

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени 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

МУРАДЯН АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-9 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ
ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

6.12.24

(дата, подпись)

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

07.12.2024

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

04.12.2024

(дата, подпись)

Обучающийся Мурадян А.Д.
(фамилия, инициалы)

03.12.24

(дата, подпись)

Красноярск 2024

Реферат

Диссертация состоит из введения, 3-х глав, заключения, списка используемой литературы и приложения. Представлено 96 страниц основного текста, список литературных источников включает 63 названия. В работе 17 таблиц, 21 рисунок.

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: подготовка обучающихся 8-9 лет на уроках физической культуры к выполнению нормативов ВФСК ГТО II ступени методом круговой тренировки.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать, экспериментально апробировать комплексы упражнений для подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО II ступени и оценить их результативность.

Методы исследования:

Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы;

Метод анкетирования;

Педагогическое наблюдение;

Метод беседы;

Тестирование физической подготовленности;

Педагогический эксперимент;

Математико-статистические методы.

Научная новизна: впервые в образовательный процесс обучающихся 8–9 лет МБОУ РСШ №1 для повышения уровня их физической подготовленности был внедрен круговой метод.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что разработанные нами комплексы упражнений способствует повышению показателей физической подготовленности обучающихся 8–9 лет; формированию у них мотивации к подготовке и выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО II ступени, и могут быть использованы учителями физической культуры для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Report

The dissertation consists of an introduction, 3 chapters, a conclusion, a list of used literature and an appendix. 96 pages of the main text are presented, the list of literary sources includes 63 titles. There are 17 tables and 21 figures in the work.

The object of research: the process of physical education of primary school age students.

Subject of research: preparation of students aged 8-9 years in physical education classes to meet the standards of the VFSK TRP II stage by the method of circular training.

The purpose of the study: to theoretically substantiate, develop, and experimentally test sets of exercises to prepare students to meet the standards of the VFSK TRP II stage tests and evaluate their effectiveness.

Research methods:

1. Analysis and generalization of scientific and methodological literature;
2. The questionnaire method;
3. Pedagogical supervision;
4. The method of conversation;
5. Physical fitness testing;
6. Pedagogical experiment;
7. Mathematical and statistical methods.

Scientific novelty: for the first time, a circular method was introduced into the educational process of students aged 8-9 years of MBOU RSSH No. 1 to increase their level of physical fitness.

The practical significance of the study: lies in the fact that the exercise complexes developed by us contribute to improving the physical fitness of students aged 8-9 years; the formation of their motivation to prepare and fulfill the standards of the VFSK TRP II stage tests, and can be used by physical education teachers to prepare for passing the standards of the TRP complex.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 8-9 ЛЕТ.....	9
1.1. Понятие, содержание и качественно новые компоненты современного комплекса ГТО.....	9
1.2. Особенности физического развития и функционального состояния обучающихся 8-9 лет.....	20
1.3. Существующие требования к уровню физической подготовленности обучающихся 8-9 лет для сдачи нормативов комплекса ГТО.....	27
1.4. Структура и содержание занятий по физической культуре у обучающихся младшего школьного возраста.....	36
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	47
2.1. Организация исследований.....	47
2.2. Методы исследований.....	49
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-9 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	53
3.1. Результаты анкетирования обучающихся 8-9 лет и их родителей в начале педагогического исследования.....	53
3.2. Тестирование физической подготовленности обучающихся 8-9 лет.....	59
3.3. Разработка комплексов упражнений с использованием метода круговой тренировки при подготовке обучающихся 8-9 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО ГТО.....	65
3.4. Результаты уровня физической подготовленности обучающихся экспериментальной и контрольной групп к сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО II ступени.....	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	85
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	97

ВВЕДЕНИЕ

В национальном проекте «Образование» и его стратегических направлениях развития, прописанных в указе Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.», материалах государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта» и в ряде законодательных решений поставлена задача формирования гармонично развитой и социально-ответственной личности на основе выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО) в этом процессе, по замыслу авторов, представляет собой современную и эффективную государственную систему физического воспитания, системообразующим элементом которой выступает программная и нормативная основа физического воспитания населения. Его внедрение в общеобразовательные организации обусловлено необходимостью укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, повышению уровня физической подготовленности обучающихся. Предполагалось, что инициативы со стороны законодательных органов, направленные на вовлечение в занятия физической культурой и спортом максимального количества обучающихся, и, в первую очередь, учащейся молодежи, должны поддерживаться образовательными организациями всех уровней подготовки, учителями, родителями и всеми заинтересованными лицами. При этом ВФСК ГТО не является целью, а только средством всесторонней оценки уровня физической подготовленности с системой поощрения (отличия) на основе нормативных показателей квалификации, соответствующих трем видам сложности (знакам отличия: золотому серебряному и бронзовому).

В связи с вышесказанным, актуальность настоящего исследования определена:

- приоритетами государственной политики в области физического воспитания населения, декларирующими необходимость повышения уровня физической подготовленности обучающихся всех уровней подготовки;
- востребованностью эффективных форм, средств и методов вовлечения обучающихся, их родителей, педагогов в процесс подготовки к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО на основе объединения имеющихся ресурсов как обучающихся, так и их родителей, педагогов;
- необходимостью совершенствования организации и программно-методического обеспечения подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО.

Идеи повышения результативности нормативов ГТО имеет богатую историю, отраженную в следующих направлениях исследований:

- оценка качества выполнения его нормативных требований различными группами населения;
- учёт возрастных особенностей занимающихся, определяющих перечень и нормативы испытаний;
- наличие соответствующей мотивации и степени успешности подготовки к выполнению нормативов испытаний его участниками.

Однако можно утверждать, что в подавляющем большинстве случаев исследования носят фрагментарный характер. В связи с вышеизложенным можно констатировать, что:

- количественные и качественные показатели ВФСК ГТО не достигли планируемых величин;
- организация и методическое обеспечение нормативов ГТО не стали объектом пристального внимания и системного анализа с позиции повышения результативности ВФСК ГТО;

- результаты работы с обучающимися 8-9 лет, нормативы испытаний которых соответствуют II ступени, имеют крайне низкие значения как со стороны количества школьников, выполняющих нормативы ВФСК ГТО, так и с качественной стороны, отражающей уровень их физической подготовленности.

Важно отметить, что современные российские школьники в сравнении со сверстниками 60–80-х гг. прошлого века имеют уровень физической подготовленности на порядок ниже, отмечается снижение функциональной подготовленности организма детей, увеличение тотальных размеров тела и др.

Негативное влияние на развитие данного процесса оказывает:

- разобщённость и разнонаправленность деятельности органов и ведомств, ответственных за работу с обучающимися в решении задач ВФСК ГТО;
- недостаточная сформированность системы мотивов обучающихся, их родителей, педагогов;
- отсутствие единства требований семьи и образовательной организации (школы);
- фрагментарный и порой формальный характер подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО, особенно в части содержания и методического обеспечения этого процесса.

Особого внимания заслуживают вопросы изучения интереса при выборе испытаний различными категориями школьников для формирования программ физического воспитания с целью повышения уровня их подготовленности. Остро стоит вопрос необходимости по-новому взглянуть на процесс подготовки не только в масштабах страны, важно обратить внимание на организацию и программно-методическое обеспечение данного процесса также и на муниципальном уровне.

Таким образом, анализ имеющихся статистических данных и научно-методической литературы свидетельствует о необходимости более глубокого и детального подхода к разработке вопросов содержания и методического обеспечения подготовки современных школьников к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО.

Это обуславливает необходимость преодоления существующих в настоящее время *противоречий между*:

- требованием государства к максимальному вовлечению школьников в подготовку и выполнение нормативов испытаний комплекса ГТО, в том числе обучающихся 8–9 лет, и фактическим количеством школьников, принявших участие в выполнении нормативов испытаний ВФСК ГТО;
- необходимостью совершенствования содержания и методического обеспечения подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО II ступени и недостаточностью соответствующего научно-обоснованного инструментария.

Указанные противоречия порождают *проблему*, суть которой заключается в поиске ответа на вопрос: каким должно быть содержание и методическое обеспечение подготовки школьников к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО II ступени?

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: подготовка обучающихся 8-9 лет на уроках физической культуры к выполнению нормативов ВФСК ГТО II ступени методом круговой тренировки.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать, экспериментально апробировать комплексы упражнений для подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО II ступени и оценить их результативность.

