

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теоретических основ физического воспитания

**ФЁДОРОВА ЛЮБОВЬ ВИКТОРОВНА**

**НАУЧНО-КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО**

Направление подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) образовательной программы: «Теория и методика  
физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и  
адаптивной физической культуры»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
заведующий кафедрой  
доктор пед. наук, профессор  
Л.К. Сидоров \_\_\_\_\_  
(подпись)

Руководитель программы подготовки  
доктор пед. наук, профессор  
Л.К. Сидоров \_\_\_\_\_  
(подпись)

Научный руководитель  
доктор пед. наук, профессор  
В.В. Пономарев \_\_\_\_\_  
(подпись)

Красноярск 2021

Работа выполнена на кафедре теоретических основ физического воспитания федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

**Научный руководитель:**

доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры теоретических основ  
физического воспитания федерального  
государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический  
университет им В.П. Астафьева».

**Пономарев Василий Викторович**

**Рецензенты:**

доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры методики преподавания  
спортивных дисциплин и национальных видов  
спорта федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Красноярский  
государственный педагогический университет  
им В.П. Астафьева»

**Янова Марина Геннадьевна**

доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры физической культуры  
Института физической культуры, спорта и  
туризма, федерального государственного  
автономного образовательного учреждения  
высшего образования «Сибирский федеральный  
университет»

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич**

**Актуальность исследования.** Физическая культура и внешкольное воспитание в рамках общеобразовательного процесса как социальное явление приобретают немаловажный фактор в оздоровлении школьников и привлечении их к двигательной активности. В связи с этим проблемы физического воспитания и здоровья школьников приобретают все большее значение для специалистов в области физической культуры.

В современных условиях они все настойчивее обращают внимание на то, что задачи модернизации российского образования предлагают новые требования к системе физической подготовки обучающихся. Правильная постановка физического воспитания в школе требует знания и учета возрастных особенностей развития организма учащихся. В том числе, изменения образа жизни человека в карантинном режиме (Coronavirus disease 2019) создало новые проблемы для здоровья и жизнедеятельности молодых людей.

Современные образовательные учреждения должны готовить здоровую полноценную личность, способную к грамотному выбору решений в ситуации проблемности, создавать общую и прикладную базу физической подготовленности и гармонию при двигательной активности. Необходимую поддержку дают меры государства, направленные на популяризацию комплекса ГТО и формирование спортивного и здорового образа жизни. Сбор и анализ современных педагогических исследований по проблеме состояния здоровья школьников и физической подготовленности показал, что используемые традиционные и нетрадиционные педагогические технологии физического воспитания школьников не имеют прикладной характер и не способствуют общей оценке физического состояния здоровья школьников в конкретном регионе проживания.

Внедрение комплекса ГТО в физическое воспитание школьников способствует расширению средств, форм и методов, педагогического воздействия на формирование физического развития и физической подготовленности детей в школьной практике. В то же время еще

недостаточно разработано программно-методическое обеспечение подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО.

По данным эмпирических наблюдений в среднем 25 % обучающихся возрастной группы 10-12 лет не справляются с нормативами из комплекса ГТО по общей выносливости и гибкости, а также 40 % – имеют средние значения скоростно-силовых и силовых показателей.

Синтез всех аналогичных высказываний по организации и внедрению комплекса ГТО в школу не способствует объединению ранее изученных факторов представления о состоянии здоровья и физической подготовленности школьников в единое целое.

В процессе работы по изучению информационных источников проявились некоторые противоречия:

- между достижениями цивилизации и адаптационными возможностями человека;
- между государственным заказом высококвалифицированных специалистов в области общего образования и востребованности молодых специалистов по физической культуре;
- необходимостью внедрения комплекса ГТО в школы и материальным недостатком баз школ для его успешного обеспечения;
- между программно-методическим обеспечением традиционных и нетрадиционных форм образовательного процесса по внедрению комплекса ГТО.

Перечень сформулированных противоречий выявляет **проблему исследования** программно-методического обеспечения и внедрения современного комплекса ГТО в учебный процесс школ и обуславливает выбор **темы исследования**: «Интегративная методика формирования готовности обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО».

