t=40 мин.)
Понедельник	Дифференцированная работа в подгруппах на развитие физических качеств, требующих корректировки (быстрота, выносливость, сила) + работа на гибкость.
Среда	Дифференцированная работа в подгруппах на развитие физических качеств, требующих корректировки (быстрота, выносливость, сила) + работа на гибкость.
Пятница	Работа на поддержание набранных кондиций с применением подвижных и спортивных игр, эстафет и заданий в соревновательной форме на эффективное развитие ловкости + работа на гибкость.

Средства развития физических качеств, требующих корректировки

Развитие скоростных способностей:

Основными методами воспитания скоростных способностей являются: метод строго регламентированного упражнения (метод повторного выполнения действий, метод вариативного упражнения), соревновательный метод и игровой.

В нашей работе использовались методы развития быстроты, которые определяются многократным повторением движения с предельной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. При выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения можно отнести к скоростно-силовым. Чтобы

увеличить скорость движений, развивали как мышечную силу, так и быстроту движений. Последнее достигается включением упражнений с малыми отягощениями чтобы учащиеся на занятиях сознательно развивали и увеличивали свою силу.

Упражнения для развития быстроты:

1. Пробегание отрезков 40-50 м.;
2. Пробегание отрезков под уклон;
3. Пробегание отрезков 50-60 м по ветру или за движущимся лидером;
4. Пробегание отрезков 30-40 м с высокого или низкого старта;
5. Семенящий бег;
6. Бег прыжками;
7. Бег на месте 15 сек.;
8. Бег на 10 м с хода;
9. Челночный бег;
10. Бег с максимальной скоростью 12-15 м;
11. Прыжки вверх на месте;
12. Прыжки через скакалку;
13. Прыжки через препятствия разной высоты с продвижением вперед;
14. Прыжки с ноги на ногу;
15. Подвижные игры, эстафеты; [65]

Развитие выносливости:

Для развития выносливости у школьников применялись равномерный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный методы и метод круговой тренировки.

На наших занятиях использовались упражнения как циклического, так и ациклического характера:

1. Продолжительный бег 20-30 мин.
2. Бег по пересеченной местности (кросс) 400-5000 м.
3. Длительный кроссовый бег в переменном темпе 10-30 мин с ускорениями на отрезках 50-150 м.
4. Повторный бег на отрезках 100-500 м.

- 5.Интервальный бег на отрезках 200-400 м.
- 6.Интенсивный бег на отрезках 100-400 м.
- 7.Продолжительное передвижение на лыжах до одного часа в равномерном темпе
- 8.Многократные прыжки через короткую скакалку (длительность от 2 минут до 3 минут 30 секунд)
- 9.Лыжные эстафеты 250-700 м.
- 10.Подвижные и спортивные игры («Мини - гандбол», «Мини - баскетбол», «Борьба за мяч», «Салки с передачами» и др.)
- 11.Соревнования по кроссу

Дополнительными средствами развития общей выносливости являлись дыхательные упражнения, заключающиеся в дозированном изменении частоты и глубины дыхания, его ритма, в преднамеренной задержке дыхания, в выполнении акцентированных дыхательных упражнений в определенных положениях тела и фазах двигательных действий [13,44,65].

Развитие силы:

Основными методами развития силовых способностей являются метод неопредельных усилий, метод динамических усилий, метод круговой тренировки и игровой метод. При развитии силовых способностей мы придерживались следующих методических рекомендаций:

- регулярность и систематичность занятий;
- доступность и индивидуальность в выборе силовых упражнений и нагрузок (величина отягощений, количество повторений и др.);
- непрерывность и постепенность повышения нагрузки.

Средствами развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные [43,26,65].

1. И. п. — в упоре лежа, руки на ширине плеч Задание: сгибание—разгибание рук. Методические указания: движение рук вдоль туловища, локти назад, спину держать прямо.
2. И. п. - вис на перекладине широким хватом сверху. Задание: подтягивание с помощью учителя (на втором подходе хват снизу) методические указания: подтягивание делать силой, без замаха ногами.
3. И. п. - вис на перекладине. Задание: поднятие прямых ног. Методические указания: ноги поднимать силой, без дополнительных раскачиваний.
4. Задание: висы на перекладине на согнутых руках (хватом снизу и сверху). Методические указания: подбородок не лежит на перекладине.
5. И. п. – о.с., ноги ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз Задание: отведение рук с гантелями через стороны до уровня плеч. Методические указания: делать в медленном темпе.
6. И. п. - сидя на скамье, руки с гантелями к плечам. Задание: жим гантелей двумя руками. Методические указания: делать в медленном темпе.
7. И. п. – стоя Задание: сгибание рук в локтевых суставах, преодолевая сопротивление партнера. Методические указания: оказывать максимальное сопротивление, полное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
8. И. п. - сидя на краю скамьи в наклоне. Задание: разведение рук с гантелями до уровня плеч. Методические указания: выполнять в медленном темпе.
9. И. п. - стойка на коленях лицом к стене, на расстоянии 0,5-0,7 м Задание: сгибать и разгибать руки в упоре на пальцы толчком о стенку. Методические указания: делать в медленном темпе.
10. И. п. - лежа на горизонтальной скамье. Задание: жим гантелей.