Гипотеза исследования: предполагалось, что для успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО II ступени необходимы более эффективные комплексы упражнений, которые возможны при условии учета индивидуальных особенностей функционального состояния и физической подготовленности обучающихся, при этом, рациональная подготовка к их выполнению может быть достигнута средствами круговой тренировки.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Выявить особенности физического развития и функционального состояния обучающихся 8-9 лет.
3. Разработать и апробировать комплексы упражнений для целенаправленной подготовки обучающихся 8-9 лет на уроках физической культуры к выполнению нормативов ВФСК ГТО II ступени на основе метода круговой тренировки.

Научная новизна: впервые в образовательный процесс обучающихся 8–9 лет МБОУ РСШ №1 для повышения уровня их физической подготовленности был внедрен круговой метод.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что разработанные нами комплексы упражнений способствует повышению показателей физической подготовленности обучающихся 8–9 лет; формированию у них мотивации к подготовке и выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО II ступени, и могут быть использованы учителями физической культуры для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 8-9 ЛЕТ

1.1. Понятие, содержание и качественно новые компоненты современного комплекса ГТО

Современные изменения в обществе, вызванные научно-техническим прогрессом и достижениями в области экономики и технологий, способствовали возникновению малоподвижного образа жизни, что привело к гиподинамии и гипокинезии. Эти факторы значительно снизили уровень и качество жизни практически всех слоев населения.

Согласно положениям «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года» (Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р), а также «Национальной доктрины развития образования Российской Федерации до 2025 года» (Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 № 751), одной из важнейших задач образовательной системы является формирование у населения устойчивой потребности в заботе о физическом и психическом здоровье.

Известно, что грамотно организованная система физического воспитания оказывает позитивное влияние на все функциональные системы организма, а также на психоэмоциональное состояние человека. Следовательно, физическая культура каждого индивидуума выступает ключевым элементом в формировании культуры здоровья нации.

«Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года» определяет необходимые нормы двигательной активности для граждан и предлагает методы оценки эффективности работы по ее увеличению. Из этого можно сделать вывод, что вопрос двигательной активности обучающихся является особенно актуальным на сегодняшний день. [20]

Исследователи Антонов О.В. и Безденежных Г.А. выделяют следующие причины, препятствующие нормальной организации уроков

физической культуры: «Статистические данные показывают, что у 25-30% второклассников имеются отклонения в состоянии здоровья. В ходе обучения количество здоровых детей сокращается в четыре раза; к моменту окончания школы наблюдаются нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем организма. До 30% школьников имеют проблемы со зрением, у 40% наблюдаются нервно-психические расстройства, а число учащихся с заболеваниями ЖКТ возрастает в 3,8 раза».

Среди факторов, ведущих к ухудшению здоровья, можно выделить гиподинамию, плохую экологическую ситуацию, вредные привычки (курение, употребление алкоголя) и нарушение режима дня.

Повышение уровня двигательной активности населения возможно за счет формирования осознанной физической культуры личности, что предполагает понимание важности ежедневной активности. В ответ на эти вызовы была разработана и внедрена современная программа физического воспитания, основанная на возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Комплекс ГТО имеет долгую историю, уходящую корнями в 1930-е годы, когда в газете «Комсомольская правда» появилось обращение с предложением о создании Всесоюзных испытаний «Готов к труду и обороне». Успешно выполнившие нормативы получали отличительные знаки, что стимулировало людей к достижению высоких результатов в спорте и физической подготовке. [50]

Эта инициатива быстро получила поддержку среди различных слоев населения. Уже в марте 1931 года была утверждена и принята к реализации полностью разработанная программа. В этот же период стартовала активная пропагандистская кампания, одним из ключевых шагов которой стало введение обязательных уроков физической культуры в школах, занятия в учреждениях среднего специального и высшего образования, а также подготовка сотрудников органов внутренних дел и Вооруженных сил.

Изначально предполагалось, что нормативы будут выполнять мужчины от 18 лет и женщины старше 17 лет. В первой редакции комплекса ГТО было три возрастные категории и 21 испытание, из которых пять были практическими. Они включали бег, прыжки, метание гранат, подтягивания, а также плавание, греблю, верховую езду и другие виды активности. Теоретическая часть предусматривала знание основ самоконтроля в физической культуре, истории спортивных достижений, а также методики оказания первой медицинской помощи.

Испытания в рамках комплекса ГТО могли проводиться как в сельской местности, так и в городах, и на предприятиях. Более того, комплекс нес значительную политическую и идеологическую нагрузку, а условия для выполнения нормативов были максимально доступны для всех. Польза для здоровья и развитие навыков сделали участие в ГТО популярным среди всех социальных категорий, что усиливалось наличием системы льгот и привилегий для тех, кто успешно сдал нормативы.

Обладатели значка ГТО получали льготы при поступлении в физкультурные учебные заведения, а также преимущества при участии в физкультурных праздниках и соревнованиях всесоюзного, республиканского и международного уровней. Однако на этом развитие ГТО не остановилось. В 1932 году комплекс расширился до двух ступеней, где для мужчин включалось 25 испытаний (22 практических и 3 теоретических), а для женщин — 21 испытание. В 1934 году была добавлена система испытаний для школьников. После распада СССР в 1991 году программа утратила актуальность и была забыта, но на этом история ГТО не закончилась. [11]

Возрождение комплекса произошло в 2014 году с изданием указа Президента РФ, который предусмотрел развитие программы по всей стране для всех возрастных групп. Для повышения мотивации планировалось вводить различные бонусы для тех, кто успешно сдаст нормативы. Абитуриентам были обещаны дополнительные баллы к ЕГЭ, студентам —

надбавки к стипендиям, а работающие граждане могли рассчитывать на премии и дополнительные дни отпуска.

На законодательном уровне ГТО был закреплён Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540, где комплекс признан основной системой физического воспитания в стране, устанавливающей государственные требования к уровню физической подготовленности населения в сфере спорта и физической культуры.

Он включает реализацию комплекса физических упражнений и систему подготовки для различных возрастных групп граждан Российской Федерации, начиная с 6 лет и до 70 и старше. Таким образом, программа охватывает практически всех дееспособных граждан, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), для которых также предусмотрено выполнение нормативов. Основные характеристики современного формата комплекса ГТО представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Основные параметры современного комплекса ГТО

Параметры	Характеристика
Участники комплекса ГТО	Граждане Российской Федерации в возрасте от 6 до 70 лет и старше, желающие принять участие в выполнении нормативов комплекса ГТО
Виды испытаний (тесты) комплекса ГТО	Перечень тестов (физических упражнений) на определение уровня развития физических качеств и имеющихся двигательных умений и навыков
Нормативы комплекса ГТО	Количественные значения показателей выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, позволяющие дать оценку разносторонности (гармоничности) развития ключевых физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в разрезе половых и возрастных особенностей развития человека. Комплекс включает в себя обязательные испытания (тесты) и выборочные испытания
Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО	Государственные требования к уровню физической активности населения на основе выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, включающих в себя следующие ключевые разделы: а) виды испытаний (тесты) и нормативы; б) требования к оценке уровня

	умений и знаний в сфере физической культуры и спорта; в) рекомендации к недельному двигательному режиму
Ступень комплекса ГТО	Элемент структуры комплекса ГТО в разрезе возрастных групп, для которых предусматривается выполнение нормативов комплекса ГТО разного уровня сложности
АИС комплекса ГТО	Автоматизированная информационная система комплекса ГТО направлена на обеспечение следующих ключевых процессов: - проведение электронного анкетирования участников; - учет и внесение результатов прохождения тестирования; - ознакомление с информационным контентом комплекса ГТО; - проведение комплекса вебинаров, а также механизмов управления прямыми трансляциями и мультимедийным контентом; - подготовка отчетов и аналитических данных.

Комплекс включает в себя установленные нормативы испытаний, разделенные на три уровня сложности, которые соответствуют золотым, серебряным и бронзовым знакам отличия. Важно отметить, что программа основывается на принципах добровольности и доступности, ориентирована на оздоровление и личностное развитие, а также требует обязательного медицинского контроля. При этом учитываются региональные особенности и национальные традиции, что делает его нормативной основой для физического воспитания всех слоев населения. [15]

К основным составляющим и компонентам успешного внедрения комплекса ГТО в образовательные учреждения, на предприятиях и среди неработающих граждан, а также людей с ограниченными возможностями здоровья, можно отнести следующие ключевые позиции, представленные в таблице 2.

