

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего
профессионального образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической
культуры и безопасности жизнедеятельности

Завьялова Марина Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Применение методики по развитию физических качеств для сдачи
норм ГТО у обучающихся 6-7 лет**

Направление подготовки 44.03.01 Физическая культура с основами
безопасности жизнедеятельности

Направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой: к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

03.06.24

(подпись)

Руководитель: к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

(подпись)

Обучающийся: JZ-B19A-02 Завьялова М.С.

(подпись)

Дата защиты: 17.06.24

Оценка: Отлично

(прописью)

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ:

Оглавление

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| Глава I. 1 Теоретические основы по теме исследования | 4 |
| 1.1 Роль комплекса ГТО в физкультурно – оздоровительном движении России..... | 4 |
| 1.2 Исторические аспекты развития ГТО в России..... | 7 |
| 1.3 Характеристика норм комплекса ГТО | 25 |
| 1.4 Психофизиологические характеристики младшего школьного возраста | 28 |
| 1.5 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста..... | 30 |
| Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ | 40 |
| 2.1. Организация исследования | 40 |
| 2.2. Методы исследования..... | 41 |
| ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ | 44 |
| 3.1. Характеристика экспериментальной методики, направленной на развитие физических качеств у обучающихся 6-7 лет для сдачи норм ГТО | 44 |
| 3.2. Анализ эффективности разработанной методики | 48 |
| ВЫВОДЫ..... | 50 |
| Библиографические источники | 51 |

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития обучающихся школьного возраста.

За последние десятилетия состояние здоровья обучающихся резко ухудшилось, так как снизилась спортивная активность. Образ жизни детей и их семей стал малоподвижный. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, отсутствие полезных привычек).

Для того чтобы повысить уровень физической подготовленности, снизить число часто болеющих детей, увеличить количество детей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом необходимо значительно повысить эффективность системы физического воспитания обучающихся.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является важной задачей правительства РФ. 24 марта 2014 года в соответствии с Указом Президента Российской Федерации в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. [16]

Актуальность развития физических качеств у обучающихся 6-7 лет для сдачи норм ГТО обуславливается тем, что в школьном возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего опорно - двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает мотивацию на формирование и развитие физической силы и способностей.

Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране.

Объект исследования: учебно – воспитательный процесс с обучающимися 6-7 лет для сдачи норм ГТО.

Предмет исследования: методика развития физических качеств у обучающихся 6-7 лет.

Цель исследования: разработать комплекс мероприятий для подготовки обучающихся 6-7 лет к сдаче норм ГТО

Гипотеза: предполагалось, что разработанная методика с использованием специальных комплексов упражнений и игровых заданий, улучшит развитие физических качеств у обучающихся 6-7 лет и позволит успешно сдать нормы ГТО.

В соответствии с целью и рабочей гипотезой в нашей работе решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме ГТО и развития физических качеств.

2. Разработать комплекс развития физических качеств и внедрить его в образовательный процесс.

3. Оценить эффективность применения комплекса упражнений развития физических качеств для сдачи норм ГТО.

Глава I. 1 Теоретические основы по теме исследования

1.1 Роль комплекса ГТО в физкультурно – оздоровительном движении России

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России [15]

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг.[4]

Основа физического воспитания

В указе Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 года, № 172 говорится, что с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – программно-нормативная основа физического воспитания населения.

В чем же состоит значение комплекса ГТО?

Во-первых, он призван стать основой разработки стандартов, программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных организациях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, в трудовых коллективах и других учреждениях и организациях, где проводится физкультурно-спортивная работа.

Во-вторых, система нормативных оценок комплекса ГТО устанавливает основные требования государства в области физической подготовленности различных групп населения.

В-третьих, комплекс определяет перечень основных знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом. [2]

Причина введения комплекса

В последние годы сохраняется тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп

населения. В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Минздравсоцразвития РФ, только 14 процентов учащихся старших классов считаются практически здоровыми, свыше 40 процентов допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

Большинство граждан не ведут активный образ жизни: регулярно занимаются физической культурой и спортом в нашей стране 15,9 процента населения, а в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60 процентов. Реальный объем двигательной активности школьников и студентов не обеспечивает полноценного физического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Так, в младших классах дефицит двигательной активности составляет 35-40 процентов, а в старших – 75-85 процентов. Уроки физической культуры компенсируют дефицит двигательной активности лишь на 10-18 процентов.

Ухудшение здоровья снижает качество и продолжительность жизни людей. Комплекс ГТО призван сыграть решающую роль в увеличении числа активно занимающихся физической культурой и спортом, повышении показателей физической подготовленности жителей нашей страны. [2]

Цель, задачи и принципы комплекса

В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [3] указано, что целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами комплекса ГТО являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Систематические занятия по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к

физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства. Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной и личностноориентированной направленности, обязательности медицинского контроля, учета региональных особенностей и национальных традиций.

1.2 Исторические аспекты развития ГТО в России

1918-1925 Предпосылки возникновения комплекса ГТО

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский Союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М.Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М.Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения

нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».[5]

1927-1928 рождение комплекса ГТО «под крылом» Осоавиахима

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций — Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитаря, медсестры, пилота и др. [5]

1929-1938 первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие

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.

Цель вводимого комплекса — «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.

Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что выполнение норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.

Мужчины:

- I категория — с 18 до 25 лет,
- II категория — с 25 до 35 лет,
- III категория — с 35 лет и старше.

Женщины:

- I категория — с 17 до 25 лет,
- II категория — с 25 до 32 лет,
- III категория — с 32 лет и старше.

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.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились на всех уровнях — в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

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, сделали 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.

Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона. Носить значок ГТО стало престижным.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.

ЗНАЧКИ ГТО 1931-1936 ГОДОВ (I И II СТУПЕНЬ)



Проект значка придуман 15-летним школьником В.Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С.Ягужинским.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания на значок ГТО. В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени.

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 шире представлены спортивные испытания:

прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);

фехтование;

прыжки в воду;

преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II ступени было задачей более сложной и возможным оказалось лишь при систематических тренировках. В 1932 году значки ГТО получили 465 тысяч, а в 1933 году — 835 тысяч физкультурников.

Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, стали десять командиров — слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М.В.Фрунзе, А.Маслову, В.Н.Поручаеву и другим.

Каждый из них получил от народного комиссариата обороны именные золотые часы с надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от К.Е.Ворошилова».

Среди награждённых оказались и работники Центрального дома Красной армии. Один из них — Алексей Петрович Кувшинников — удивительно разносторонний спортсмен, занимавшийся плаванием, лёгкой атлетикой, бегом на лыжах, гимнастикой, теннисом и ещё шестнадцатью видами спорта. Он без особого труда одним из первых в стране выполнил все нормы ГТО повышенной трудности и получил значок II ступени под номером 18. Около 20 лет своей службы Кувшинников отдал армейскому спорту, был главным тренером Вооружённых Сил СССР по волейболу и баскетболу.

Первыми женщинами, получившими значки ГТО II ступени, были слушательницы Военно-воздушной академии.