Методические указания: локти в стороны, выполнять в медленном темпе.

Развитие гибкости:

Повторный метод являлся основным для развития гибкости учащихся, он предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха, достаточными для восстановления работоспособности. Этот метод имеет два варианта: метод повторного динамического упражнения и метод повторного-статического упражнения.

В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы [5]. В качестве средств развития гибкости использовались упражнения, которые выполнялись с максимальной амплитудой. Такие упражнения называются упражнениями на растягивание. Среди упражнений на растягивания выделялись:

активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами, игры);

пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах, игры);

статические (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек, игры).

Основные правила при выполнении упражнений на растягивание следующие: не допускаются болевые ощущения, упражнения выполняются в медленном темпе, амплитуда движений постепенно увеличивается. [12,27,65]

11.«Бабочка» И.п.: сидя, подтянуть колени к животу и раскрыть, дотягиваясь коленями до пола

12.«Улитка» И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, стопы натянуты. Поднять ноги вверх на 90 градусов, удержать несколько секунд. Опустить ноги за голову, достать носочками до пола, удержать несколько секунд.

13.«Лодочка» И.п.: лежа на животе, руки и ноги вытянуты. Одновременное поднятие рук и ног вверх, прогнуться.

- 14.«Дракончик» И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на уровне груди., ноги вытянуты. Вытянуть локти, прогнуться назад.
- 15.«Колечко» И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на уровне груди., ноги вытянуты. Прогнуть спину, вытянуть локти. Ноги согнуть в коленях, достать макушкой до стоп.
- 16.«Корзинка» И.п.: лежа на животе. Взяться руками за стопы. Оторвать коленки от пола, прогнуться – вытянуть ноги в потолок и приподнять грудь. Удержаться в этом положении несколько секунд.
- 17.«Лягушка» И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги согнуты в коленях, развернуты в стороны, стопы прижаты друг к другу. Прижать бедра к полу. Удерживать несколько секунд.
- 18.«Растяжка» И.п.: стоя на четвереньках сесть на согнутые колени, таз отвезти назад, руки вытянуть вперед.
- 19.И.п.: сидя, ноги вытянуть, руки в упоре сзади. Одновременно поднимание ног вверх. Стараться не горбиться.
20. И.п.: сидя, ноги вытянуть, руки в упоре сзади. Поочередно поднимание правой (левой) ноги вверх как можно выше.

Проанализировав результаты предварительного тестирования (приложение 1), мы выявили, что 8 человек имеют низкие показатели в испытании, характеризующем скоростные качества (бег на 60 м), 8 человек в испытании на выносливость (бег на 2000м) и 9 человек в испытании, характеризующем силовые качества (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу). Исходя из этого, мы сформировали 3 подгруппы, каждая из которых выполняла дифференцированную работу над физическими качествами требующие корректировки, применяя специально подобранные нами упражнения.

По окончанию педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование (приложение 2). Проанализировав данные (таблицы 3.1, 3.2, 3.3), мы увидели, что все 3 подгруппы, которые выполняли

дифференцированную работу над физическими качествами, требующие корректировки, применяя специально подобранные нами упражнения претерпело качественные изменения, что в дальнейшем привело к улучшению результата и получению знака отличия наивысшего достоинства.

Таблица 3 – Результаты контрольного тестирования обучающихся после педагогического эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Пол	Нормативы (тесты)			
			Бег на 60 м (с)	Бег на 2000 м (мин, с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье (см)
1	Арсений П.	м	9,2	9,24	25	+9
2	Роман П.	м	9,1	9,16	26	+9
3	Максим П.	м	9,5	9,18	24	+9
4	Матвей П.	м	9,1	9,19	25	+9
5	Даниил Р.	м	9,3	9,17	23	+10
6	Роман С.	м	9,2	9,18	24	+9
7	Вадим С.	м	8,9	9,16	25	+9
8	Никита Т.	м	8,8	9,15	26	+9
9	Александр А.	м	9,8	9,15	25	+9
10	Артём Б.	м	9,9	9,17	24	+9