Таблица 2 - Компоненты успешного внедрения комплекса ГТО

Компонент	Составляющие
Нормативно-правовой компонент	Комплекс законодательных и программных документов федерального, регионального и муниципального уровней, направленные на регулирование процесса внедрения

	комплекса ГТО.
Управленческий компонент	Основан на необходимости координации взаимодействия органов исполнительной власти, а также органов местного самоуправления, включая систему образовательных организаций и общественных объединений, а также других заинтересованных организаций при проведении деятельности, направленной на внедрение комплекса ГТО.
Программно-методический и организационный компонент	Состоит в разработке методических рекомендаций, направленных на обеспечение условий подготовки и выполнения населением требований комплекса ГТО, включая также организацию самостоятельных занятий.
Информационно-пропагандистский компонент	Направлен на формирование у граждан нужных мотиваций к участию в мероприятиях комплекса ГТО, учитывая особенности и интересы различных возрастных групп населения при выборе форм, а также методов и средств пропагандистской работы. Важнейшим фактором успеха при организации такой деятельности можно назвать создание единого информационного поля, а также использование средств наглядной агитации и других технологий, которые связаны с использованием ресурса общественных организаций.

Важно подчеркнуть, что ключевым отличием нового комплекса ГТО, согласно Постановлению Правительства РФ от 11.06.2014 № 540, является его добровольность и расширенное количество ступеней, что позволяет охватить практически все категории населения страны. Хотя в советское время за невыполнение комплекса серьезные наказания не применялись, акцент сейчас делается на престижности и значимости знака отличия ГТО, а также на документах, подтверждающих его выполнение. [5]

Рассмотрим и другие отличительные черты нового комплекса ГТО по сравнению со старым. В новом формате значительно изменятся дисциплины и нормативы, количество обязательных испытаний и опциональных увеличится благодаря расширению ступеней комплекса. Это также позволяет расширить возрастной контингент участников. Сравнительная характеристика старого и нового комплексов ГТО представлена в таблице 3.

Таблица 3 - Сравнение содержания старого и нового комплексов ГТО

Параметр	Старый комплекс ГТО	Новый комплекс ГТО
Ступени по возрасту	5 ступеней, от 10 до 60 (55) лет	11 ступеней, от 6 до 70 и старше лет
Степени по результату	I и II степени: Золотой и Серебряный значки	3 ступени: Золотой, Серебряный и Бронзовый значки
Стрельба	Стрельба из мелкокалиберной винтовки и боевого оружия	Стрельба из пневматического или электронного оружия
Выбор альтернатив	Предусмотрен: можно было выбрать либо прыжок в высоту, либо в длину	Предусмотрен: вместо подтягиваний можно выполнить рывок гири и др.

Такое различие в подходах связано с тем, что в настоящее время дети начинают участвовать в соревнованиях уже с 6 лет, что позволяет расширить количество возрастных категорий до 11. Еще одно значительное отличие заключается в том, что вводятся совершенно новые виды упражнений, заменяющие устаревшие, которые были исключены из программы и перечня.

Таким образом, можно утверждать, что обе программы имеют схожие цели. В первую очередь, они направлены на улучшение физической подготовленности, укрепление здоровья, развитие различных мышечных групп, увеличение общей выносливости, силы и координации, а также на повышение общего уровня устойчивости организма. Эта задача является ключевым обоснованием для восстановления комплекса ГТО, поскольку, несмотря на значительные усилия по пропаганде здорового образа жизни, уровень заболеваемости среди детей по-прежнему остается высоким, а число детей с хроническими заболеваниями неуклонно растет.

В стремлении решить данную проблему Президент РФ В. В. Путин предложил вновь развивать систему комплекса ГТО, при этом адаптируя её под современные реалии и нормативы, соответствующие текущему уровню

физического развития детей, который, к сожалению, оставляет желать лучшего. Кроме того, Президент выступил с инициативой о внесении оценки уровня физической подготовки в аттестат, что позволит учитывать этот критерий при поступлении в вузы.

Важно отметить, что в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» федеральные государственные образовательные стандарты нацелены на обеспечение «государственных гарантий уровня и качества образования на основе единства обязательных требований и условий реализации основных образовательных программ и результатов их освоения». [2]

Актуальность внедрения комплекса в школьные и учебные программы объясняется тем, что заболевания опорно-двигательного аппарата традиционно занимают лидирующие позиции в структуре патологии среди детей и подростков школьного возраста. Наиболее распространенными являются различные формы нарушения осанки, которые по данным различных авторов наблюдаются у 65% до 72% детей.

Федеральный образовательный стандарт служит основой для разработки образовательных программ, которые определяют содержание образовательного процесса в учреждениях различного уровня. Одним из важнейших условий интеграции комплекса ГТО в систему физкультурного образования является внесение изменений в проект самого Федерального образовательного стандарта для дошкольного, начального, основного общего, среднего (полного) общего, среднего и высшего профессионального образования. Впервые этот вопрос был поднят на Международном спортивном форуме «Россия - спортивная держава», который состоялся в октябре 2014 года в г. Чебоксары, где Президент Российской Федерации В. В. Путин поднял вопрос о необходимости изменения государственного образовательного стандарта различных уровней в связи с внедрением ВФСК ГТО.

В настоящее время крайне важно, помимо задач по сохранению и укреплению здоровья нации, интегрировать идеологическую и мировоззренческую функции в комплекс ГТО. Ключевым компонентом данного комплекса становится сохранение физической культуры личности.

Важное замечание, что в Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) четко прописано, что «нормативная тестирующая часть комплекса ГТО предполагает государственные требования системы к соблюдению физической подготовленности граждан на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и навыков». В процессе подготовки к испытаниям (тестам) и их сдаче роль отводится научно-методическому комплексу, который включает в себя составление рекомендаций по еженедельному двигательному режиму, который должен охватывать объем различных видов физической активности.

Необходимость массового распространения комплекса ГТО среди всех категорий учащихся подтверждаются данные, представленные Министерством здравоохранения Российской Федерации. Согласно отчету, «процент учащихся и студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, составляет около 54,8% от общего числа обучающихся, в то время, когда это безопасно.

При этом речь идет не только о включении комплекса ГТО в образовательный процесс, но и о других категориях, включая людей с ограниченными возможностями здоровья. На сегодняшний день многие технологические предприятия сталкиваются с проблемой физического воспитания обучающихся с различными нозологиями. Полное освобождение таких материалов из уроков физической культуры ведет к перспективам ухудшения не только их физического, но и психологического здоровья. У этой категории учащихся, оказавшихся в условиях вынужденной

гиподинамии, заметно снижение функционального потенциала организма, что делает его более уязвимым к ограниченному уровню и нестабильности.

Сложности, возникающие в процессе подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО, в первую очередь связаны с психологическими барьерами: нежеланием обучающихся менять уже устоявшийся образ жизни, страхом отстать от других и неуверенностью в своих возможностях. Еще одним фактором, влияющим на успешность выполнения задач комплекса ГТО, является наличие у обучающегося опыта и навыков, необходимых для выполнения определенных двигательных действий. Это может сократить время, необходимое для тренировок. В то же время неправильно сформированные навыки могут значительно усилиться. [18]

Тем не менее, имеющийся у человека опыт может оказать как положительное, так и отрицательное влияние на его дальнейшую подготовку. Негативные аспекты обучения могут существенно затруднить прогресс, увеличивая временные затраты на подготовку, тогда как положительный опыт, напротив, может значительно ускорить этот процесс. Важную роль здесь играет мотивация, которая выражается в желании заниматься, а также в ожиданиях и планах на будущее. Эти аспекты переплетаются с другими сферами жизни, включая профессиональную деятельность и личные отношения.

Возраст испытуемых также является критически важным фактором для тех, кто стремится выполнить нормативы комплекса ГТО. Следует отметить, что процесс обучения для пожилых и старших людей требует особого внимания и учета возрастных особенностей их организма. После 60 лет у людей наблюдаются сложности с обучением, и у многих имеются сопутствующие заболевания, что затрудняет физическую активность.

В целом, организация тренировочного процесса для выполнения нормативов комплекса ГТО у пожилых людей предполагает восстановление утраченных физических навыков и иногда их первичное формирование. Здесь

проявляется принцип двигательной активности и образовательного процесса.
[13]

Согласно статье 226 Трудового кодекса, финансирование мероприятий, направленных на улучшение условий и охраны труда, должно составлять не менее 0,2% от общего объема затрат на производство товаров и услуг.

Кроме того, внедрение мероприятий по физической активности работников производственных предприятий также привлекает внимание руководителей, поскольку они могут получить дополнительные социальные льготы, что уменьшает их налогооблагаемую базу (п. 7 и п. 1 ст. 264 Налогового кодекса РФ).

Однако руководство предприятий часто не проявляет заинтересованности в содержании специалистов по физической культуре или в аренде спортивных объектов, поскольку это связано с высокими материальными затратами. Это обстоятельство существенно препятствует массовому внедрению физической культуры и спорта в производственной среде.