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:

бег на короткие и длинные дистанции;

прыжки в длину и высоту с разбега;

метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;

гимнастические упражнения;

лазание;

подтягивание;

упражнения на равновесие;

поднятие и переноска тяжестей.

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО.

Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия.

ЗНАЧОК БГТО ОБРАЗЦА 1934 ГОДА



Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 — 1937 гг.

Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от

массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии выполнения спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

легкой атлетике;

гимнастике;

тяжелой атлетике;

боксу;

борьбе;

плаванию;

теннису;

фехтованию;

конькобежному;

стрелковому спорту.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. С выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований. С 1938 года начали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938 — 1939, 1949 — 1951), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974 — 1982), чемпионаты СССР (1989 — 1991).

ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР» (ГТО)

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году к разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало,

по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на «выполнено» и «отлично». Было установлено повторное выполнения норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной. [5]

1941-1945 КОМПЛЕКС ГТО И ВЕЛИКАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ВОЙНА

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая „случайность“ и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...».

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря 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.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах. [16]

Обладателями значков II степени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.

1946-1991 КОМПЛЕКС ГТО В ПОСЛЕВОЕННОЕ ВРЕМЯ

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО — до 7, ГТО I и II ступеней — до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы. [16]

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО. В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения

значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени— 12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955–1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также — система начисления очков за показанные результаты. Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО — для школьников 14 — 15 лет, ГТО 1-й ступени — для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени — для молодежи 19 лет и старше.

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР). Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих. Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введенных в 1968 году комплексов для учащейся молодежи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.

С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестал соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания населения страны. В связи с этим появилась необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (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. 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, способствующие овладению прикладными двигательными навыками,— бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие.

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.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

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

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

В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к выполнению комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

Для контроля за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о

замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций. Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортивных сооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

В начале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития.

С 1974 по 1981 год 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 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории

советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

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.

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 выполняли решения государственных и партийных органов и активно 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 года 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.).

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.

2007-2014 ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи, наши футболисты пробившись на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.

На волне воодушевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин.

«Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения „Спорт для всех“ и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности», — предложил глава государства.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее — Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

Определены 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне».

Проекты концепции и содержательной части Комплекса разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях.

Пакет документов одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г. и доработан с учетом полученных замечаний.

В связи с направлением документов Комплекса в Правительство Российской Федерации, до 01.08.2013 г. принимаются обоснованные предложения к проектам Концепции и Положения от федеральных органов исполнительной власти РФ, высших органов исполнительной власти субъектов РФ, общероссийских федераций по видам спорта, общероссийских общественно-государственных организаций и физкультурно-спортивных обществ.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации 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.

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

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;

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

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

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

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.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее — возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, 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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

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

требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

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).

Зачем выполнять ГТО в 21 веке?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, — целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

1.3 Характеристика норм комплекса ГТО

Программа «Комплекса ГТО» рассчитана на всех детей, обучающихся в школе, независимо от их двигательной одаренности. Всесоюзный комплекс

ГТО - реальная программа, с выраженной оздоровительной направленностью, с высоким уровнем мотивации у детей, способная охватить широкие массы детей и взрослых;

-новый подход к физическому воспитанию детей и молодежи базируется на расширении, прежде всего спортивных занятий развивающей направленности, проводимых, как правило, за пределами школьного расписания;

-программа построена с ориентацией на создание широкого спектра мотивации к занятиям физической культурой и спортом у людей различного возраста;

-программа способна объединить детей различных стран мира через совместное подписание президентами этих стран Диплома для награждения детей;

-программа основывается на такой системе физического воспитания, которая базируется, прежде всего, на самосовершенствовании, стимулирует самого человека к занятиям физическими упражнениями и самоконтролю своего состояния, она позволяет каждому человеку следить за собственным уровнем физической кондиции на протяжении практически всей жизни.

Наиболее узким звеном Положения о спортивно-оздоровительных играх является ее мотивационно-ценностная ориентация. Устранив старые приказные подходы, характерные для прежней системы физического воспитания, мы еще только подступаем к созданию механизмов, способных активно привлекать молодежь к занятиям физической культурой и спортом, учить вести здоровый образ жизни. Думается, этот вопрос заслуживает отдельного разговора на страницах журнала [9].

В школьном возрасте на первый план выходят мотивация и интерес к занятиям физической культурой и спортом. При этом игровая и соревновательная деятельность является наиболее эффективным средством в привлечении учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом [9]

Суть ступеней ГТО («Готов к Труд и Обороне») заключается в выполнении человеком любого возраста (начиная с 6 лет до 70+) установленных нормативов (тестовых заданий). Тестовые задания включают в себя обязательные испытания и испытания по выбору норм комплекса ГТО по утвержденному новому образцу 2020 года. Обязательные испытания

выявляют уровень развития скорости, выносливости и гибкости. Испытания по выбору определяют уровень скоростно-силовых возможностей, координационных возможностей и прикладных навыков. Результаты сдачи обязательных испытаний и испытаний по выбору ранжируются по трем уровням сложности и соответствуют бронзовому, серебряному или золотому знаку отличия (значок ГТО). [15]

По результатам сдачи нормативов уполномоченным органом выдается значок ГТО, т. е. бронзовый, серебряный или золотой знак отличия ГТО. Для визуального отображения и четкого представления ступеней ГТО, нормативов обязательных испытаний и испытаний по выбору они показаны в табличной форме в соответствии с действующими требованиями ВФСК ГТО, и по сей день являющимся официальным документом сдачи тестовых заданий.

Табличная форма ГТО представлена в удобном варианте, позволяющем раскрыть тестовые задания по ступеням каждой возрастной категории. В такой последовательности представлены нормативы тестовых заданий для школьников (юношей и девушек), студентов, аспирантов, преподавателей и людей пожилого возраста (мужчин и женщин) с учетом действующих ступеней ГТО [15]

Для обучающихся 6-7 лет существует I ступень норм ГТО: I-я ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6–7 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак), т. е. она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1 классов и учитывает факторы их акселерации или ретардации. Из 12 тестов 4 обязательных и 1 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети(мальчики и девочки) должны выполнить нормативы соответственно 5 тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать скоростно-силовые тесты (прыжок в длину, бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, поднятие туловища из положения лежа на спине, скоростные возможности (бег 10 м, бег на 30 м), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (шестиминутный бег, ходьба на лыжах, смешанное передвижение по пересеченной местности).

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, так как в этот возрастной период больше энергии, чем в другие периоды, затрачивается на процессы роста.[15]

1.4 Психофизиологические характеристики младшего школьного возраста

Между 6 и 8 годами происходит стремительный рост мозга. К концу этого периода мозг ребенка составляет 90% от величины мозга взрослого. Эти физиологические изменения влекут за собой постепенные изменения и в когнитивной сфере (восприятии, мышлении, памяти, внимании, воображении) [13].

Особенности мышления обучающихся 6-7 лет.