11	Богдан Б.	м	9,7	9,09	24	+10
12	Григорий В.	м	9,6	9,11	25	+10
13	Пётр В.	м	9,4	9,08	23	+9
14	Арсений Г.	м	9,5	9,14	24	+10
15	Максим Г.	м	9,5	9,16	24	+10
16	Станислав Д.	м	9,6	9,17	25	+10
17	Данил К.	м	9,6	9,24	30	+10
18	Кирилл К.	м	9,6	9,16	29	+9
19	Владислав К.	м	9,5	9,18	29	+9
20	Илья К.	м	9,7	9,19	29	+9
21	Матвей Л.	м	9,8	9,24	28	+9
22	Никита Л.	м	9,9	9,16	28	+9
23	Руслан М.	м	9,7	9,18	28	+9
24	Данил Ф.	м	9,6	9,19	28	+9
25	Элзарбек Ч.	м	9,4	9,17	28	+9
	Норматив на «Золотой знак отличия»	м	9,5	9,20	28	+9

Таблица 4 - Сравнение результатов контрольного тестирования до и после эксперимента группа занимающихся, развивающих скоростные качества

№ п/п	Фамилия, имя	Пол	Нормативы (тесты)							
			Бег на 60 м (с)		Бег на 2000м (мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол - во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	
			до	после	до	после	до	после	до	после
1	Арсений П.	м	10,3	9,2	9,24	9,14	25	28	+8	+9
2	Роман П.	м	10,4	9,1	9,16	9,15	26	28	+7	+9
3	Максим П.	м	10,9	9,5	9,18	9,12	24	28	+7	+9
4	Матвей П.	м	10,2	9,1	9,19	9,16	25	28	+8	+9
5	Даниил Р.	м	10,5	9,3	9,17	9,11	23	28	+7	+10
6	Роман С.	м	10,6	9,2	9,18	9,12	24	28	+8	+9
7	Вадим С.	м	10,1	8,9	9,16	9,13	25	29	+8	+9
8	Никита Т.	м	10,9	8,8	9,15	9,10	26	29	+8	+9
	Норматив на «Золотой знак отличия»	м		9,5		9,20		28		+9

Таблица 5 - Сравнение результатов контрольного тестирования до и после эксперимента группа занимающихся, развивающих физическое качество выносливость

№ п/п	Фамилия, имя	Пол	Нормативы (тесты)							
			Бег на 60 м (с)		Бег на 2000м (мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	
			до	после	до	после	до	после	до	после
1	Александр А.	м	9,8	9,5	10,54	9,15	25	27	+8	+9
2	Артём Б.	м	9,9	9,2	10,36	9,17	24	26	+7	+9
3	Богдан Б.	м	9,7	9,3	10,38	9,09	24	28	+7	+10
4	Григорий В.	м	9,6	9,3	10,49	9,11	25	28	+8	+10
5	Пётр В.	м	9,4	9,4	10,47	9,08	23	27	+7	+9
6	Арсений Г.	м	9,5	9,4	10,48	9,14	24	28	+8	+10
7	Максим Г.	м	9,5	9,5	10,36	9,16	24	27	+8	+10
8	Станислав Д.	м	9,6	9,6	10,55	9,17	25	28	+8	+10
	Норматив на «Золотой знак отличия»	м		9,5		9,20		28		+9

Таблица 6 - Сравнение результатов контрольного тестирования до и после эксперимента подгруппы занимающихся, развивающих силовые качества

№ п/п	Фамилия, имя	Пол	Нормативы (тесты)							
			Бег на 60 м (с)		Бег на 2000м (мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	
			до	после	до	после	до	после	до	после
1	Данил К.	м	9,6	9,4	9,24	9,14	20	30	+7	+10
2	Кирилл К.	м	9,6	9,5	9,16	9,15	23	29	+8	+9
3	Владислав К.	м	9,5	9,5	9,18	9,12	13	29	+8	+9
4	Илья К.	м	9,7	9,6	9,19	9,16	15	29	+7	+9
5	Матвей Л.	м	9,8	9,5	9,24	9,14	17	28	+8	+9
6	Никита Л.	м	9,9	9,7	9,16	9,15	17	28	+7	+9
7	Руслан М.	м	9,7	9,3	9,18	9,12	16	28	+7	+9
8	Данил Ф.	м	9,6	9,6	9,19	9,16	12	28	+8	+9
9	Элзарбек Ч.	м	9,4	9,4	9,17	9,11	12	28	+7	+9
	Норматив на «Золотой знак отличия»	м		9,5		9,20		28		+9

По данным обработки результатов предварительного и итогового тестирования, были получены следующие значения: в упражнении «бег на 60 метров» 2,26 ($p < 0,05$) (таблица 7); в упражнении «бег на 2000 метров» 2,24 ($p < 0,05$) (таблица 8); в упражнении «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа

на полу» 2,18 ($p < 0,05$) (таблица 9); Определение достоверности различий осуществлялось по t- критерию Стьюдента.