При внедрении комплекса ГТО на производственных предприятиях важно учитывать потенциальные трудности, связанные с его реализацией. Необходимо принимать во внимание как педагогические и психологические особенности целевой аудитории, так и экономическую составляющую данного процесса. Это обусловлено тем, что каждая возрастная группа или профессиональная категория может по-разному реагировать на физические нагрузки и организацию тренировочного процесса. [27]

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что актуальность комплекса ГТО в современном обществе не только сохраняется, но и возрастает. Это связано не только с его вкладом в улучшение общего уровня здоровья населения, но и с тем, что он способствует выполнению идеологических задач государственной политики. [50, 51]

Сегодня комплекс ГТО можно адаптировать для различных групп населения: школьников, студентов, взрослого трудящегося населения, а также пенсионеров и людей пожилого возраста. Важно отметить, что различные факторы, такие как возраст, занятость, уровень мотивации и другие индивидуальные особенности, могут оказывать значительное влияние на успешность физической подготовки каждой из этих групп. [24]

Эффективное внедрение комплекса ГТО на производстве может стать мощным инструментом не только для укрепления здоровья сотрудников, но и для повышения их общей продуктивности, что в конечном итоге выгодно и самим работодателям.

1.2. Особенности физического развития и функционального состояния обучающихся 8-9 лет

На сегодняшний день вопрос здоровья населения России становится все более важным и вызывает глубокую озабоченность со стороны правительства страны. Здоровье молодежи зависит от множества факторов, среди которых ключевую роль играет школьная жизнь. Учебный процесс в школе разделяется на три уровня: начальный, основной и средний. В рамках данного диссертационного исследования рассматриваются возрастные характеристики физического развития современных второклассников, которые готовятся к выполнению нормативов комплекса ГТО II ступени.

Согласно мнению врачей, количество абсолютно здоровых восьмилетних детей во втором классе в России не превышает 30%. Как утверждал советский педагог В.А. Сухомлинский: «Существует связь между состоянием здоровья детей и их учебными успехами, поскольку главной причиной отставания в учебе у 85% школьников является плохое состояние здоровья, различные недомогания или болезни». Опыт специалистов и медицинских работников в области физической культуры подчеркивает, что основная задача учителей физической культуры заключается в сохранении и

укреплении здоровья учащихся, а также в подготовке школьников к эффективной реализации их трудовой деятельности на протяжении всего учебного процесса. Организация школьного обучения во многом зависит от учета возрастных особенностей детей.

Особое внимание уделяется возрастным аспектам физического развития учащихся при сдаче нормативов комплекса ГТО, что прописано в основных принципах данного комплекса, таких как оздоровительная и личностно-ориентированная направленность, а также необходимость медицинского контроля. Следование этим принципам позволяет, с одной стороны, анализировать и контролировать динамику здоровья участников ГТО, а с другой – применять знания в области физической культуры для целенаправленной подготовки к выполнению нормативов комплекса. [40]

В кратком энциклопедическом словаре по адаптивной физической культуре возрастные особенности определяются как «характеристики, присущие данному возрастному этапу развития человека, которые касаются морфологии, физиологии и психики». Исследование научной литературы показало, что возрастные характеристики детей младшего школьного возраста (8-9 лет) включают слабость дыхательной системы. Из-за недостаточной силы дыхательных мышц дыхание у детей этого возраста часто бывает учащенным и поверхностным, причем уровень углекислоты в выдыхаемом воздухе составляет 2%, в то время как у взрослых он равен 4%. При этом фаза вдоха укорачивается, в то время как выдох и дыхательная пауза становятся более длительными.

Дыхательный объем у школьников в возрасте 8-9 лет варьируется от 163 до 285 мл, что значительно ниже, чем у взрослых, у которых этот показатель увеличивается в 2-3 раза. Дыхательный аппарат детей этого возраста в основном адаптирован для динамических нагрузок. Статические нагрузки, даже минимальные, и поддержание позы сидя вызывают у них большие трудности. Следовательно, интенсивные физические нагрузки для

детей данной возрастной группы в рамках физического воспитания должны использоваться реже и строго дозироваться. [23]

С увеличением роста и развития детей наблюдается рост жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и изменение соотношений между ее компонентами, такими как дыхательный объем, резервные объемы вдоха и выдоха.

Таблица 4 - Динамика жизненной емкости легких у детей младшего школьного возраста, мл

Возраст	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет
Мальчики	1200	1400	1440	1700
Девочки	1100	1200	1360	1450

У юных спортсменов отмечается большая жизненная емкость легких (ЖЕЛ), однако тренированные дети имеют меньшую способность снабжать организм кислородом во время физической активности. Содержание гемоглобина в крови у детей в возрасте 8-9 лет составляет 7,5 г на 1 кг массы тела, в то время как у взрослых этот показатель равен 10,4 г. В условиях относительного покоя, при потреблении 1 литра кислорода, сердечный выброс у подростков составляет 21-22 литра крови, тогда как у взрослых – 15-16 литров. Это свидетельствует о том, что с возрастом увеличивается эффективность использования кислорода из артериальной крови. Например, у восьмилетних детей при максимальном потреблении кислорода (МПК) используется лишь около 50% кислорода из артериальной крови, в то время как у взрослых этот показатель достигает 70%, а у высококлассных спортсменов – 90%. [7]

У детей младшего школьного возраста (8-9 лет) наблюдается дисбаланс в развитии сердца и кровеносной системы. Сердце второклассников характеризуется повышенной возбудимостью, поскольку увеличение размеров сердечной мышцы отстает от быстрого развития нервной иннервации. Это создает условия, при которых сильное возбуждение

сердечной мышцы может привести к её быстрому истощению. К факторам, вызывающим нестабильную работу сердца, относятся как внутренние, так и внешние раздражители, например, изменение температуры окружающей среды (повышение температуры приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, а понижение – к уменьшению). Поэтому чрезвычайно важно с ранних лет обучения детей в школе организовать их физическую подготовку с помощью разнообразных упражнений, что необходимо для нормального развития и функционирования сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. В противном случае недостаточное пребывание детей на свежем воздухе, чрезмерная учебная нагрузка и нарушения гигиенических норм могут привести к анемии.

Метаболические особенности детей младшего школьного возраста заключаются в том, что значительная часть производимой энергии (больше, чем у взрослых) расходуется на процессы роста и развития организма, то есть на пластические процессы. Высокий расход энергии связан не только с интенсивными пластическими процессами, но и с более активной работой дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также с повышенной теплоотдачей. Таким образом, во время спортивной активности расход энергии обусловлен не только необходимостью восполнить её источники, но и потребностями роста и развития. Например, при работе на велоэргометре у детей в возрасте 8-9 лет энергия составляет 12,3%, тогда как у взрослых – 15-20%. [41]

При переходе от дошкольного образования к систематическому обучению в школе у детей 8-9 лет объем двигательной активности сокращается на 50%, а с переходом из класса еще в класс это сокращение становится более выраженным. Это приводит к ухудшению здоровья, в частности, к ожирению. Известно, что избыточное накопление углеводов в обменных веществах вызывает расстройства пищеварения и отрицательно влияет на боковой уровень развития. Очень важно обеспечить детям

надлежащий организованный учет суточной двигательной активности в зависимости от их возраста и состояния здоровья. [44]

Дети в возрасте 8-9 лет должны ежедневно заниматься физической активностью в общей сложности не менее 60 минут, включая физкультурные занятия, прогулки и участие в других секциях. Основная часть этой активности должна быть составлена из аэробных упражнений, а силовые тренировки рекомендуется проводить не реже трех раз в неделю.

Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений является одной из основных задач при организации занятий с младшими школьниками. Учитель физической культуры должен учитывать особенности дыхательной, кровеносной и костной систем организма при планировании уроков.

Мы согласны с мнением В.И. Ковалько о том, что школа обеспечивает необходимую нагрузку на неокрепший опорно-двигательный аппарат: тяжелые рюкзаки, сидение, нехватка активных игр и иногда эмоциональные проблемы, которые могут вызвать у ребенка горбление, привести к нарушениям осанки. Поэтому позвоночник должен быть в центре внимания при выборе упражнений для физкультминуток и уроков физической культуры. К восьми годам может начаться рост шейной и грудной кривизны здания. Для сохранения размеров осанки необходимо уделять больше внимания развитию мышц туловища. Поскольку относительные показатели силы мышц (на 1 кг массы тела) у детей соответствуют показателям взрослых, в этом возрасте хорошо применять упражнения, связанные с ограничением собственного веса, такие как лазание. [49]

Важно помнить, что мышцы детей имеют тонкую ткань, бедны белком и жирами, а также содержат большое количество воды, поэтому их развитие должно происходить постепенно и разнообразно. Слишком большие объемы и интенсивные нагрузки могут привести к высоким энергозатратам, что, в свою очередь, может замедлить общий рост.