Первоклассники уже способны устанавливать несложные причинно-следственные связи, особенно при использовании наглядного материала. Детей уже можно научить делать простые умозаключения. У обучающихся этого возраста появляется способность мысленно выходить за пределы ситуации, имеющейся в настоящий момент. Однако, несмотря на новые возможности, мышление обучающихся 1-ых классов еще сохраняет многие черты незрелости, что нельзя не учитывать при освоении ими нового материала. Так, наглядно-образное мышление находится по-прежнему на низком уровне развития, преобладающим остается наглядно-действенное мышление. Следовательно, в работе с обучающимися 6-7 лет нужно опираться на практическую деятельность. [13]

Особенности внимания детей 6-7 лет. В начале обучения у детей преобладает непроизвольное внимание, поэтому способность сосредоточиться напрямую связана с тем, насколько ребенку интересна выполняемая работа. Чем больше первоклассники вовлечены в активную деятельность, тем устойчивее их внимание.

Учащиеся 1-ых классов не могут сохранять активное внимание более 10 минут, следовательно, через такие промежутки времени необходимо менять вид деятельности.

Труднее всего удержать внимание детей при монологе учителя (родителя), т.е. пассивном восприятии ими информации. Временной предел в этом виде деятельности - 5 минут. Увеличить этот период можно превращая монолог в диалог.

Формулируя задания для первоклассников, нужно учитывать, что объем их внимания еще очень невелик – всего 2-3 объекта. Следовательно, наиболее эффективная помощь в организации детьми своей работы – пошаговое управление, предъявление коротких и четких инструкций.

При групповой работе важно помнить о том, что уровень распределения внимания детей этого возраста очень низкий, а значит, они не могут выполнять два вида деятельности одновременно. Эта проблема актуальна на уроках, т.к. отставшие в выполнении задания ученики не могут, доделывая его, слушать объяснения учителя, касающиеся нового задания. Как мы видим, в таких ситуациях необходимо четко фиксировать начало и конец задания, используя приемы синхронизации темпа работы в классе.[13]

Характерной особенностью этого возрастного этапа является активное развитие познавательных и мыслительных психических процессов.

Восприятие продолжает развиваться, оно становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. Ребенок способен на такие произвольные действия как наблюдение, рассматривание, поиск. В этом возрасте полностью усваиваются сенсорные эталоны: форма, цвет, величина. Продолжается развитие восприятия пространства. Дошкольник оперирует такими понятиями как: вниз, вверх, на другую сторону. Также уже должны быть четко сформированы представления право и лево. Однако у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Самооценка у ребенка в этом возрасте, как правило, имеет тенденцию к завышению. При этом ребенок очень зависит от внешней оценки, так как пока он не в состоянии составить объективное мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес со стороны взрослых и сверстников. Дошкольники искренне стремятся быть хорошими, первыми, очень огорчаются при неудаче, ярко и эмоционально реагируют на изменение отношения, настроения взрослых. В этот период более четко проявляется дифференциация детей в группе на популярных и непопулярных детей.[14]

Ведущей потребностью дошкольника становится общение, как со сверстниками, так и взрослыми. Ведущая деятельность, как и в предыдущем возрастном периоде, остается сюжетно-ролевая игра. Особенность игры этого возраста в том, что дети начинают осваивать и проигрывать сложные взаимодействия людей, основные жизненные ситуации из окружающего мира. Игры становятся сложными, порой имеют особый смысл, не всегда доступный взрослому. При этом дети способны полностью отслеживать все

игровое поле, всех участников игры и изменять свое поведение или роль в зависимости от необходимых игровых действий.

Дети учатся удовлетворять свои физические и духовные потребности способами, приемлемыми для них самих и тех, с кем они общаются. Затруднения в усвоении новых норм и правил поведения могут вызвать неоправданные самоограничения и сверхнеобходимый самоконтроль. Э. Эриксон говорит, что дети в это время "стремятся побыстрее найти такие формы поведения, которые помогли бы им ввести свои желания и интересы в социально "приемлемые рамки". Он выразил суть конфликта формулой "инициатива против чувства вины". Поощрение самостоятельности детей способствует развитию их интеллекта и инициативы.[14]

1.5 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Педагогу, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями. Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры 15 интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры [19, 20].

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10-11 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе [14].

Наиболее значимыми факторами предопределяющими функционирование организма ребенка является развитие его центральной

нервной системы. Развитие центральной нервной системы ребенка обусловлено тем, что различные зоны коры головного мозга созревают неодновременно.

Раньше всего, в первые годы жизни, созревают проекционные зоны коры (первичные поля)

– зрительные, моторные, слуховые и др.

– затем вторичные поля (периферия анализаторов) и позднее всего, вплоть до взрослого состояния, третичные, ассоциативные поля коры (зоны высшего анализа и синтеза).

Моторная зона коры (первичное поле) в основном сформирована уже к 4 годам, а ассоциативные поля лобной и нижнетеменной области коры по занимаемой территории, толщине и степени дифференцирования клеток к возрасту 7–8 лет созревают лишь на 80 %, особенно отставая в развитии у мальчиков по сравнению с девочками.

Быстрее всего формируются функциональные системы, включающие вертикальные связи между корой и периферическими органами и обеспечивающие жизненно необходимые навыки – сосания, защитных реакций (чихания, моргания и др.), элементарных движений [21].

Для нервной системы у детей младшего школьного возраста характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов. Дети этого возраста отличаются недостаточно развитым ощущением усталости, плохо оценивают изменения внутренней среды организма при утомлении и не могут в полной мере отразить их словами даже при полном изнеможении.

При слабости корковых процессов у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения. Дети в этом возрасте легко отвлекаются при любых внешних раздражениях.

Высшая нервная деятельность детей 7–9 лет характеризуется медленной выработкой отдельных условных рефлексов и формирования динамических стереотипов, а также особенной трудностью их переделки.

В этом возрасте усиливаются процессы внутреннего торможения и произвольного внимания, появляется способность к освоению сложных программ деятельности, формируются характерные индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности [21].

В этом возрасте усиливаются процессы внутреннего торможения и произвольного внимания, появляется способность к освоению сложных программ деятельности, формируются характерные индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности.

Развитие сенсорных систем в основном происходит на протяжении дошкольного и младшего школьного возраста. Зрительная сенсорная система особенно быстро развивается на протяжении первых трех лет жизни, затем ее совершенствование продолжается до 12–14 лет.

Острота зрения постепенно повышается у детей: в 4 года — 0,7, в 5 лет — 0,9, к 7–8 годам она достигает нормальной величины взрослого человека — 1,0. В процессе игры острота зрения у детей повышается на 30 %.

По мере улучшения взаимосвязи зрительной информации и двигательного опыта улучшается оценка глубины пространства. К 8 годам поле зрения достигает величин взрослого человека. С 7 лет значительно улучшается механизм опознания целостных образов.

Слуховая сенсорная система ребенка имеет важнейшее значение для развития речи. Ее возбудимость на словесные сигналы особенно заметно повышается в возрасте 4 лет и продолжает увеличиваться к 6–7 годам. Острота слуха у детей в 7–13 лет все еще хуже, чем в 14–19 лет, когда достигается наиболее высокая чувствительность. [22]

Слуховая сенсорная система, анализируя продолжительность звуковых сигналов, темпа и ритма движений, участвует в развитии чувства времени, а благодаря наличию двух ушей включается формирование пространственных представлений ребенка.