Полученные значения больше граничных табличных значений 2,26 и 2,18, что говорит о достоверности различий между двумя показателями, до эксперимента и после. Обучающиеся, дифференцированно занимающиеся в трех группах, смогли увеличить свои результаты в тестах, благодаря чему смогли получить более высокий знак отличия Комплекса ГТО.

На рисунке 14 отражены результаты сдачи комплекса ГТО до и после педагогического эксперимента. Из рисунка видно, что количество золотых знаков отличия возросло с 0% до 40%. После проведения педагогического эксперимента золотой знак получили 40% обучающихся, серебряный 48% и 12% бронзовый (см. рисунок 14).

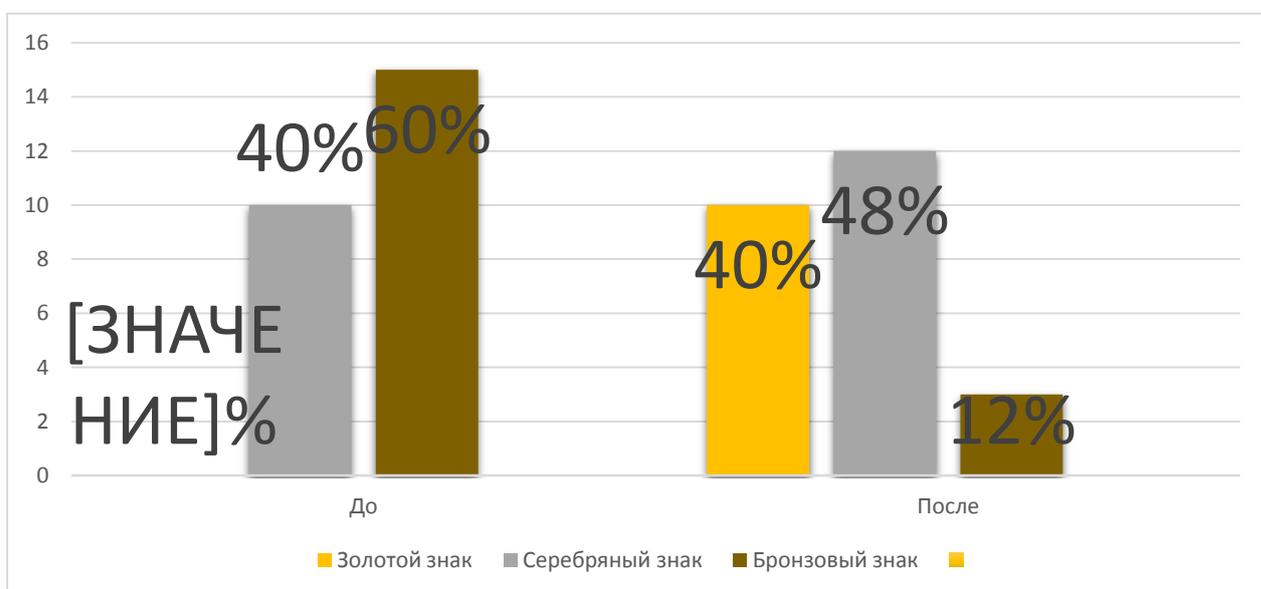


Рисунок 12 - Сравнение количества обучающихся имеющих знак отличия ГТО до и после педагогического эксперимента

Таблица 7 - Сравнительные результаты предварительного и итогового тестирования в беге на 60 м

Тестирование	n	Секунды								x	δ	m	t p
<i>Предварительно</i>	8	10,3	10,4	10,9	10,2	10,5	10,6	10,1	10,9	10,5	0,5	0,17	2,26>2,21 (p<0,05)
<i>Итоговое</i>	8	9,2	9,1	9,5	9,1	9,3	9,2	8,9	8,8	9,4	0,5	0,17	

Таблица 8 - Сравнительные результаты предварительного и итогового тестирования в беге на 2000 м

Тестирование	n	Минуты, секунды										x	δ	m	t p
<i>Предварительное</i>	8	10,54	10,36	10,38	10,49	10,47	10,48	10,36	10,55	10,4	0,8	0,31	2,24>2,21 (p<0,05)		
<i>Итоговое</i>	8	9,15	9,17	9,09	9,11	9,08	9,14	9,16	9,17	9,2	0,8	0,30			

Таблица 9 - Сравнительные результаты предварительного и итогового тестирования в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу

Тестирование	n	Количество раз										x	δ	m	t p
<i>Предварительное</i>	9	20	23	13	15	17	17	16	12	12	16,1	4,7	1,67	2,18>2,16 (p<0,05)	
<i>Итоговое</i>	9	30	29	29	29	30	28	28	28	28	28,8	5,4	1,90		

Завершая параграф 3.2. «Применение дифференцированного подхода во внеурочной деятельности обучающихся 5-7 классов при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО» можно сделать следующие выводы:

1. Полученные результаты позволяют утверждать, что уровень развития физических качеств у обучающихся 5-7 классов экспериментальной группы, занимающихся с применением дифференцированного подхода, стал выше по окончании педагогического эксперимента. Различия между предварительным и итоговым тестированием являются достоверными ($p < 0,05$). Следовательно, использованный в ходе проведения педагогического эксперимента дифференцированный подход является эффективной.

2. Использование дифференцированного подхода при подготовки обучающихся 5-7 классов к выполнению испытаний комплекса ВФСК ГТО с использованием дифференцированного подхода позволяет значительно увеличить показатели физической подготовленности и может быть использована во внеурочной деятельности общеобразовательных организаций

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проведенный нами теоретический и экспериментальный анализ проблемы в области физической подготовки обучающихся 5-7 классов к сдаче нормативов ВФСК ГТО позволил сформулировать следующие **выводы**:

1. В результате анализа литературных источников установлено, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) прошёл апробацию среди обучающихся во всех общеобразовательных организациях. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся в целях выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки является одной из приоритетных задач общеобразовательной школы.

2. Внеурочная деятельность способствует увеличению числа занимающихся физической культурой и является эффективной формой осуществления работы по подготовке обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО и повышения уровня их физической подготовленности.

3. Результаты итогового тестирования, проведенного по окончании педагогического эксперимента, позволяют утверждать, что уровень развития физических качеств у обучающихся 5-7 классов экспериментальной группы, занимающихся с применением дифференцированного подхода, стал выше по окончании эксперимента. Различия между предварительным и итоговым тестированием являются достоверными. Следовательно, использованный в ходе проведения педагогического эксперимента дифференцированный подход является эффективной.

4. Использование дифференцированного подхода при подготовки обучающихся 5-7 классов к выполнению испытаний комплекса ВФСК ГТО с использованием дифференцированного подхода позволяет значительно увеличить показатели физической подготовленности и может быть использована во внеурочной деятельности общеобразовательных организаций.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Akenhead R, Nassis GP. Training load and player monitoring in high-level football: current practice and perceptions. *Int J Sports Physiol Perform.* – 2016, – 587-593 p.
2. Beers E. Virtuosity goes viral. *CrossFit J.* – 2014, – 1 – 10 p.
3. Bergeron MF, Nindl BC, Deuster PA, Baumgartner N, Kane SF, Kraemer WJ, et al. Consortium for Health and Military Performance and American College of Sports Medicine consensus paper on extreme conditioning programs in military personnel. *Curr Sports Med Rep.* – 2011, – 383-389 p.
4. Borresen J, Lambert MI. The quantification of training load, effect on performance. *Sports Med.* 2009, – 779-795 p.
5. Poston WSC, Haddock CK, Heinrich KM, Jahnke SA, Jitnarin N, Batchelor DB. Is high-intensity functional training (HIFT)/CrossFit safe for military fitness training? *Mil Med.* – 2016, – 627-637 p.
6. Siff MC. In: Supertraining. 6. CO, editor. Denver: Supertraining Institute. – 2003, – 130-131 p.
7. Thompson WR. Now trending: worldwide survey of fitness trends for 2014. *ACSMs. Health Fit J.* – 2013, – 10-20 p.
8. Thompson WR. World wide survey of fitness trends for 2015: what's driving the market. *ACSMs. Health Fit J.* – 2014, – 8-17 p.
9. Thompson WR. World wide survey of fitness trends for 2017. *ACSMs. Health Fit J.* – 2016, – 8-17 p.
10. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2016 10th Anniversary edition. *ACSMs. Health Fit J.* – 2015, – 9-18 p.
11. Абдуллина, Р.Х. Использование высокоинтенсивного тренинга (на примере кроссфит) на занятиях физической культурой в вузе / Р.Х. Абдуллина, О.Л. Адова // Сб. статей междунар. научно-практ. конф. «Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения» (Сызрань, 28 мая 2016 г.): в 2 ч. Ч. 2 / Междунар. центр инновац. исследований «Омега Сайнс». - Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2016. – С. 93-95.