Что касается высшей нервной деятельности, то у детей 8-9 лет она еще недостаточно развита, особенно в отношении устойчивости внимания, что связано с продолжающимся созреванием центральной нервной системы. В этом возрасте дети характеризуются высокой эмоциональностью и выраженной потребностью в движениях. Когда эта потребность не удовлетворяется, у ребенка возникает мышечное напряжение, ухудшается внимание, и быстро наступает утомление. Защита от утомления у младших школьников осуществляется через активные движения, которые выступают как физиологическая реакция на перенапряжение.

Комплексное развитие физических качеств в младшем школьном возрасте, особенно выносливости, создает основу для освоения более сложных координационных движений. Исследования многих авторов в области физической культуры и спорта подтверждают возможность повышения выносливости у детей данной возрастной группы путем широкого включения в уроки физической культуры: оздоровительных занятий, циклических комплексов упражнений, равномерного бега и ходьбы на лыжах. У большинства мальчиков младшего школьного возраста с помощью специальных упражнений можно достичь увеличения выносливости на 21,4% всего за год. Стимулирование развития выносливости крайне важно, так как она непосредственно связана с работоспособностью ребенка, влияет на его готовность к обучению, способствует успешному преодолению учебных нагрузок и улучшает усвоение знаний по общеобразовательным предметам, а также значительно увеличивает физическую работоспособность и положительно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств. [13]

Нагрузки, такие как бег средней интенсивности (40-60% от максимальной скорости), способствуют повышению функциональных возможностей организма и снижению уровня заболеваемости. Объем равномерного бега для детей в возрасте 8-9 лет должен составлять от 500 до

1000 метров, которые они способны преодолеть за 8,5-9 минут без значительного напряжения. В этом возрасте можно развивать практически все физические качества и обучать различным движениям, благодаря интенсивному развитию двигательной функции. Замедление роста физических качеств по сравнению с увеличением антропометрических показателей может свидетельствовать о неправильных методах физического воспитания и негативно сказывается как на физическом, так и на умственном развитии. [8]

По мнению таких исследователей, как М.М. Безруких, М.Ф. Киселева и Е.Н. Харитонова, дети младшего школьного возраста легко справляются с кратковременными скоростно-силовыми упражнениями, такими как прыжки, акробатика или упражнения на спортивных снарядах. В этом возрасте двигательные способности развиваются у мальчиков и девочек неравномерно. Например, для мальчиков наибольшую пользу приносят уроки физкультуры, включающие упражнения на развитие быстроты. Во втором классе особенно интенсивно развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и способность сохранять равновесие. Для девочек важно, чтобы упражнения на развитие быстроты присутствовали на всех уроках. Кроме того, им показаны занятия, направленные на развитие статической и динамической выносливости, гибкости и навыков сохранения равновесия. [55]

Очевидно, что здоровье современных школьников начальных классов ухудшается по мере их взросления. Основными причинами являются неправильное питание, стрессы и недостаток физической активности. Эти факторы способствуют распространению среди детей заболеваний, связанных с органами пищеварения, почками, нервной и эндокринной системами, а также нарушениями обмена веществ и снижением иммунитета. Ученики младшего школьного возраста демонстрируют недостаточную физическую подготовленность, низкую работоспособность и слабую

концентрацию внимания, что сопровождается быстрой утомляемостью и преобладанием непроизвольного внимания над произвольным. Кроме того, дети этой возрастной группы особенно чувствительны к ограничениям двигательной активности. [60]

В возрасте 8-9 лет у школьников начинают развиваться социальные чувства и навыки коллективного поведения, такие как товарищество, ответственность, взаимопомощь и другие. Формируются коллективные связи и общественное мнение, что открывает большие возможности для формирования нравственных качеств и позитивных черт личности. В работе с детьми этого возраста важно уделять внимание развитию мышления, которое постепенно переходит от наглядно-образного к словесно-логическому, а окончательное его становление происходит уже в подростковом возрасте. Целенаправленная физическая активность способствует успешному развитию и перестройке психических процессов. На уроках физкультуры необходимо не только формировать базовые навыки, такие как ходьба, бег, прыжки и метания, но и обучать детей сохранять правильную осанку, анализировать мышечные ощущения, контролировать свои действия и решать тактические задачи. [39]

Если своевременно уделять внимание профилактике наиболее распространенных детских заболеваний, то ребенок сможет пройти как младший школьный возраст, так и подростковый период без серьезных проблем со здоровьем. В условиях современности это становится значительным достижением.

1.3. Существующие требования к уровню физической подготовленности обучающихся 8-9 лет для сдачи нормативов комплекса ГТО

В связи с внедрением нового комплекса ГТО, Министерство спорта России разработало положение о ВФСК ГТО, которое разъясняет основные цели, задачи, структуру, содержание и требования к уровню физической подготовленности различных групп населения. Для оценки государственных

требований физической подготовленности детей младшего школьного возраста (8-9 лет) используются испытания II ступени комплекса ГТО.

Нормативы комплекса ВФСК ГТО II ступени позволяют оценить уровень физического развития, физические качества и прикладные двигательные навыки, соответствующие возрастным и половым особенностям младших школьников. Все испытания комплекса ГТО можно разделить на обязательные и выборные, как указано в таблице 5.

Таблица 5 - Виды испытаний II ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Обязательные испытания	Испытания по выбору
Бег на 30м (сек)	Прыжок в длину с места или поднимание туловища из положения лежа на спине
Смешанное передвижение 1000 м (сек) или бег на лыжах 1 км (мин)	Метания теннисного мяча в цель (кол-во раз) или челночный бег 3x10м (сек)
Прыжок в длину с разбега (с места) (см)	Плавание 25 м (мин,с)
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	
Наклоны вперед из положения стоя (см)	

Обязательные испытания комплекса ГТО предназначены для оценки уровня развития выносливости, гибкости, силы и скоростно-силовых возможностей у детей младшего школьного возраста. Испытания по выбору также измеряют скоростно-силовые способности детей и дополняются оценкой уровня освоения прикладных навыков и координационных умений.

Все испытания комплекса ГТО подразделяются на три уровня сложности, соответствующие знакам ВФСК ГТО: золотой (наивысший уровень сложности), серебряный и бронзовый, что представлено в таблице 6.

Таблица 6 - Требования к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении испытаний II ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Уровень сложности (знак)	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания						
Бег на 30 м (сек)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
Бег 1000 м (сек)	7,21	6,30	5,12	7,45	6,55	5,55
Бег на лыжах 1км (мин)	11,25	9,20	7,55	12,45	10,05	8,18
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	5			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6	10	16	4	7	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	11	18	4	7	12
Наклоны вперед из положения стоя (см) *	+ 1	+ 3	+ 7	+ 3	+ 5	+ 9
Испытания по выбору						
Прыжок в длину с места (см)	108	122	142	103	117	137
Поднимания туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32
Метания теннисного мяча в цель	2	3	4	1	2	3
Челночный бег 3*10 метров (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
Плавание на 25 метров (мин)	3,05	2,36	2,27	3,05	2,36	2,27
Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения значка отличия	5	5	6	5	5	6

Основная часть испытаний II ступени ВФСК ГТО основана на таких спортивных дисциплинах, как легкая атлетика, лыжные гонки и плавание. Эти виды спорта также применяются для оценки физической готовности учащихся в рамках образовательных программ по предмету «физическая культура» (В. И. Лях). Однако требования к уровню физической подготовки, выдвигаемые комплексом ГТО, варьируются в зависимости от конкретной программы физической культуры, как показано в таблице 7. [9]