Двигательная сенсорная система созревает у человека одной из первых. Подкорковые отделы двигательной сенсорной системы созревают раньше, чем корковые: к возрасту 6–7 лет объем подкорковых образований увеличивается до 98 % от конечной величины у взрослых, а корковых образований лишь до 70–80 %. Тонкость анализа проприоцептивной информации начинает повышаться с двухмесячного возраста, и это резко улучшает возможность регуляции двигательной активности и выработки новых навыков. Условные рефлексы на проприоцептивные раздражители вырабатываются с 3–4-недельного возраста ребенка, постоянно совершенствуя сферу его моторных возможностей. Вместе с тем пороги различия силы мышечного напряжения у младших школьников все еще превышают уровень показателей взрослого организма в несколько раз.

Вестибулярная сенсорная система является одной из самых ранних сенсорных систем организма, и в ходе онтогенеза она развивается одной из первых. С возрастом у ребенка анализ вестибулярных раздражений совершенствуется, а возбудимость вестибулярной сенсорной системы понижается, и это уменьшает проявление побочных моторных и вегетативных реакций.

При этом многие дети проявляют высокую вестибулярную устойчивость к вращениям и поворотам.

Тактильная сенсорная система развивается рано, обнаруживая уже у новорожденных общее двигательное возбуждение при прикосновениях. Тактильная чувствительность увеличивается с ростом двигательной активности ребенка и достигает максимальных значений к возрасту 10 лет. Болевая рецепция представлена уже у новорожденных, но в раннем возрасте она еще недостаточно совершенна. С возрастом она улучшается. Температурная рецепция у новорожденных проявляется резкой реакцией на понижение или повышение температуры окружающей среды, затем эта реакция с возрастом сменяется более локальными проявлениями. Вкусовые и обонятельные ощущения повышаются к возрасту 5–6 лет и в младшем школьном возрасте практически достигают взрослых значений.

Приведенные выше факты в значительной степени объясняют причины, которые не позволяют детям быстро и легко осваивать новые двигательные умения [22]

Физическое развитие и опорно-двигательная система.

В костях и скелетных мышцах у детей много органических веществ и воды, но мало минеральных веществ. Гибкие кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. В результате возможны деформации скелета, развитие асимметричности тела и конечностей, возникновение плоскостопия. Мышечные волокна ребенка тонкие и слабые, они гораздо менее возбудимые, чем у взрослых.

В младшем школьном возрасте происходит перестройка иннервационного аппарата мышц. В этом возрасте увеличиваются размеры и дифференциация элементов мышечных, суставных и сухожильных рецепторов. До 11–12 лет происходит созревание нервно-мышечных синапсов, улучшение проведения моторных команд. Мышечная масса детей невелика: в 7–8 лет она составляет 27 % от веса тела. Тонус мышц сгибателей превышает тонус разгибателей (до

9–10 лет). Мышцы конечностей относительно слабее, чем мышцы туловища. Сила мышц мальчиков в 7–9 лет равна силе мышц девочек. [16]

Особенности крови, кровообращения и дыхания. Количество крови в младшем школьном возрасте относительно массы тела приближается к взрослому уровню (в 6–7 лет – 10 % от массы тела, в 11 лет – 8 % , у взрослых – 5-8%). По мере взросления детей в их крови повышается количество эритроцитов и гемоглобина, а количество лейкоцитов снижается. Сердце детей отличается малыми размерами и шаровидной формой. Рост его объема следует за ростом массы тела. Это нарастание имеет постепенный характер

Минутный объем крови у 4–11 летних детей примерно в 2 раза меньше, чем у взрослых, а в сочетании с высокой эластичностью и широким просветом сосудов у детей данного возраста наблюдается низкий уровень артериального давления.

Нормальным артериальным давлением принято считать соответствие полученных систолического и диастолического артериального давления показателям ниже 90 перцентиля.

Выраженное в этом возрастном периоде преобладание симпатических влияний на сердце обуславливает высокую частоту сердечных сокращений в состоянии покоя (в 7–9 лет – около 90 уд/мин)

Дыхание детей частое и поверхностное. Легочная ткань мало растяжима. Бронхиальное древо недостаточно сформировано. Грудная клетка сохраняет еще конусовидную форму и имеет малую экскурсию, а дыхательные мышцы слабы. Жизненная емкость легких в младшем школьном возрасте в 2 раза меньше, чем у взрослых.

Минутный объем дыхания на протяжении младшего школьного возраста постепенно растет (в 4 года – 3,4 л/мин, в 7 лет – 3,8 л/мин, в 11 лет – 4–6 л/мин).

Продолжительность задержки дыхания у детей невелика, так как у них очень высокая скорость обмена веществ, большая потребность в кислороде и низкая адаптация к анаэробным условиям. Длительность задержки дыхания на вдохе в возрасте 7–11 лет порядка 20–40 с (у взрослых – 30–90 с), а на выдохе – 15–20 с (у взрослых 35–40 с).

Величина максимальной вентиляции легких достигает в младшем школьном возрасте всего 50–60 л/мин (у нетренированных взрослых людей она порядка 100–140 л/мин, а у спортсмен-нов 200 л/мин и более).

Особенности пищеварения, обмена веществ и энергии. У детей младшего школьного возраста еще малочисленны и недоразвиты пищеварительные железы. Желудочный сок беднее ферментами, активность их еще мала. Это затрудняет процесс переваривания пищи. Низкое содержание соляной кислоты снижает бактерицидные свойства желудочного сока, что приводит к частым желудочно-кишечным расстройствам у детей. Принципиальное отличие пищеварения в детском организме от взрослого заключается в том, что у них представлено только пристеночное пищеварение и отсутствует внутриполостное переваривание пищи.

Особенностью обменных процессов в детском организме является преобладание анаболических процессов над катаболическими. Растущему организму требуются повышенные нормы поступления питательных веществ, особенно белков. Для детей характерен положительный азотистый баланс, т.е. поступление азота в организм превышает его выведение.

Энергетический обмен у детей 7–9 лет почти в 2 раза превышает уровень обмена у взрослых. Суточный расход энергии растет с возрастом: в 4 года – 2000 ккал, в 7 лет – 2400 ккал, в 11 лет – 2800 ккал.

Особенности терморегуляции, процессов выделения и деятельности желез внутренней секреции. В младшем школьном возрасте границы терморегуляции расширяются, а механизмы теплообмена совершенствуются. Нарастание мышечной массы улучшает теплоизолирующие свойства покровов тела, совершенствование сосудистых реакций облегчает регуляцию теплообмена на поверхности кожи. Улучшается регуляция потоотделения, уточняется информация от терморепцепторов тела и деятельность центров терморегуляции.

Важнейшая роль в процессах выделения принадлежит почкам. В младшем школьном возрасте функции почек все еще несовершенны. В них преобладают процессы фильтрации и только к 10–11 годам достигают взрослого уровня процессы обратного всасывания.