**Объект исследования**: физическое воспитание обучающихся 5 классов в школе.

**Предмет исследования:** интегративная методика подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и разработать интегративную методику формирования готовности обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО и проверить ее результативность в педагогическом эксперименте.

**Задачи исследования:**

1) Теоретически обосновать необходимость внедрения методики формирования готовности обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО в школьное физическое воспитание.

2) Разработать интегративную методику формирования готовности обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО в физическом воспитании в школе.

3) Сформировать комплексы контрольных тестов для оценки эффективности процесса подготовки обучающихся 5 классов к выполнению комплекса ГТО на промежуточных и контрольных этапах в годичном цикле.

4) Оценить эффективность интегративной методики подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО в педагогическом эксперименте.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что применение интегративной методики подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО в рамках дополнительных занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях позволит:

- повысить уровень функциональной и физической подготовленности обучающихся;
- подготовить обучающихся к сдаче III ступени норм ГТО.

Методологической основой и источниковой базой исследования стали специальные труды отечественных ученых по теоретико-методологическим (П.К. Анохин, Н.Г. Озолин, А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, А.А. Тер-Ованесян, В.П. Филин, В.М. Зациорский, В.И. Лях, С.А. Локтев, Д.М. Воронин и др.),

психолого-педагогическим (М.Н. Скаткин, М.А. Данилов, Л.С. Выготский, Л.С. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, А.Ц. Пуни, И.Н. Решетень и др.), медико-биологическим (Н.А. Бернштейн, А.Н. Крестовников, И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомский, Н.В. Зимкин, Я.М. Коц, В.К. Бальсевич и др.), историческим и организационно-управленческим (В.В. Столбов, Б.Р. Голощапов, В.И. Столяров, Г.И. Кукушкин, Л.И. Лубышева, Н.Ю. Мельникова, И.А. Медведев и др.) аспектам физической культуры и спорта, изданные в разные годы.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: анализ информационной и научно-методической литературы по теме исследования, педагогический эксперимент, тестирование (оценка уровня физической подготовленности), методы математической статистики.

**Организация и этапы исследования.** С целью разработки интегративной методики подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО мы проводили экспериментальное исследование в течение 9 месяцев. База исследования: средняя общеобразовательная школа № 133 г. Красноярск. Контингент – девочки и мальчики 10-11- лет; по 20 человек в контрольной и экспериментальной группах.

**Первый этап исследования (2018-2019 гг.).** Проводился поиск, теоретический анализ, обобщение, наблюдение и систематизация материалов по теме исследования, актуализировались объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования. Формировалась структура и содержание будущего педагогического эксперимента.

**Второй этап исследования (2019-2020 гг.).** Проводился педагогический эксперимент по проверке результативности интегративной методики подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО. В процессе экспериментального исследования проводились корректирующие мероприятия.

**Третий этап исследования (2020-2021 гг.).** На завершающем этапе педагогического эксперимента проводился анализ и обобщение полученных

экспериментальных материалов, формировались основные выводы, осуществлялось оформление научно-квалификационной работы.

**Научная новизна исследования.** Разработана интегративная методика подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО, которая объединяет комплексы специальных легкоатлетических упражнений и прикладные упражнения из ГТО. Сформированы комплексы контрольных тестов для оценки эффективности процесса подготовки обучающихся 5 классов к выполнению комплекса ГТО в годичном цикле.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в научно-теоретическом обосновании внедрения интегративной методики обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО в процесс физического воспитания в школе; в проведении модернизации программно-методического содержания физического воспитания обучающихся 5 класса с использованием комплекса ГТО.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что

- разработана структура и содержание интегративной методики формирования у обучающихся 5 классов подготовленности к выполнению норм комплекса ГТО;
- представлены блоки комплексов легкоатлетических и прикладных упражнений для развития основных физических качеств и прикладных умений из комплекса ГТО III ступени;
- сформированы блоки критериев контроля подготовленности обучающихся 5 класса к выполнению комплекса ГТО в годичном цикле;
- представлены методические рекомендации для работников образовательных организаций по применению специальных комплексов легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств и прикладных умений из комплекса ГТО.

## **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Интегративная методика подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО, содержащая блоки комплексов специальных легкоатлетических упражнений и прикладных упражнений из комплекса ГТО, которые дифференцированы в годичном цикле согласно учебно-практическим задачам.