Таблица 7 - Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет

№ № п/ п	Физически е способност и	Контрольно е упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низк ий	Сред ний	Высо кий	Низк ий	Сред ний	Высо кий
	Скоростны е	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,5 и боле е 7,1 6,8 6,6	7,3 – 6,2 7,0 – 6,0 6,7 – 5,7 6,5 – 5,6	5,6 и менее 5,4 5,1 5,0	7,6 и боле е 7,3 7,0 6,6	7,5 – 6,4 7,2 – 6,2 6,9 – 6,0 6,5 – 5,6	5,8 и менее 5,6 5,3 5,2
2.	Координац ионные	Челночный бег 3x10 м, с	7 8 9 10	11,2 и боле е 10,4 10,2 9,9	10,8 – 10,3 10,0 – 9,5 9,9 – 9,3 9,5 – 9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6	11,7 и боле е 11,2 10,8 10,4	11,3 – 10,6 10,7 – 10,1 10,3 – 9,7 10,0 – 9,5	10,2 и менее 9,7 9,3 9,1
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и мене е 110 120 130	115 – 135 125 – 145 130 – 150 140 – 160	155 и более 165 175 185	90 и мене е 100 110 120	110 – 130 125 – 140 135 – 150 140 – 155	150 и более 155 160 170
4.	Выносливо	б –	7	700 и	730 –	1100	500 и	600 –	900 и

	сть	минутный бег, м	8 9 10	мене е 750 800 850	900 800 – 950 850 – 1000 900 – 1050	и более 1150 1200 1250	мене е 550 600 650	800 650 – 850 700 – 900 750 – 950	более 950 1000 1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1и мене е 1 1 2	3 – 5 3 – 5 3 – 5 4 – 6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и мене е 2 2 3	6 – 9 6 – 9 6 – 9 7 – 10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10 7 8 9 10	1 1 1 1	2 – 3 2 – 3 3 – 4 3 – 4	4 и выше 4 5 5	2 и ниже 3 3 4	4 – 8 6 – 10 7 – 11 8 – 13	12 и выше 14 16 18

Изучение данных таблиц 6 и 7 позволяет сделать вывод, что теоретические требования к уровню физической подготовки учащихся начальной школы (8-9 лет) по программе В. И. Ляха ниже, чем требования для значкистов ГТО II степени. Например, в рамках школьной программы восьмилетние мальчики должны продемонстрировать результат прыжка с места на уровне 130 см, тогда как для значков ГТО существуют стандарты для бронзового, серебряного и золотого знаков — 130, 140 и 160 см соответственно.

Это несоответствие может быть связано с завышенными критериями II степени ГТО или, напротив, с недостаточной сложностью школьной программы по физической культуре. Комплекс этих факторов создает

необходимость для практической проверки соответствия требований к уровню физической подготовки обучающихся 8-9 лет при выполнении испытаний II ступени ВФСК ГТО.

Кроме того, в Положении о ВФСК (приказ Минспорта №540 от 11 июня 2014 г.) указаны не только требования к уровню физической подготовки населения, но и рекомендации для успешной подготовки к нормативам ГТО. Эти рекомендации касаются недельной двигательной активности и устанавливают минимальный объем различных видов физической активности, необходимый для самостоятельной подготовки к испытаниям ГТО. Это обеспечит всестороннее развитие физических качеств и укрепление здоровья, как показано в таблице 8.

Каждая ступень ВФСК ГТО определяет оптимальный режим двигательной активности, соответствующий возрастным категориям. Согласно мнению Минспорта РФ, соблюдение рекомендуемого режима двигательной активности для детей младшего школьного возраста способствует поддержанию хорошей физической формы, что положительно сказывается на результатах выполнения испытаний комплекса ГТО. Однако данные рекомендации являются едиными как для участников II, так и III ступени ГТО.

Таблица 8. Рекомендации к недельной двигательной активности значкистов комплекса «Готов к труду и обороне» II ступень (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)*
1	Утренняя гимнастика (15 мин 6 дней в неделю)	90
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях (40 мин 3 раза в неделю)	120
3	Физкультминутки и динамически паузы (8 мин 5 раз в неделю)	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	50

	(10 мин 5 раз в неделю)	
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плавание, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах ОФП, участие в спортивных соревнованиях (40 мин 2 занятия в неделю)	80
6	Самостоятельные занятия ФК (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	120

* В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов.

Несмотря на значительное влияние двигательного режима на уровень физической подготовки значкистов ГТО младшего школьного возраста (8-9 лет), отсутствуют практические рекомендации по использованию двигательной активности в рамках II ступени ВФСК ГТО. Организация оптимального двигательного режима для детей этого возраста имеет критическое значение, что связано с несколькими факторами. Прежде всего, это резкий переход от дошкольного режима к школьному обучению, в результате чего суточная двигательная активность учеников второго класса уменьшается на 50%. При этом учащиеся младшего школьного возраста проводят 82-85% учебного времени в статическом положении. [22]

Двигательный режим детей 8-9 лет в условиях общеобразовательной школы формируется как из самостоятельной, так и из организованной активности. В первом случае ученик участвует в свободной (спонтанной) активности, включая передвижения и самообслуживание, которая составляет лишь 18-20% от необходимого суточного объема движений. Как указывает Н. Т. Лебедева, с возрастом даже эта спонтанная активность также снижается. При этом саморегуляция в этой области требует определенного контроля и направления со стороны учителя физической культуры. Д. В. Григорьев отмечает, что без грамотного педагогического руководства существует риск негативных последствий, когда ребенок, следуя своим интересам, выполняет

однообразные или несоответствующие своему возрасту действия, что тормозит развитие разносторонних двигательных навыков и качеств.

Организованная деятельность детей младшего школьного возраста включает разнообразные мероприятия, проводимые учителем. Она имеет целенаправленный характер и способствует всестороннему и своевременному развитию двигательных навыков и качеств, таких как сила, скорость и ловкость, что, в свою очередь, повышает физическую работоспособность. Многие ученые, такие как Б. Х. Ланда, А. П. Матвеев и А. В. Царик, подчеркивают важность оздоровительных мероприятий в режиме дня школьников, а также методического внедрения организованных тренировок с физическими упражнениями после уроков, которые дополняют самостоятельную двигательную активность и способствуют улучшению физической подготовки детей 8-9 лет, поддерживая конструктивное развитие основных двигательных качеств.

В современных условиях в МБОУ РСШ №1 наблюдается несоответствие между возрастанием умственной нагрузки и недостаточной физической активностью учащихся. Эти факторы, объединяемые под термином «агрессивность школьной среды», оказывают значительное воздействие на психическое состояние современных значкистов ГТО, особенно среди детей младшего школьного возраста. Ограничение двигательного режима в условиях образовательного учреждения отмечается в исследованиях П. И. Храмцова.

Таблица 9. Двигательная активность учащихся 8-9 лет в учебном процессе школы, мин.

Вид мышечной деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика (дома)	10
Вводная гимнастика (в школе)	10
Физкультпауза на уроках (самостоятельной)	3

работе)	
Подвижные игры (на переменах):	
Больших	15
Малых	5
На уроках ФК	40
На открытом воздухе	60 - 90
Лыжная тренировка	90

Несмотря на значительное влияние двигательного режима на уровень физической подготовки значкистов ГТО младшего школьного возраста (8-9 лет), отсутствуют практические рекомендации по использованию двигательной активности в рамках II ступени ВФСК ГТО. Организация оптимального двигательного режима для детей этого возраста имеет критическое значение, что связано с несколькими факторами. Прежде всего, это резкий переход от дошкольного режима к школьному обучению, в результате чего суточная двигательная активность учеников второго класса уменьшается на 50%. При этом учащиеся младшего школьного возраста проводят 82-85% учебного времени в статическом положении.

Двигательный режим детей 8-9 лет в условиях общеобразовательной школы формируется как из самостоятельной, так и из организованной активности. В первом случае ученик участвует в свободной (спонтанной) активности, включая передвижения и самообслуживание, которая составляет лишь 18-20% от необходимого суточного объема движений. Как указывает Н. Т. Лебедева, с возрастом даже эта спонтанная активность также снижается. При этом саморегуляция в этой области требует определенного контроля и направления со стороны учителя физической культуры. Д. В. Григорьев отмечает, что без грамотного педагогического руководства существует риск негативных последствий, когда ребенок, следуя своим интересам, выполняет

однообразные или несоответствующие своему возрасту действия, что тормозит развитие разносторонних двигательных навыков и качеств. [45]

Организованная деятельность детей младшего школьного возраста включает разнообразные мероприятия, проводимые учителем. Она имеет целенаправленный характер и способствует всестороннему и своевременному развитию двигательных навыков и качеств, таких как сила, скорость и ловкость, что, в свою очередь, повышает физическую работоспособность.

Многие ученые, такие как Б. Х. Ланда, А. П. Матвеев и А. В. Царик, подчеркивают важность оздоровительных мероприятий в режиме дня школьников, а также методического внедрения организованных тренировок с физическими упражнениями после уроков, которые дополняют самостоятельную двигательную активность и способствуют улучшению физической подготовки детей 8-9 лет, поддерживая конструктивное развитие основных двигательных качеств.