Мочеиспускание у детей 7–9 лет происходит 7–8 раз в сутки. В нормальной жизнедеятельности растущего организма ребенка велика роль желез внутренней секреции. Секретируемые гормоны уменьшают проницаемость клеточных мембран, обеспечивая доступ в клетку питательных веществ. С участием гормонов формируются процессы адаптации к различным условиям внешней среды, в том числе к стрессовым ситуациям.

Специалисты выявили ритмические колебания гормональной активности, имеющие характерные индивидуально-типологические особенности в критическом 7-летнем возрасте.

Гормоны коркового слоя надпочечников регулируют обменные процессы в организме, способствуя налаживанию белкового, углеводного и жирового обмена. Их среднесуточная секреция в 7 лет временно снижается, но затем, нарастает вплоть до взрослого состояния [23].

Эпифиз осуществляет важнейшие процессы регуляции водного и солевого обмена. После 7 лет нарастает активность гипоталамуса и формируется тесная взаимосвязь его с функцией гипофиза, то есть оформляется гипоталамо-гипофизарная система, передающая влияние центральной нервной системы через различные железы на все органы и системы организма.

Секреция гормона гипофиза соматропина нарастает постепенно, а в возрасте 6 лет усиливается более значительно, обуславливая заметную прибавку роста ребенка. Однако самый значительный подъем секреции этого гормона приходится на переходный период (10–17 лет), вызывая резкое увеличение длины тела. В развитии процессов роста наряду с соматотропином участвует гормон поджелудочной железы – инсулин, который обеспечивает анаболические процессы в организме, накопление углеводных ресурсов.

Огромное значение для правильного роста и развития ребенка имеет гормональная активность щитовидной железы. Она регулирует обмен веществ и энергии, окислительные процессы в митохондриях.

От секреции ее гормонов зависит рост и дифференцировка тканей и органов, скорость заживления ран, формирование правильных пропорций тела и нормальное развитие психики ребенка.

Резкую реакцию растущего организма вызывает недостаточная функция паращитовидных желез, регулирующих кальциевый обмен в организме. При их гипофункции содержание кальция в крови падает, повышается возбудимость нервной и мышечной тканей, развиваются судороги. Развитие вилочковой железы обеспечивает высокий уровень иммунитета в организме. Она влияет на созревание лимфоцитов, рост селезенки и лимфатических узлов.

В целом в период младшего школьного возраста (7–11 лет) организм ребенка отличается гармоничным развитием и стабильным гормональным статусом.

Оптимальное соотношение секреции различных гормонов обеспечивает нормальный уровень физического и умственного развития, устойчивость реакций организма на внешние воздействия.

Энергообеспечение мышечной деятельности детей.

Результаты многолетних исследований (2000–2017) Р. В. Тамбовцевой показывают, что в период от 7 к 9 годам у мальчиков энергообеспечение развивается довольно равномерно. Уже к 7 годам у мальчиков в неодинаковой степени функционируют различные источники энергетики мышечной деятельности. В этот период можно выделить различные энергетические типы: смешанный тип, где в равной степени работают аэробные и анаэробные источники, аэробно-анаэробный – с преобладанием аэробной энергетики и анаэробно-аэробный – с преобладанием анаэробной энергетики. К 8–9 годам у мальчиков отмечается увеличение всех параметров физической работоспособности и показателей энергетического обмена. К 9 годам, на фоне усиливающейся корреляционной связи между показателями работоспособности, костным и мышечным компонентами, растет аэробная и анаэробная производительность.

Несмотря на то, что уже в младшем школьном возрасте выделяются энергетические типы, дети этого возраста практически всех типов конституций характеризуются значительной выносливостью, что связано, в первую очередь, с преобладанием в мышцах младших школьников волокон окислительного типа. Исключением являются мальчики дигестивного типа сложения, у них недостатки окислительной энергетики проявляются уже с 7-летнего возраста. По-видимому, существует определенный предел, ограничивающий развитие аэробных способностей. Проявление таких ограничений может быть связано с различиями массы тела.

Действительно, высокие темпы роста массы тела у мальчиков с дигестивным типом телосложения неразрывно связаны с усиленным развитием тонических мышц туловища и конечностей, определяющих положение тела и его антигравитационные функции. Как известно, такие мышцы состоят только из медленных окислительных волокон, оплетенных кровеносными капиллярами и использующих только аэробное энергообеспечение.

В то же время возможности систем кровообращения и внешнего дыхания действительно имеют предел, определяемый, величинами аэробного порога или максимального потребления кислорода. Особенно это касается мальчиков дигестивного сложения, связанного с большой массой тела.

В среднем у мальчиков дигестивного сложения в этом возрасте масса тела составляет 29,9 кг. Для сравнения – у детей 7 лет астеноидной и торакальной комплекции масса тела составляет 22,6–22,8 кг. Жировая ткань у мальчиков дигестивного телосложения уже в этом возрасте в среднем достигает 7,8 кг (у ребят астеноидного телосложения только 2,9 кг).

Для сохранения характеристик двигательных возможностей статистического и динамического характера дети дигестивного типа должны иметь дополнительную массу мышечной ткани. Исследования специалистов показывают, что если мальчики астеноидного телосложения в этом возрасте имеют 7,9 кг мышц – 35 %, то у мальчиков дигестивного сложения 12,1 кг – 40 %. Возникает вопрос об энергетическом обеспечении такой большой мышечной массы.

Развитие аэробной энергетики лимитировано и поэтому обычные динамические потребности (такие как бег, ходьба, «езда» на велоэргометре) у детей дигестивного типа осуществляются в основном за счет анаэробных процессов, и ее вклад с возрастом все больше и больше будет увеличиваться.

К 10 годам физическая работоспособность в аэробной зоне мощности практически у всех типов телосложения значительно снижается, что связано, с одной стороны, с качественной и количественной перестройкой мышечных волокон вследствие гормональных изменений, с другой, гетерохронным развитием различным компонентом тела.

Анализ антропометрических параметров показал, что в целом по группе детей с 7 до 10 лет костный компонент массы тела увеличивается с 17,4 до 19,3 %, жировой – с 15,4 до 18,1 %, а мышечный повышается с 7 до 9 лет с 32,6 до 36,2 %, а в 10 лет вновь снижается до 34 %. У многих детей в период от 7 к 10 годам интенсивно увеличивается костный компонент, уменьшается мышечного и увеличивается доля жирового компонента, который связан отрицательной корреляционной связью с показателями работоспособности, особенно в аэробной зоне мощности.

В 10-летнем возрасте, в связи со значительным увеличением жирового компонента, и уменьшением мышечного, различия между соматотипами стираются и большинство детей объединяются в группу смешанной энергетики с превалированием анаэробных процессов. Необходимо отметить, что у 10-летних мальчиков при работе в аэробной зоне мощности сильно напряжена система вегетативной регуляции, вследствие чего возрастает индекс накопления «пульсового долга». Такая же тенденция обнаруживается и

при работе в анаэробной зоне мощности, хотя работоспособность в этой зоне увеличивается, что связано с ростом жировой массы. Корреляционный анализ обнаруживает тесную связь различных компонентов тела с параметрами физической работоспособности. Так, величина аэробной производительности прямо зависит от мезо-морфии и эктоморфии и обратно – от эндоморфии. Между тем, жировая масса тесно связана с анаэробной производительностью.