2. Этапы внедрения интегративной методики подготовки обучающихся 5 классов к выполнению комплекса ГТО в процессе физического воспитания в учебном году: 1-й этап – обще-подготовительный: сентябрь-октябрь (формирование основных физических качеств, подготовка опорно-двигательного аппарата); 2-й этап – специально-подготовительный: ноябрь-февраль (формирование специальных физических качеств и расширение адаптационных возможностей); 3-й этап – специально-технический: март-апрель (формирование специальной скоростно-силовой выносливости и гибкости, совершенствование техники движений, эластичности и подвижности опорно-двигательного аппарата); 4-й этап – контрольно-результативный: май (оценивание результатов подготовки обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО, сдача комплекса ГТО в форме соревнований).

3. Блоки комплексов контрольных тестов для оценки эффективности процесса подготовки обучающихся 5 класса к выполнению комплекса ГТО III ступени в годичном цикле, где на первом этапе оцениваются показатели скоростной и общей выносливости (бег 30 м и 2000 м); на втором этапе – скоростно-силовые и силовые показатели (челночный бег 3\*10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту); на третьем этапе – скоростно-силовые показатели выносливости, эластичность и подвижность опорно-двигательного аппарата, технические навыки метания (метание малого мяча весом 150 г и наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке), и на четвертом



этапе оценивается общая подготовленность обучающихся 5 класса к выполнению контрольных упражнений из комплекса ГТО III ступени.

### Основное содержание работы

Научно-квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка и приложений, где первая глава посвящена теоретическому анализу, 2-я глава содержит задачи, методы, организацию и этапы исследования и 3-я глава включает опытную методику, ее содержание, технологию реализации, теоретические и статистические результаты исследования.

Опираясь на государственные требования и на методические рекомендации для организации и проведения испытаний возрастной категории III ступени ГТО, нами были сформированы блоки критериев контроля подготовленности обучающихся 5 класса, представлены в табл. 1.

Таблица 1. Блоки критериев контроля подготовленности обучающихся 5 класса к выполнению комплекса ступени ГТО III ступени (девочки и мальчики от 11 до 12 лет включительно)

Блоки комплексов контрольных тестов			Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Значок ГТО					
			Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
I*	1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	2	Бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
II**	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
	4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	27	36	24	27	36
	5	Челночный бег 3*10м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
	6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
III***	7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
	8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО			7	7	8	7	7	8

Примечание: I\* - обще-подготовительный блок; II\*\* - специально-подготовительный блок; III\*\*\* - специально-технический блок.

**Интегративная методика подготовки обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО (см. рис. 1).**

**Основная цель:** подготовка обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО III ступени.

Педагогический процесс интегративных занятий, направленных на решение следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам техники прикладных упражнений из комплекса ГТО, обучение специальным комплексам легкоатлетических упражнений, а также подвижным играм;

- комплексное развитие физических качеств;