12. Актуальные вопросы в научной работе и образовательной деятельности: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 мая 2015 г.: Том 10. Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком». – 2015.С. – 168.
13. Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч. - практич. конф., 1-3 ноября 2016 г./ НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ». – 2016. – С. 409.
14. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. / Б.Г. Ананьев. - М.: Педагогика. – 2000. - Т. 1. -С 232.
15. Андрющенко Л.Б. Педагогическая система формирования физической культуры студенческой молодежи: монография / Л.Б. Андрющенко. - Волгоград: Нива, 2006. – 176 с.
16. Анохин, П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности / П.К. Анохин. - М.: Наука. – 2002. – С 453.
17. Антонова О.А. Возрастная анатомия и физиология. М.: Высшее образование. – 2006. – С. 192.
18. Аршавский, И. А. Основы возрастной периодизации / И. А. Аршавский // Возрастная физиология. - Ленинград, 2003. – С. 5-67.
19. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М: Теория и практика физической культуры. 2000. – С 275 с.
20. Бордуков М.И. Возрастные особенностями регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методическое пособие Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018.- 288 с.
21. Бурухин С.Ф. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза с использованием новых видов двигательной активности / С.Ф. Бурухин, Е.В. Кулагина //Ярославский педагогический вестник. –2016. – № 1. – С. 123-127.

22. Быков Е. В. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и регуляторных механизмов у школьников и студентов в процессе обучения / Е. В. Быков, М. В. Егоров, Л. В. Смирнова и др. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2004. – № 3. – С. 60-63.

23. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 295 с.

24. Воротник А. Н. Общие аспекты и пути повышения физической работоспособности курсантов вузов МВД России / А.Н. Воротник // в сборнике: Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания. По материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2015. – С. 54-58.

25. Голощапов Б.Р. – «История физической культуры и спорта»: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Б. Р. Голощапов. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2011 г.

26. Гриднев В. А. Новый комплекс ГТО в вузе : учеб. пособие для студ. высш. уч. завед. / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. – Тамбов : Изд-во ТГТУ, 2015. – 80 с.

27. ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gto.ru/>

28. Гудинова, Ж.В. ГТО-2014: задачи гигиены физического воспитания / Ж.В. Гудинова, Е.И. Толькова // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 6. - С. 10-15.

29. Гужаловский, А. А. Поэтапное развитие физических (моторных) качеств и проблемы оптимизации физического воспитания школьников: докторская диссертация (кн.) / А. А. Гужаловский. - М., – 2003. – С 331.

30. Гужаловский, А. А. Проблемы «критических» периодов онтогенеза и их роль в теории и практике физического воспитания / А. А. Гужаловский // Очерки по теории и практике физической культуры. – М., 2004. – С. 211-223.

31. Дунникова О.С. Физическое воспитание школьников в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) / О.С. Дунникова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2015. – № 1. – С. 44-49.
32. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне» // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №4. – С.45 –51.
33. Замятина О.А. ГТО как залог здорового поколения / О.А. Замятина // Система ценностей современного общества. – 2016. – № 50. – С. 203-207.
34. Запорожец, А.В. Роль разных периодов детства в формировании личности ребенка / А.В. Запорожец // Принципы развития в психологии. - М., 2009. – С. 243-267.
35. Зиамбетов, В. Ю. Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов: методические рекомендации / В. Ю. Зиамбетов; Оренбург. гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 54 с.
36. Идиатуллина Л. Е. Становление профессиональной позиции педагога в воспитании ценностного отношения к здоровью подростков в образовательном учреждении : автореф. ... дисс. канд. пед. наук / Л.Е. Идиатуллина. – Челябинск: Урал ГУФК, 2009. – 23 с.
37. Исаев А. П. Основы закаливания учащихся: Учебное пособие / А.П. Исаев, Е.В. Быков, В.В. Ходас и др. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральский государственный университет, 2002. – 120 с.
38. Исаев Р.А. Собственный стиль творчества преподавателя как фактор улучшения качества дистанционного обучения в высшей школе / Р.А. Исаев, О.С. Панова О.С. // Общество: социология, психология, педагогика, 2016. – № 2. – С. 148-150.
39. Исаев, А. П. Колебательная активность показателей функциональных систем организма спортсменов и детей с различной двигательной активностью / А.П. Исаев, Е.В. Быков, А.Р. Сабирьянов и др. – Челябинск : Южно-Уральский государственный университет, 2005. – 238 с.