1.4. Структура и содержание занятий по физической культуре у обучающихся младшего школьного возраста

Главным приоритетом Российской Федерации в социально-экономическом развитии до 2030 года является укрепление здоровья нации, в частности, детей и молодежи. В «Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации» уточняется цель: увеличить долю учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, с 34,5% до 80%. Для реализации этих задач был разработан ВФСК ГТО, являющийся программно-нормативным документом в сфере физической культуры и спорта. Школа становится местом, где можно достичь наибольших результатов в образовательной и воспитательной работе, формируя основу для интеллектуального, физического, духовно-нравственного и профессионального развития. [46]

Таким образом, перед образовательными учреждениями стоит задача популяризации и внедрения ВФСК ГТО, что позволит привлечь максимальное число школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом. По мнению педагога П.А. Виноградова, подготовка обучающихся 8-9 лет к выполнению испытаний II ступени ВФСК ГТО зависит от организации учебного процесса в школе, который может быть представлен как в урочной, так и внеурочной деятельности.

Важнейшим компонентом урочной деятельности для подготовки к выполнению норм ГТО является школьная программа по физической культуре. Согласно ФГОС, данный предмет вводится в начальной школе как обязательный (приказ №373 Министерства образования от 6 октября 2009 г.). В школах, таких как МБОУ РСШ №1, используются авторские рабочие программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича.

Программа «Физического воспитания» В.И. Ляха для учащихся 2 класса включает следующие ключевые задачи:

- а) укрепление здоровья и улучшение осанки детей, профилактика плоскостопия;
- б) содействие гармоническому развитию, повышению устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- в) овладение основными двигательными навыками;
- г) развитие координационных и физических способностей;
- д) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, а также о влиянии физических упражнений на организм;
- е) применение физических упражнений для укрепления здоровья, повышения работоспособности и развития двигательных навыков;
- ж) выработка представлений об основных видах спорта;
- з) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и активными играми.

В течение учебного года на преподавание учебной программы во втором классе выделяется 102 часа. Реализация данной программы осуществляется учителями физической культуры посредством учебно-тематического планирования образовательного процесса, который рассчитан на три урока в неделю, без учета внеурочной деятельности и дополнительных образовательных мероприятий. В авторской программе В.И. Ляха предусмотрено распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях физкультурой в неделю, а также наличии соответствующей материально-технической базы, таблица 9.

Таблица 10 - Распределение сетки часов при трехразовых занятиях в неделю физической культурой

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		1	2
	Основные знания о ФКС	В процессе уроков	
	Тестирование	В процессе уроков	
1.	Легкая атлетика	21	21
2.	Гимнастика	18	18
3.	Подвижные игры	18	18
4.	Лыжная подготовка	21	21
5.	Вариативная часть	21	24
Итого		99	102

Каждому виду программного материала в рамках учебного года отводится четкое и последовательное количество часов, выделенных на конкретные физкультурные активности. Программа В.И. Ляха организована по трехчастной структуре урока. Учебное занятие для детей 8-9 лет включает три основные части: подготовительную (5±2 мин.), основную (25±5 мин.) и заключительную (5±2,5 мин.). Эта трехчастная структура зафиксирована в

учебной программе, а также в документах оперативного и текущего планирования, охватывающих образовательные, воспитательные и оздоровительные мероприятия.

С точки зрения авторов В.П. Лукьяненко и А.А. Василькова, достижение педагогических целей и задач урока «Физическая культура», а также реализация вводной, основной и заключительной частей занятия зависят от структурных компонентов учебного часа. В дидактике начальной школы к таким компонентам относятся:

- а) Подготовка учащихся к уроку;
- б) Определение цели урока и ее восприятие учащимися;
- в) Психофизиологическая подготовка детей к усвоению содержания урока и активная двигательная деятельность;
- г) Обучение двигательным действиям;
- д) Развитие физических качеств;
- е) Воспитание духовно-нравственных и волевых качеств;
- ж) Контроль, оценка и анализ учебных результатов;
- з) Коррекция образовательных воздействий;
- и) Снижение физической нагрузки на учащихся;
- к) Подведение итогов урока;
- л) Задание на дом;
- м) Организованное завершение занятия.

При этом временные рамки и содержание каждой части урока могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, задач, поставленных на занятии, специфики применяемых средств, общей продолжительности урока, внешних условий и других факторов. На протяжении многих лет исследователи, такие как А.Н. Хан, Б.А. Ашмарина и Л.П. Матвеев, подчеркивают, что распределение времени в трехчастной структуре урока зависит от возраста учеников и опыта преподавателей физической культуры.

На вводные и заключительные части урока во втором классе в среднем отводится 11-13 минут (25-30% всего времени), в то время как на основную часть урока—19-22 минуты (45-46%). Общее регламентированное время одного занятия составляет 40 минут. С переходом детей в старший класс время, отведенное на основную часть урока, увеличивается. Авторы А.А. Баранов, А.М. Пятахин и С.А. Герасимова отмечают, что для школьников 8-9 лет, из-за специфики возрастного развития, требуется больше времени для организации учебной деятельности и психофизиологической адаптации к познавательным процессам, связанным с физическими упражнениями. Таким образом, урок «Физическая культура» в начальной школе обладает своей уникальной спецификой, требующей поддержания высокого эмоционального настроения учащихся и повышения интереса к двигательной активности.

Практика в области физического воспитания подтверждает, что эффективное использование времени на уроке напрямую влияет на его плотность, как показано в таблице 10. Деятельность учащихся во время занятия предполагает выполнение физических упражнений. Следовательно, основным фактором, формирующим содержание урока физической культуры, должны быть именно физические упражнения.

Тем не менее, на практике, из 40 минут, отведенных на урок физкультуры во 2 классах общеобразовательных школ (8-9 лет), до 90% общего времени используется на непосредственное выполнение упражнений. Моторная плотность урока (чем выше процент моторной плотности, тем больше двигательной активности) тесно связана с типом урока. Наибольшая моторная плотность наблюдается на уроках, посвященных изучению нового материала (50,8%), повторению пройденного (45,6%), смешанным занятиям (47,8%), в то время как контрольные уроки демонстрируют наименьшую плотность (30,6%) и занимают небольшую часть в годовой программе. Показатели общей и моторной плотности урока имеют высокое практическое значение. Используя эти данные, учителя физической культуры разрабатывают содержание занятий,

подбирают упражнения и определяют их дозировку. Структурированная система занятий позволяет отслеживать динамику изменения общей и моторной плотности урока, внося необходимые коррективы.

Таблица 11. Примерная характеристика комплексного урока физической культуры в начальной школе

Показатели:	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Общая плотность урока, %	85-90	90-95	95-100	100
Моторная плотность урока, %	45-50	50-55	55-60	60-65
Кол-во осваиваемых на уроке движений	2	2	2	2
Интенсивность урока:				
ЧСС (макс.), уд/мин	190-200	190-200	185-190	185-190
ЧСС (средн.), уд/мин	130-140	135-145	140-150	140-150

В современном преподавании физической культуры одним из наиболее информативных показателей функционального состояния организма считается частота сердечных сокращений (ЧСС). Обычно наблюдается постепенный рост ЧСС на этапе разминки, который достигает своего пика в основной части занятия, а затем плавно снижается в ходе завершающей стадии урока. Профессор А. А. Васильков наглядно иллюстрирует взаимосвязь между ЧСС и различными этапами урока по физической культуре, рисунок 1.

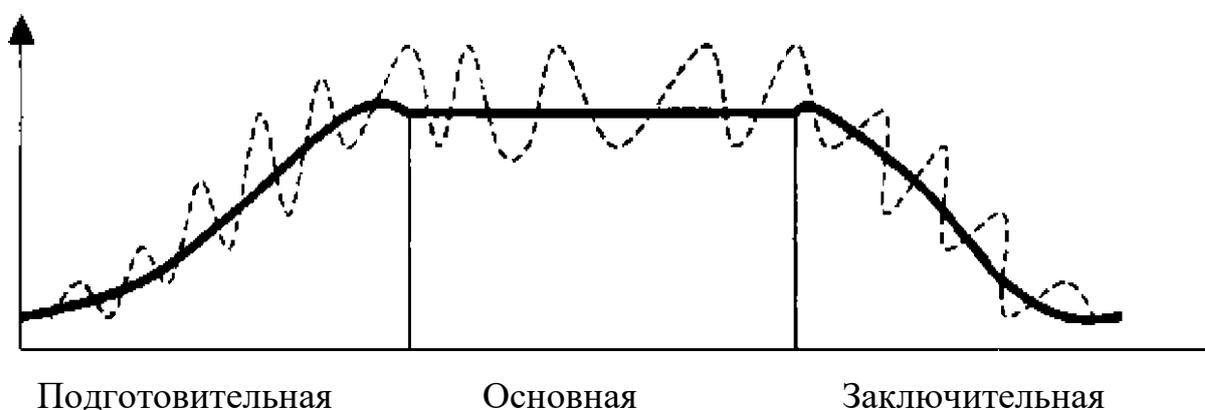


Рис. 1. Идеальная (сплошная) и реальная (пунктирная) частота сердечных сокращений в разных частях урока физкультуры.