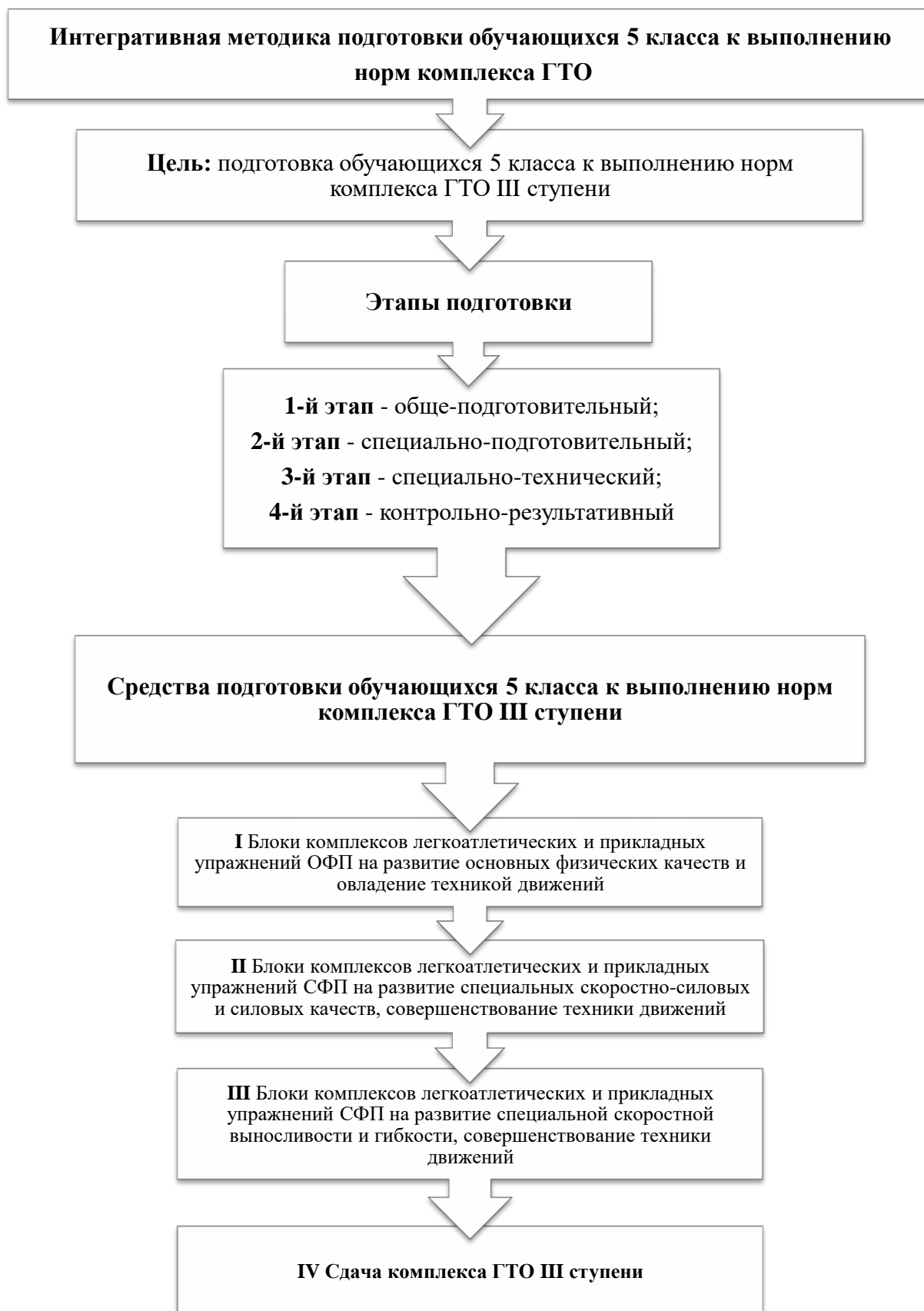
- приобретение теоретических знаний по комплексу ГТО и специальных знаний о применении легкоатлетических упражнений;

- выявление задатков и способностей, формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- привитие интереса к самостоятельным занятиям, утренней гимнастике, физкультминуткам и подвижным играм в свободное время;

- обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

- воспитание устойчивой психики и обучение основам психической саморегуляции.



*Рисунок 1. Схема интегративной методики подготовки обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО.*

### **Этапы функционирования интегративной методики подготовки обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО III ступени:**

- обще-подготовительный (формирование основных физических качеств, подготовка опорно-двигательного аппарата);
- специально-подготовительный (формирование специальных физических качеств и расширение адаптационных возможностей);
- специально-технический (формирование специальной скоростно-силовой выносливости и гибкости, совершенствование техники движений, эластичности и подвижности опорно-двигательного аппарата);
- контрольно-результативный (оценивание результатов подготовки обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО).

Максимального эффекта от занятий легкоатлетическими упражнениями обучающиеся могут достигнуть при соблюдении следующих компонентов нагрузки: интенсивности упражнения (сила, скорость, темп, мощность), продолжительности упражнения (длина дистанции, время, количество повторений), продолжительности интервалов и характера отдыха.

Дозировка упражнений была разработана на основе рекомендаций методической литературы, результатов наших предварительных исследований и учета функциональных возможностей детей данного возраста.

Для формирования подготовленности обучающихся 5 класса к выполнению норм из комплекса ГТО предлагаются следующие блоки комплексов легкоатлетических и прикладных упражнений.