У детей 9–10 лет отмечаются заметные синхронные изменения очень многих показателей, характеризующих рост и развитие ребенка. Так, на возраст 9–10 лет приходится заметное снижение активности желез внутренней секреции. В данный возрастной период происходит уменьшение выделения катехоламинов.

Исследование энергетики растущего организма показывает, что в интервале от 9 к 10 годам у детей замедляется возрастное снижение интенсивности метаболических процессов.

Повышенный уровень теплопродукции в этом возрасте определяет увеличение индекса циркуляции тепла на поверхности кожи, соответственно при этом увеличиваются тепло потери, что ведет к изменению активности механизмов физической и химической терморегуляции. На данный возрастной период приходится заметное снижение энергетики скелетных мышц, что характеризует перестройку энергетики мышц в сторону увеличения роли анаэробных процессов энергообеспечения. В этот период снижается аэробная емкость, что показывает степень снижения величины аэробных возможностей скелетных мышц.

Морфологические и функциональные особенности конституции детей в младшем школьном возрасте еще не сложились окончательно. Для формирования мышечной системы и особенностей ее энергетики критическим становится 10-летний возраст, когда в организме накапливаются неактивные формы половых гормонов в количестве, достаточном для перестройки мышечных волокон, когда происходит синхронная для многих систем организма перестройка, которую можно обозначить как фазу торможения и массовых пере-дифференцировок, что, по-видимому, является началом нового периода развития.

Сложность младшего школьного возраста заключается в том, что в интервале от 7 до 11 лет процессы становления энергетики мышечной деятельности проходят неравномерно, вследствие разной скорости роста соматических

показателей, активными дифференцировочными процессами в мышечных волокнах и началом полового созревания (10–11 лет), адаптации к различным физическими умственным нагрузкам. Эти весьма важные возрастные особенности необходимо учитывать при становлении программ физического воспитания. Направленность и методика физического воспитания, оценка результатов двигательной подготовленности должна строиться не только на общевозрастном подходе, но и на конституциональном с учетом индивидуальных особенностей. При этом необходимо учитывать все возрастные критические периоды и этапы устойчивого состояния.

Таким образом, в интервале от 7 до 11 лет процессы становления энергетики мышечной деятельности проходят неравномерно, вследствие разной скорости роста соматических показателей, активными дифференцировочными процессами в мышечных волокнах и началом полового созревания (10–11 лет), адаптации к различным физическим и умственным нагрузкам. Тип энергопродукции скелетных мышц характеризуется рядом признаков: мощностными и емкостными возможностями энергетических источников, состоянием энергетических источников, состоянием регуляторных и вегетативных систем. Совокупность этих признаков и определяет работоспособность человека во всем доступном ему диапазоне нагрузок. Представители разных соматотипов конституции имеют специфические особенности в уровне, кинетике, регуляции важнейших показателей работоспособности и энергообеспечения мышечной деятельности [21].

Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование состояло из трех этапов:

Первый этап был посвящен анализу научно-методической литературы по теме ГТО и развития физических качеств. При этом рассматривались и анализировались основные факторы, определяющие уровень проявления физических качеств младших школьников. Разрабатывалась программа исследования с определением основного направления работы, с

формированием цели, задач и гипотезы. Определялись методы педагогического контроля и этапы педагогического эксперимента.

На втором этапе проводился эксперимент, в учебный процесс обучающихся 1-х классов внедрялась экспериментальная методика. У добровольцев проводилось тестирование показателей физического развития, а также выявление отставаний в развитии основных физических качеств у обучающихся, участвующих в эксперименте.

Третий этап имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка влияния разработанной методики на развитие физических качеств и улучшение показателей выполнения норм комплекса ГТО у обучающихся 6-7 лет, а также проводилась статистическая обработка полученных данных и представление результатов исследования в виде выпускной квалификационной работы. Для обработки полученных данных мы получили информированное согласие родителей обучающихся, участвующих в эксперименте.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников. По изучаемой проблеме был проведен обзор теоретико-методических подходов к физическому воспитанию обучающихся (анатомо-физиологические особенности физического развития детей младшего школьного возраста; характеристика двигательной активности детей; теоретико-методические особенности развития физических качеств; методические подходы к планированию учебного материала по физической культуре в условиях школы) и др.

2. Целью **тестирования** являлось определение исходного и итогового уровня развития физических качеств у обучающихся 6-7 лет.

В ходе эксперимента применялись следующие контрольные испытания, входящие в программу комплекса норм ГТО (I ступень):

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног с взмахом рук выполняется прыжок в длину, стараясь, приземлиться как можно дальше на 2 ноги, не задевая пол руками. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до

одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

2. Бег 30 м (тест на быстроту). В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

3. Шестиминутный бег (тест на выносливость)

По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение, по команде «Марш!» бегут по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности в течении 6 минут. Участок для бега был размечен табличками каждые 100 м, результат фиксировался количеством метров, преодоленных участником испытания до одного метра.

4. Наклон туловища вперед (тест на гибкость)

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из ИП: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

5. Челночный бег 3х10 м (с) Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки). Этот тест проводится в помещении. Отмечается две линии: первая линия старта - финиша; вторая отрезок, который нужно пробежать. Обучающиеся должны пробежать три отрезка по 10м, и каждый раз коснуться линии или забежать за нее.

Обучающийся встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент преподаватель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, фиксируется общее время бега.

3. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент, для развития физических качеств - проводился на базе МБОУ «СШ № 64» Красноярский край, г. Красноярск. Принимали участие в тестировании 12 обучающихся 1 классов (экспериментальная группа). 1 «А» 6 девочек, 1 «Б» 6 мальчиков.

Перед началом эксперимента на уроках физической культуры обучающиеся экспериментальной группы выполняли тестовые упражнения различной направленности для подготовки организма к началу эксперимента и освоения техники тестовых упражнений [10].

В экспериментальной группе реализовалось экспериментальная методика развития физических качеств у обучающихся 6-7 лет.

Тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента с использованием выше описанных тестов.

4. Методы математической обработки данных.

Собранный в процессе исследования фактический материал был обработан с помощью общепринятых методов математической статистики, таких как – определение среднего арифметического (X), среднего квадратичного отклонения (σ), вычисление средней ошибки арифметического (m) и t –критерия Стьюдента [11]

Все вычисления проводились с помощью электронных таблиц Excel. Значение t -критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

$$\sum_{i=1}^n X_i$$
$$X = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе; Σ – знак суммирования.

Результаты среднего квадратического отклонения мы определяли по следующим формулам:

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

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель; $X_{i \min}$ – наименьший показатель; K – табличный коэффициент.

Для установления достоверности различий вычислялась ошибка среднего арифметического (m) по формуле.

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}$$

При вычислении средней ошибки разности применялась следующая формула:

$$t = \frac{X_э - X_к}{\sqrt{m_э^2 + m_к^2}}$$

Критическое значение t-критерия при $\alpha = 0,05$ и $\nu = 14$ находили в таблице.