40. Кадушина В.А. Комплекс ГТО и кроссфит как перспективы повышения уровня физической подготовки студентов / В.А Кадушина // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи материалы VII межвузовской научно-практической конференции. – 2015. – С. 24-28.
41. Коган, О.С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 11 – 12.
42. Козин С.В. ГТО: Прошлое и настоящее [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1436620490>
43. Козлов, В.И. Физиология развития ребенка / В.И. Козлов, Д.А. Фарбер. М., 2011. – С. 5-14.
44. Кокорев Д. А., Выприков Д. В., Везеницын О. В., Бодров И. М. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессах физического воспитания студентов. Теория и практика физ. Культуры, 2016, № 9, с. 16-18.
45. Кон, И.С. Психология подросткового возраста (проблемы формирования личности): учебное пособие для студентов педагогического института / И.С. Кон. - М.: Просвещение, 2012. – С 175.
46. Кондраков, Г.Б. Атлетическая гимнастика как перспектива развития физической культуры для студентов экономического вуза/Г.Б. Кондраков, Т.Н. Шутова//Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы IV международной научно-практической заочной интернет-конференции. -М., 2016. -С. 504-509
47. Курамшин Ю. Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю. Ф. Курамшин, Р. М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 9-12.
48. Курамшин Ю.Ф. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – программно-нормативная основа / Ю.Ф. Курамшин, Н.В.

Колесников // Научные труды Северо-Западного института управления. – 2016. – № 2 (24). – С. 79-84.

49. Латыпов И.В. В ожидании перемен / И.В. Латыпов // Спорт в школе. – 2009. – №17. – С. 35-40.

50. Лейтес, Н.С. Возрастной талант и индивидуальные различия / Н.С. Лейтес. - М.: Воронеж, 2007. – 448 с.

51. Лях В.И. О способностях детей школьного возраста / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2003. № 3. – С. 15-18.

52. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.

53. Маркосян, А. А. Вопросы физиологии развития / А. А. Маркосян, С. И. Хаустов. - М., 2009. – 164 с.

54. Минникаева Н.В. Исторический взгляд: физкультурный комплекс «готов к труду и обороне» в годы великой отечественной войны / Н.В. Минникаева // Наука и образование. – 2015. – № 1 (3). – С. 59-63.

55. О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №172 // Справ. правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703

56. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»: Указ от 24.03. 14 г., № 172. Сборник оф. документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 34.

57. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «(ГТО)». ПРИКАЗ «16» ноября 2015 г. № 1045 О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575.

58. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575.

59. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 // Справ. правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253

60. Овчинников В.А. Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учеб. - метод. Пособие / В. А. Овчинников. – Волгоград: ВА МВД России, 2012. – С. 208.

61. Овчинников Ю.Д. Система «готов к труду и обороне» в СССР. Исторический экскурс / Ю.Д. Овчинников // Наука, образование, общество. – 2015. – № 1 (3). – С. 149-164.

62. Панова О. С. Основные условия эффективного внедрения и содержание инновационной деятельности в системе подготовки высококвалифицированных легкоатлетов /О.С. Панова //Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. –2015. – № 2. – С. 281-283.

63. Пасюкова И.Ю., Барабаш В.А., Косицкая М.Д. Комплекс ГТО - история и современность / И.Ю. Пасюкова, В.А. Барабаш, М.Д. Косицкая // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015. – № 26. – С. 46-48.

64. Петрова А.С. Кроссфит – система общей физической подготовки студентов / А.С. Петрова // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития сборник материалов IV международной научно-практической конференции: в 2 томах. – 2017. – С. 28-29.

65. Петрова А.С. Кроссфит как один из видов направлений спорта / А.С. Петрова // Actualscience. – 2016. – № 11. – С. 109-110.

66. Петрушин А.В., Бордуков М.И. Кроссфит как средство физической подготовки обучающихся старших классов к сдаче нормативов ВФСК «ГТО». Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск - 2018. С.- 415-418.

67. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto>

68. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://www.minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf.

69. Постановление Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР «О физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» 1931 // Готов к труду и обороне СССР [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://ru.wikipedia.org>

70. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17 января 1972 г. №61 «О введении нового всесоюзного физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО)». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.lawmix.ru/docs_cccp/5745

71. Резенова, М.В. Cross core – 180 оборудования в оздоровительном фитнесе / М.В. Резенова, Л.В. Сиднева // Международный научно-практический конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни» 27-29 мая 2014 года. Москва – 2014. – С. 543-545

72. Резенова, М.В. Об эффективности применения оборудования Cross core 180 в сочетании с методом круговой тренировки на занятиях по дисциплине «Физическая культура» (на примере Российской таможенной академии) / М.В. Резенова, С.А. Гониянц, Л.В. Сиднева // Международный научно-практический конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни» 27-29 мая 2014 года. – Москва – 2014. – С. 545-547.

73. Россет, Е. Процесс старения людей: демографические исследования / Е. Россет; перев. из Пол. П. Н. Малюткин, Е. Н. Ферберов; редактор А.Г. Волковой. - М.: Статистика, 2008. – 509 с.