В начале учебного года на обще-подготовительном этапе (сентябрь-октябрь) занятия были направлены на формирование основных физических качеств и подготовку опорно-двигательного аппарата – блоки комплексов ОФП на развитие основных физических качеств и овладение техникой движений.

Общая физическая подготовка включала общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость).

Для развития общей выносливости использовался: равномерный и переменный метод (сочетание бега с различной скоростью и ходьбы), а также подвижные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Развитие скоростных качеств осуществлялось с помощью комплексов легкоатлетических и прикладных упражнений, на основе следующих требований: техника упражнений должна обеспечивать предельную скорость; усилия должны быть направлены не на способ выполнения, а на скорость; продолжительность не более 10 с.

Основные используемые методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный и вариативный. Упражнения для скоростной подготовки применялись в начале основной части занятий после разминки.

Для развития общих силовых качеств применялись комплексы упражнений на снарядах, со снарядами, парные упражнения, с преодолением собственного тела и сопротивления внешней среды, которые сочетались с упражнениями на гибкость и расслабление. Использовались методы силовой подготовки: метод повторных усилий (непредельные отягощения 30-40 % от тах с предельным числом повторений до отказа) и метод динамических усилий (предельная скорость выполнения упражнения при незначительном 10-20 % отягощении). Упражнения для силовой подготовки применялись в конце основной части занятий. По окончании 1-го этапа проводилось промежуточное контрольное тестирование на развитие быстроты и общей выносливости (бег 60 м, и 2000 м).

В середине учебного года на специально-подготовительном этапе (ноябрь-февраль) занятия были направлены на формирование специальных физических качеств и расширение адаптационных возможностей – добавились блоки скоростно-силовых комплексов упражнений на развитие

специальной физической подготовки и подвижные игры с преимущественной направленностью развития специальных физических качеств.

Специальная физическая подготовка включала комплексы специально-подготовительных легкоатлетических упражнений:

- упражнения, развивающие специальные скоростные и скоростно-силовые качества (в экспериментальной группе применялись 70 % скоростно-силовых упражнений и 30 % скоростных);

- подводящие упражнения, способствующие совершенствованию техники скоростно-силового блока комплекса ГТО;

- упражнения, развивающие специальную и силовую выносливость (в экспериментальной группе применялись 70 % специальных упражнений на выносливость и 30 % упражнений на силовую выносливость);

- специальные упражнения на растягивание и расслабление мышц;

- игровые упражнения и подвижные игры с преимущественной направленностью развития специальных физических качеств.

По завершении 2-го этапа проводилось контрольное тестирование скоростно-силовых и силовых показателей (челночный бег 3\*10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту).

К концу учебного года на специально-техническом этапе (март-апрель) добавились специализированные комплексы круговой тренировки по упрощенному варианту из 10-15 упражнений («станций»), с целью развития специальной скоростно-силовой выносливости и гибкости, совершенствование техники движений. По окончании 3-го этапа проводилось промежуточное контрольное тестирование: метание малого мяча весом 150 г и наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке.

На завершающем 4-м контрольно-результативном этапе (май) – оценивание результатов подготовки обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО III ступени.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

По завершении педагогического эксперимента обработка данных осуществлялась стандартными статистическими методами с помощью пакета «Анализ данных» MS Excel 2010.

В начале эксперимента в уровне физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп статистически достоверных различий обнаружено не было ( $P > 0,05$ ). Результаты педагогического эксперимента показали эффективность интегративной методики обучающихся на основе легкоатлетических упражнений, представлены в табл. 2-3.

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной группы.

Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Прирост	
	КГ n=20	ЭГ n=20	КГ n=20	ЭГ n=20	КГ n=20	ЭГ n=20
Бег на 30 м (с)	6,3±0,11	6,2±0,11	6,1±0,12	5,6±0,09*	0,2 (3,3 %)	0,6 (10,7 %)
Бег на 2000 м (мин, с)	12,9±0,21	12,9±0,22	12,7±0,21	11,6±0,23*	0,2 (1,6 %)	1,3 (11,2 %)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12,4±2,43	12,3±2,43	14,1±2,48	20,9±2,85*	1,7 (13,7 %)	8,6 (16,9 %)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36,8±1,82	36,6±1,81	38,3±1,82	42,7±1,83*	1,5 (4,1 %)	6,1 (16,7 %)
Челночный бег 3*10м (с)	9,3±0,11	9,2±0,11	9,2±0,11	8,7±0,11*	0,1 (1,1 %)	0,5 (5,7 %)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	136±1,56	137±1,56	140±1,55	154±1,56*	4 (2,9 %)	17 (12,4 %)
Метание мяча весом 150 г (м)	16,8±1,22	16,7±1,23	17,6±1,22	19,0±1,24*	0,8 (4,7 %)	2,6 (13,7 %)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	3,4±4,12	3,4±4,11	3,8±3,9	5,0±3,45*	0,4 (11,7 %)	1,6 (47 %)

Примечания: \* - разница достоверна ( $P < 0,05$ )

Результаты входного и итогового теста «Бег 30 м, (с)» у девочек показали снижение времени выполнения теста в контрольной группе на 0,2 с, в экспериментальной – 0,6 с; у мальчиков показали снижение времени выполнения теста в контрольной группе на 0,3 с, в экспериментальной – 0,6 с. Сравнимая готовность к выполнению норм по средним показателям бега на 30 м (5,7 с) у девочек отставание на 0,1 с, у мальчиков интегральный прирост (5,4 с) – на 0,1 с.

Таблица 3 – Уровень физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной группы.

Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Прирост	
	КГ n=20	ЭГ n=20	КГ n=20	ЭГ n=20	КГ n=20	ЭГ n=20
Бег на 30 м (с)	5,9±0,10	5,9±0,10	5,7±0,10	5,3±0,10*	0,3 (3,5 %)	0,6 (11,3 %)
Бег на 2000 м (мин, с)	11.6±0,27	11.5±0,26	11.3±0,28	10.2±0,25*	0.3 (2,6 %)	1.3 (12,7 %)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18,8±2,08	18,9±2,07	21,1±2,10	23,1±2,11*	2,3 (14,2 %)	4,2 (22,2 %)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	37,9±2,21	37,7±2,22	39,5±2,13	43,9±2,11*	1,6 (4,2 %)	6,2 (16,4 %)
Челночный бег 3*10м (с)	8,9±0,18	8,8±0,18	8,8±0,17	8,3±0,18*	0,1 (1,1 %)	0,5 (6 %)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	148±2,30	149±2,31	151±2,25	168±2,33*	3 (2 %)	19 (12,7 %)
Метание мяча весом 150 г (м)	19,9±1,87	20,0±1,73	21±1,88	23,0±1,75*	1,1 (6,6 %)	3 (15 %)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	1,5±1,44	1,5±1,43	1,6±1,43	2,0±1,42*	0,1 (6,6 %)	0,5 (33,3 %)

Примечания: \* - разница достоверна ( $P<0,05$ )

Анализ результатов теста «Бег 2000 м, (мин, с)» у девочек показали снижение времени выполнения теста в контрольной группе на 0.2 мин, с в экспериментальной – 1.3 мин, с; у мальчиков показали снижение времени выполнения теста в контрольной группе на 0.3 мин, с, в экспериментальной – 1.3 мин, с. Сравнимая готовность к выполнению норм ГТО по средним



показателям бега на 2000 м у девочек (11.8 мин, с) интегральный прирост 0.2 мин, с, у мальчиков (10.1 мин, с) – отставание на 0.1 мин, с.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)» также показал более высокий результат в экспериментальной группе. Показатели у девочек в контрольной группе увеличились на 1,7 раз, в экспериментальной – 8,6 раза; показатели у мальчиков в контрольной группе увеличились на 2,3 раза, в экспериментальной – 4,2 раза. Сравнительная готовность к выполнению норм ГТО по средним показателям сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу у девочек (10 раз) прирост на 13,1 раза, у мальчиков (19,6 раза) интегральный прирост – на 3,5 раза.

Результаты входного и итогового теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)» показали увеличение у девочек в контрольной группе на 1,5 раза, в экспериментальной – 6,2 раза; у мальчиков в контрольной группе на 1,6 раза, в экспериментальной – 6,2 раза. Сравнительная готовность к выполнению норм ГТО по средним показателям поднимания туловища из положения лежа на спине у девочек (32,6 раза) прирост на 10,1 раза, у мальчиков (38 раз) интегральный прирост – на 5,9 раза.