Вывод: степень достоверности (P) находили по таблице –t критерия Стьюдента:

-если $P < 0,05$, $P < 0,01$, то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;

-если $P > 0,05$, то ошибка больше 5%

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Характеристика экспериментальной методики, направленной на развитие физических качеств у обучающихся 6-7 лет для сдачи норм ГТО

При поступлении в школу у детей резко меняет основной вид деятельности с игровой на учебную. Двигательный режим резко сокращается. Одним из показателей физического здоровья ребёнка является степень приспособляемости к трудовой деятельности, поэтому развитие физических качеств, представляется нам одним из ведущих направлений формирования физического здоровья [12].

Однако школьная система физического воспитания в сегодняшнем своем состоянии не решает своих задач на уровне современных требований, не удовлетворяет личностным потребностям детей и подростков. Актуальным становится поиск новых, экономных и эффективных, систем управления физическим развитием обучающихся младшего школьного возраста, позволяющих в пределах ограниченных территорий и малых затрат времени добиваться наибольших результатов при развитии физических качеств и подготовке сдачи норм ГТО.

Исходя, из выше сказанного была разработана методика развития физических качеств у обучающихся 6-7 лет. Ведущим звеном, которой стал комплекс специальных упражнений с разносторонней направленностью и игровыми заданиями. При этом школьная программа в младших классах предполагала минимум 2 урока физкультуры в неделю.

Из них один обычный час (проводились в соответствии с учебным планом, составленным на основе программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ), второй урок - по разработанной экспериментальной методике с включением, специально разработанных комплексов. Мы считаем, что использование в учебном процессе экспериментального комплекса упражнений и игровых заданий, улучшит развитие физических качеств у обучающихся 6-7 лет

Комплексы упражнений для развития физических качеств:

Комплекс № 1.

Упражнения и игровые задания:

1. И.п.- стоя лицом к партнеру, руки на плечах партнера. Бег, вперёд поднимая бедро с сопротивлением партнёра.
2. И.п.- стоя, гимнастическая скамейка между ног. Прыжки на скамейку.
3. И.п.- набивной мяч внизу, ноги шире плеч. Метание мяча вперёд-вверх.
4. И.п. – присед. Выпрыгивание вперёд-вверх, с продвижением вперед.
5. И.п. – стоя на правой ноге, левая вперёд, руки вперёд. 1- «пистолетик» на правой, 2–и.п. 3 -4 «пистолетик» на левой ноге (между выполнением упражнения по 5 раз на каждой ноге –отдых).
6. И.п. – наклон прогнувшись, руки в стороны. 1-4 –повороты туловища вправо, влево («мельница»).
7. И.п. –стоя на коленях, руки на пояс 1-2 –отведение туловища назад, 3 -4 –и.п.
8. И.п. – лёжа на спине, руки вверх. 1 -сесть, наклон к ногам, 2 – и.п.

Игровое упражнение:

«Перетягивание через линию». Широкую ленту связать кольцом. Двое игроков становятся спиной друг к другу вовнутрь кольца и кладут его на поле. Между ними чертится линия. Выигрывает тот, кто перетянет соперника через линию. (Интенсивность 100% от max).

Комплекс №2.

Упражнения и игровые задания:

1. Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед через гимнастическую скамейку.
2. И.п. –мяч на уровне пояса. Бег на месте, касаясь коленями мяча.
3. Прыжки на двух ногах на месте через скакалку.
4. Метание набивного мяча двумя руками от груди на расстояние 4-5 метров.
5. Бег с высоким подниманием бедра в течение минуты.
6. Беговые упражнения на месте и в движении с максимальной частотой шагов.
7. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.
8. Повторный бег с максимальной скоростью на короткие дистанции с обязательными паузами для отдыха.

Задание игровое:

«Вперед на руках». Играют две команды. Один игрок принимает положение тела в упоре лёжа и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. Игрок каждой команды катает «тачку». Т.е те, кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет условную линию, игроки меняются ролями и возвращаются обратно, передавая эстафету следующей паре. (Интенсивность 100% от max).

Комплекс № 3.

Упражнения: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. Прыжки через набивные мячи на двух ногах (8 мячей).

3. Ускорение на 100 метров

4. Прыжки в глубину.

5. Прыжки через короткую и длинную скакалку; многократное повторение в темпе вскоков на возвышение и соскоков.

6. И.п. –широкая стойка ноги врозь. 1-4 –пружинящие наклоны вперед, 12раз.

7. И.п.-то же. 1-2-наклон к правой ноге, 1-2-наклон к левой ноге.8. И.п.-сед ноги врозь. 1-2 –пружинящий наклон к правой ноге, 1-2-то же к левой. 12 раз.

Игровое задание:

«Чья пара быстрее?». Стоя спиной друг к другу и держась за руки (под локти) –присесть. По команде как можно быстрее пропрыгать 10 м в приседе боком вперед. (Интенсивность 100% от max).

Комплекс № 4.

Упражнения и игровые задания:

1. Поочередное продолжительное отталкивание левой и правой ногой за счет сгибания бедра и стопы, а также активной работы рук (прыжкообразный бег).

2. Прыжки через набивные мячи на одной ноге (8 мячей).

3. Пробегание 500 метров в легком темпе.

4. Прыжки на двух ногах через скакалку.

5. Бег 200 метров.

6. Выпрыгивания из положения седа на полу.

7. Прыжки в глубину.

8. Отжимания от пола.

Игровое задание:

«Пустое место». Водящий бежит по внешней стороне круга, дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие останавливаются, подают друг другу обе руки, после чего приседают, а поднявшись, продолжают бег в ту же сторону. Каждый стремится занять свободное место в кругу. Прибежавший вторым продолжает водить.

3.2. Анализ эффективности разработанной методики

С целью определения эффективности разработанной методики, полученные в ходе эксперимента результаты, подвергались статистической обработке полученных данных.

До начала эксперимента экспериментальная группа по всем показателям имела средний уровень физического развития (см. таб. 3.1).

| Показатели | Испытуемые | До эксперимента |
|--|------------|------------------|
| Бег 30 м (сек) | Мальчики | $7,4 \pm 0,1$ |
| | Девочки | $7,6 \pm 0,2$ |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Мальчики | $112,2 \pm 3,7$ |
| | Девочки | $110,5 \pm 2,5$ |
| «Наклон туловища вперед», см | Мальчики | $4,0 \pm 0,25$ |
| | Девочки | $4,7 \pm 0,20$ |
| Челночный бег 3x10 м (с) | Мальчики | $10,8 \pm 0,17$ |
| | Девочки | $12,08 \pm 0,22$ |
| | | |

В таблице 3.1 представлены исходные результаты испытуемых. Так в тесте «прыжок в длину с места» результаты у мальчиков, до эксперимента составили 112,2 см. у девочек 110,5 см. В тесте «бег 30 м» этот показатель составил 7,4 сек. у мальчиков и 7,6 у девочек, в тесте «челночный бег 3 x 10 м» результаты у мальчиков до эксперимента составили 112,2 с, у девочек 110,5 с. В результате педагогического эксперимента было выявлено гибкости по тесту «наклон из положения стоя» средних показателей как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы. У девочек результат составил 4,7 см у мальчиков не много ниже 4,0 см. Обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что достоверное улучшение не было выявлено при ($P > 0,05$). Все это показывает, что до начала эксперимента экспериментальная группа по всем показателям имела средний уровень физического развития.