74. Российская Федерация. Положения. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). положение: [утверждено Правительством РФ 11 июня 2014 г.]. М.: «РГ», 2014. – 6 с.
75. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. - М.: Педагогика, 2011. – С 323.
76. Сальников, В. А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В. А. Сальников. - Омск: СибАДИ, 2013. – С 411.
77. Сапин М.Р. Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. Пед. вузов. - М.: Академия, 2000, С.230.
78. Сергиенко, Е. А. Принцип развития и системного определения зрительного поведения в раннем онтогенезе / Е. А. Сергиенко // Системный анализ сенсорно-перцептивных процессов. – М., 2005. – С 6-25.
79. Слободчиков В.И. Психология развития человека / В.И. Слободчиков Е.И. Исаев. – М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.
80. Смирнов М. Оценка уровня мотивации к занятиям физической культурой первокурсников факультета физического воспитания / М. Смирнов, В.А. Тищенко // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2015. – С. 468-469.
81. Таймазов В. А. Второе рождение: современный комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания населения страны / В. А. Таймазов, Ю. Ф. Курамшин // Аккредитация в образовании. – 2015. – № 77 (февраль). – С. 39-41.
82. Теплов, Б.М. Труды по психофизиологии индивидуальных различий / Б.М. Теплов. – М.: Наука, 2004. – 444 с.
83. Тиханова Е.И. ГТО: История комплекса и современные подходы к его развитию / Е.И. Тиханова // История и перспективы развития транспорта на севере России. – 2014. – № 1. – С. 218-222.

84. Ткаченко А. И. Педагогический аспект анализа техники физических упражнений / А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов, А. Н. Воротник // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – Белгород: Бел ЮИ МВД России. – 2014. – № 1. – С. 35-37.

85. Фельдштейн, Д.И. Психология созревания: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избранные труды / Д.И. Фельдштейн. - М.: Флинта, 2004. – С 676.

86. Шутова Т.Н. , Выприков Д.В., О.В. Везеницын, Бодров И.М. , Крылова Г.С., Кокорев Д.А., Буров А.Г., Мамонова О.В., Гаджиев Д.М. / Физическая культура Фитнес /Т.Н. Шутова , Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев / Рос. эконом. ун-т им. Г.В. Плеханова. М., 2017. 132 с.

87. Хомяков Г.К., Ступников А.Н., Цуккер Л.Г. Актуальность кроссфита в развитии физических качеств молодёжи / Г.К. Хомяков, А.Н. Ступников, Л.Г. Цуккер // Евразийский союз ученых. – 2015. – № 1-4(18). – С. 48-52.

88. Эльконин Д.Б. Особенности развития и индивидуальные особенности младших подростков. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 2007. – С. 258-280.

89. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. Фундаментальные исследования. – 2012, – С. 890-894.

Анкета

на выявление отношения к занятиям физической культурой и знаний о новом
ВФСК «ГТО»

1.Посещаете ли вы обязательные урочные занятия по физической культуре?

- а) стабильно хожу на занятия
- б) часто не посещаю занятия

2.Оцените по 5 бальной шкале занятия по физической культуре, где 1-балл неудовлетворительно, а 5-отлично.

3. Оцените ваше состояние здоровья.

- а) совершенно здоров
- б) удовлетворительное
- в) неудовлетворительное
- г) затрудняюсь ответить

4. Известно ли вам о том, что такое ВФСК «ГТО»?

- а) да, слышал о данном комплексе
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

5. Пробовали ли себя в сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО?

- а) да, принимал участие в сдаче нормативов
- б) нет, не участвовал
- в) не сдавал, но собираюсь участвовать в сдаче нормативов

6. Какая основная задача заключена в комплексе ВФСК ГТО?

- а) получить знак отличия
- б) оценить уровень физической подготовленности
- в) следить за своей физической формой и быть здоровым
- г) другое

7. Какие привилегии предоставляет сдача нормативов ВФСК ГТО?

- а) получение оценки «отлично» по предмету физическая культура
- б) получение дополнительных баллов при поступлении в ВУЗы
- в) радость и гордость за свои успехи
- г) ничего

8. Ваше отношение к сдаче нормативов ВФСК ГТО?

- а) положительное
- б) отрицательное
- в) нейтральное

9. Знаете ли вы о системе тренировок с применением дифференцированного подхода к сдаче нормативов ВФСК ГТО?

- а) знаю
- б) не знаю

10. Ваше отношение опробовать систему тренировок с применением дифференцированного подхода к сдаче нормативов ВФСК ГТО?

- а) положительное
- б) отрицательное
- в) нейтральное



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13