Тест «Челночный бег 10\*3 м, (с)» также показал более высокий результат в экспериментальной группе. Снижение времени выполнения теста у девочек и мальчиков одинаково в контрольной группе составляло 0,1с, в экспериментальной 0,5 с. Сравнительная готовность к выполнению норм ГТО по средним показателям челночного бега 10\*3 м у девочек (8,9 с) и у мальчиков (8,5 с) интегральный прирост – на 0,2 с.

Также более высокие результаты были получены по тесту «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)», прирост в контрольной группе девочек составлял 4 см, в экспериментальной – 17 см, в контрольной группе мальчиков составлял 3 см, в экспериментальной – 19 см. Данные различия достоверно были значимы. Сравнительная готовность к выполнению норм ГТО по средним показателям прыжка в длину с места толчком двумя ногами у

девочек (148,3 см) – прирост 5,7 см, у мальчиков (163,3 см) интегральный прирост – на 4,7 см.

Тест «Метание мяча весом 150 г (м)» также показал более высокий результат в экспериментальной группе. Показатели у девочек в контрольной группе увеличились на 0,8 м, в экспериментальной – 2,6 м; показатели у мальчиков в контрольной группе увеличились также на 1,1 м, в экспериментальной – 3 м. Сравнивая готовность к выполнению норм ГТО по средним показателям метания мяча весом 150 г у девочек (18,6 м) – прирост 0,4 м, у мальчиков (27,6 м), интегральный прирост – на 4,7 м.

Данные теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)» у девочек показали увеличение в контрольной группе на 0,4 см, в экспериментальной – 1,6 см; у мальчиков в контрольной группе увеличение на 0,1 см в экспериментальной – 1,5 см. Сравнивая готовность к выполнению норм ГТО по средним показателям наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке у девочек (7,6 см) – отставание на 2 см, у мальчиков (5,6 см) – отставание на 3,6 см.

В экспериментальной группе на золотой знак ГТО нормативы выполнили 25 %, девочек и 30 % мальчиков, на серебряный 45 % девочек и 40 % мальчиков, на бронзовый 30 % девочек и мальчиков. В контрольной группе на серебряный знак выполнили 20 % девочек и мальчиков, на бронзовый 40 % девочки и 50 % мальчики, не справились с нормативами комплекса ГТО 40 % девочек и 30 % мальчиков.

## **ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

1. Анализ информационных источников показал, что в настоящий момент методы подготовленности обучающихся к сдаче комплекса ГТО не учитывают особенности современных детей: низкий уровень функциональной и физической подготовленности.

2. Разработана и реализована в педагогическом эксперименте интегративная методика подготовки обучающихся 5 классов к выполнению

норм комплекса ГТО, объединяющая комплексы специальных легкоатлетических упражнений и прикладных упражнений из ГТО, которые дифференцированы в годичном цикле по учебно-практическим задачам. Все это способствовало мотивации обучающихся на выполнение норм комплекса ГТО.

3. Сформированы комплексы контрольных тестов для оценки эффективности процесса подготовки обучающихся 5 классов к выполнению комплекса ГТО в годичном цикле на обще-подготовительном, специально-подготовительном, специально-техническом и контрольно-результативном этапах.

4. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали эффективность интегративной методики подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО, по результатам которого прирост показателей физической подготовленности в экспериментальной группе составил 16,8 % у девочек и 16,2 % у мальчиков; в контрольной группе 5,4 % у девочек и 5,1 % у мальчиков. В экспериментальной группе на золотой знак ГТО нормативы выполнили 25 %, девочек и 30 % мальчиков, на серебряный – 45 % и 40 %, на бронзовый – 30 % и 30%, соответственно. В контрольной группе на серебряный знак выполнили 20 % девочек и мальчиков, на бронзовый – 40 % и 50 %, соответственно, не справились с нормативами комплекса ГТО 40 % девочек и 30 % мальчиков.

5. Таким образом, интегративная методика подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО, объединяющая комплексы специальных легкоатлетических упражнений и прикладных упражнений из ГТО рекомендована к внедрению в процесс физического воспитания обучающихся средней школы.