Таблица 3.2

Результаты сравнительного анализа после эксперимента учащихся экспериментальной группы

| Показатели | Испытуемые | До эксперимента M±m | После эксперимента M±m | t-критерий | P |
|--|------------|------------------------|---------------------------|------------|-------|
| Бег 30 м (сек) | мальчики | 7,4 ± 0,1 | 6,0 ± 0,3 | 2,2 | <0,05 |
| | девочки | 7,6 ± 0,2 | 6,3 ± 0,02 | 2,5 | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | мальчики | 112,2 ± 3,7 | 122,2 ± 3,1 | 2,6 | <0,05 |
| | девочки | 110,5 ± 2,5 | 117,5 ± 2,6 | 2,3 | |
| «Наклон туловища вперед», см | мальчики | 4,0 ± 0,25 | 4,8 ± 0,26 | 2,2 | <0,05 |
| | девочки | 4,7 ± 0,20 | 5,3 ± 0,33 | 2,3 | |
| Челночный бег 3x10 м (с) | мальчики | 10,8±0,17 | 9,8±0,13 | 2,8 | <0,05 |
| | девочки | 12,08± 022 | 10,6 ± 0,17 | 3,7 | |

Анализ результатов после проведенного эксперимента в беге на 30 метров показывает, что подавляющее число добровольцев пробегает дистанцию на много лучше, чем до эксперимента. Средний результат у девочек -6,3 сек, у мальчиков -6,0 сек.

Прыжок в длину с места характеризует скоростно - силовые качества. Однако слабая подготовка не всегда позволяет продемонстрировать свои возможности. Прыжок в длину с места имеет в этом отношении определенные преимущества, но требует постоянного внимания и применения специальных упражнений. Экспериментальная методика дала свои результаты, так у девочек этот показатель стал составлять 117,5 см, у мальчиков –122,2 см.

В результате педагогического эксперимента было выявлено улучшение гибкости по тесту «наклон из положения стоя» средних показателей у девочек экспериментальной группы с 4,7 до 5,3 см. У мальчиков

гибкость улучшилась с 4,0 до 4,8 см. Обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что достоверное улучшение выявлено в экспериментальной группе ($P < 0,05$). Таким образом, исследование показателей развития физических качеств у обучающихся 6-7 лет после эксперимента, выявило достоверные изменения, как у мальчиков, так и у девочек в показателях физического развития. Это подтверждается сдачей нормативов ГТО, где испытуемые выполнили пять обязательных испытаний по программе I степени ГТО. В результате из 12 добровольцев, участвующих в эксперименте 3 человека, выполнили норматив на золотой значок, 4 на серебряный и 3 на бронзовый. Полученные результаты исследования подтверждают эффективность разработанной методики развития физических качеств у обучающихся 6-7 лет.

ВЫВОДЫ.

1. Изучение специальной литературы и результаты наших исследований подтверждают мнение ученых о том, что на начальных этапах обучения в школе необходимо заложить фундамент физического развития человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

2. В ходе исследования полученных результатов до эксперимента, были выявлены исходные показатели физического развития обучающихся, на основании этого была разработана и применена методика развития физических качеств.

3. В результате проведенного эксперимента произошли улучшения у мальчиков в контрольном упражнении «прыжок в длину с места» с 112,2 до 122,2 см., у девочек 110,5 до 117,5 см. В беге на 30 метров дети стали пробегать дистанцию на много лучше, чем до эксперимента. Средний результат у девочек стал -6,3 сек, у мальчиков -6,0 сек. В тесте «челночный бег»..... По тесту «наклон из положения стоя» средних показателей у девочек экспериментальной группы с 4,7 до 5,3 см. У мальчиков гибкость улучшилась с 4,0 до 4,8 см. Обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что достоверное улучшение выявлено в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

4. Таким образом, исследование показателей развития физических качеств у младших школьников после эксперимента, выявило достоверные изменения, как у мальчиков, так и у девочек в показателях физического развития.

Библиографические источники

1. Давыдова С.А., Галеев А.Р., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Д 13 Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 68 с.
2. Комплекс ГТО как основа физического воспитания [Электронный ресурс]: - Режим доступа: https://akvobr.ru/kompleks_gto_kak_osnova_fozocheskogo_vospitaniya.html
3. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации// Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 22–26.
4. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://www.gto.ru>
5. История ГТО [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://user.gto.ru/history>
6. Гулидов, П.В. Комплекс ГТО: от советского периода до наших дней / П.В. Гулидов. Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2014. – 137 с.
7. Возрождение ГТО [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/gto-programma-fizkul-turnoi-podgotovki-v-obshchi.html>
8. Нормативы ГТО [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://gto.ru/norms>
9. Усов А.В. Совершенствование процесса обучения и развития двигательных качеств у учащихся I-IV классов на уроках физической культуры: Автореф. дисс. канд. пед. наук. -М. –2009.С. 29-33.
10. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст]/М. Н. Жуков. –М.-2010.- 300с.

11. Кожухова Н. Н. Теория и методика физического воспитания [Текст]/Л.А. Рыжкова, М. М. Борисова.-Москва: Владос. –2013. -271 с
12. Уваров В. А. Структура, содержание и нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Текст] / В. А. Уваров // Справочник заместителя директора школы. -2014. -С. 5-18.
13. Психофизиологические особенности детей 6-7 лет. [Электронный ресурс]: - Режим доступа: https://www.ds220.ru/images/Gruppy/9graduga/osobennosti_detey_6_7 лет.pdf
- 14.И.А. Галкина (канд. психол. наук) ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА 6-7 ЛЕТ Москва 2024.
15. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47127-0. — Текст.
16. ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 136 с. — ISBN 978-5-00044-864-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266858> (дата обращения: 04.06.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 17.Лях, Владимир Иосифович. Физическая культура. 1-4 классы [Текст] : учебник / В. И. Лях. - 13-е изд. - М. : Просвещение, 2012. - 190 с. : ил.
- 18.Югова, Елена Анатольевна. Возрастная физиология и психофизиология: учебник / Е. А. Югова, Т. Ф. Турова. - М.: Академия, 2011. - 336 с. - (Бакалавриат)
- 19.Барчуков, И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г.В. Барчуков; В.М. Богушас; О.В. Матыцин.– М.: Кронус, 2011.– 247 с.
20. Броненко В.А. Здоровье и физическая культура/ В.А. Броненко–М.: Альфа–М, 2013
- 21.Башта, Л. Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми : учебное пособие / Л. Ю. Башта. — Омск : СибГУФК, 2019. — 108 с. — ISBN 978-5-91930-127-1
- 22.Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения : монография

/ О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 528 с.

23. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н. Ф. Лысова [и др.]. - Новосибирск: Сибирское университетское издво, 2010. - 398 с. : ил. - (Университетская серия)
- 24.