Сплошная линия на графике демонстрирует оптимальное изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в зависимости от этапов урока, однако на практике кривая пульсометрии зачастую принимает волнообразный вид. Это происходит по объективным причинам, таким как время на показ и объяснение упражнений, а также ожидание своей очереди, как отмечает профессор А. А. Васильков. Поэтому, когда речь идет о деятельности учащихся на уроках физической культуры, подразумевается активная познавательная деятельность, неразрывно связанная с выполнением физических упражнений. Это делает физические упражнения важнейшим компонентом содержания урока, как по объему, так и по значимости.

Однако если упражнения проводятся без учета педагогических, физиологических и психологических закономерностей процесса обучения или вне контекста заранее поставленной дидактической цели, они не смогут обеспечить ожидаемых образовательных, воспитательных и оздоровительных результатов.

В дополнение к этому, актуальной задачей учителя физической культуры, в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС), становится развитие универсальных учебных действий (УУД) на уроке. Эти действия представляют собой психологическую основу школьного образования в России и формулируются через личностные, метапредметные и предметные результаты, которые должны быть освоены в рамках основной образовательной программы начального общего образования.

Таблица 12. Основные требования универсальных учебных действий в первых и вторых классах

№	Название	Содержание универсальных учебных действий
1	Личностное	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированности мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые

		установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.
2	Метапредметное	Освоение обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.
3	Предметное	Освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Результатом развития универсальных учебных действий (УУД) на уроках физической культуры является прогрессивный рост формирования научных умений и навыков, которые способствуют развитию самостоятельности обучающихся и, как это происходит с развитием науки, улучшают качество знаний по предмету. В соответствии с Федеральными стандартами государственного образования (ФГОС) использование УУД в школьных занятиях является обязательным.

К концу второго класса дети в возрасте 8-9 лет должны иметь представление о следующих аспектах:

- история физической культуры;
- объяснение движений в жизни человека;
- воздействия физических упражнений на организм;
- терминологии упражнения, которые они осваивают;
- физических качествах и основных правилах их тестирования;
- принципы и принципы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях физической культурой.

Кроме того, они должны уметь самостоятельно выполнять:

- простейший комплекс утренней гимнастики;
- вести дневник самонаблюдения за своей физической подготовленностью;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- взаимодействовать с другими участниками в процессе занятий физической культурой.

Внеурочная деятельность включает занятия по физической культуре в группах продленного дня, а также расширение работы во внешкольных учреждениях, таких как детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и спортивные клубы. Учитывая возрастные особенности, обязательным условием обеспечения подготовки обучающихся 8-9 лет к испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) является участие родителей в организации физического воспитания детей. Это включает:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в повседневной жизни;
- самостоятельные занятия и подвижные игры по физической культуре на выходных и каникулах с участием родителей;
- участие в других и досуговых мероприятиях.

Таким образом, учитель физической культуры должен заранее планировать уроки в календарно-тематическом плане, на которых будут целенаправленно и комплексно решаться педагогические задачи (образовательные, оздоровительные и воспитательные). Это способствует формированию интереса детей к самостоятельным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. [32]

Результаты взаимодействия между учителем и обучающимися представляют собой внутреннюю, относительно «скрытую» сторону содержания урока физической культуры. По мнению авторов Э.Я. Степаненкова и А.П. Матвеева, важнейшим компонентом урока является

деятельность учителя (конкретизация целей урока, организация учебной деятельности, анализ выполненной работы и т. д.). Интеграция ВФСК ГТО в систему школьного образования начальной школы невозможна без использования:

- средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной активности и адаптации родителей к занятиям совместно с детьми, в том числе для подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО;
- основ знаний в области физической культуры для формирования ответственности за сохранение и укрепление здоровья, ведения здорового образа жизни и самоорганизации жизни;
- достаточного объема, интенсивности и вариативности учебных занятий физическими рисунками как по содержанию, так и по представлению.

Применение вышеуказанных принципов в работе с учениками 8-9 лет, а также активное сотрудничество с педагогами, родителями и работниками внешкольных учреждений, создает максимальный педагогический эффект.

Эта важность подчеркивается Государственным Положением «О физическом воспитании учеников общеобразовательной школы», в котором указано, что: «Учителя начальных классов должны внимательно следить за режимом дня школьников, обеспечивать выполнение ими утренней гимнастики, способствовать их вовлечению в секции и кружки физической культуры, следить за осанкой детей, а также формировать у них интерес и привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями».

Выводы по главе 1

После проведения сравнительного анализа мы пришли к выводу, что комплекс ГТО, возрожденный в 2014 году, играет важную роль в физическом воспитании населения, включая детей младшего школьного возраста. Современная версия комплекса значительно адаптирована к реалиям сегодняшнего дня и включает три уровня сложности, рассчитанные на выполнение нормативов различными возрастными группами. Мы

установили, что успешное выполнение этих нормативов формирует у детей мотивацию к регулярным физическим занятиям, что крайне важно в условиях гиподинамии, вызванной малоподвижным образом жизни.

Исследования показали, что дети 8-9 лет имеют возрастные физиологические особенности, такие как недостаточно развитая дыхательная и сердечно-сосудистая системы, а также слабые мышцы туловища. Мы сделали вывод, что при разработке методик физической подготовки необходимо учитывать эти особенности, так как неподходящие нагрузки могут привести к ухудшению здоровья. На основе анализа мы определили необходимость постепенного увеличения нагрузки и включения в занятия упражнений, направленных на развитие физических качеств. [13]

Требования комплекса ГТО для детей младшего школьного возраста достаточно высоки и требуют хорошей общей физической подготовки. Для успешного выполнения нормативов необходимо развивать скоростно-силовые качества, координацию, выносливость и гибкость. Мы отметили, что школьная программа физической культуры может не полностью обеспечивать необходимый уровень подготовки, что требует дополнительных занятий и проработки упражнений для подготовки к ГТО.

Также нами было установлено, что структура уроков физической культуры в начальной школе, основанная на трехчастной системе (подготовительная, основная и заключительная части), позволяет эффективно организовать занятия, направленные на достижение физического развития. Мы сделали вывод, что правильное распределение времени на каждой части урока способствует повышению физической активности учащихся и помогает сформировать у них интерес к регулярным занятиям физической культурой.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Этап 1 – на данном этапе работы осуществлялся сбор и анализ научных публикаций по теме «Подготовка обучающихся 8-9 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО методом круговой тренировки». В течение учебного процесса нам удалось собрать и проанализировать более 60 источников литературы.

Этап 2 – был проведён социологический опрос в формате анкетирования с целью получения недостающей информации о подготовке и готовности обучающихся 8-9 лет к выполнению испытаний ВФСК ГТО II ступени. Для этого разработаны две анкеты: одна для взрослых, другая для детей. Ответы младших школьников (8-9 лет) предоставляют информацию о значении родителей в подготовке детей к комплексу ГТО. Анкета для взрослых помогает выявить уровень двигательной активности учащихся вне школьного процесса, узнать, сколько детей посещают спортивные секции (кружки), и оценить роль физической культуры в жизни их семей. В анкетировании приняло участие 96 респондентов.

Этап 3 – на данном этапе работы было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с октября по ноябрь 2023 года. В исследовании участвовали обучающиеся в возрасте 7-9 лет. Мы проанализировали 25 уроков физической культуры. Цель педагогического наблюдения заключалась в оценке уровня физической подготовленности детей 7-9 лет.

Этап 4 – осуществление педагогического эксперимента. Эксперимент состоял из предварительного и основного этапов и охватил 48 обучающихся в возрасте 8-9 лет, проходя в течение четырех месяцев (декабрь 2023 - март 2024). Педагогический эксперимент проводился в МБОУ РСШ №1.

На этапе предварительного эксперимента работа велась по следующим направлениям:

1. Анализ структуры и содержания двигательного режима обучающихся 8-9 лет в контексте подготовки к ВФСК ГТО II ступени.
2. Определение тестов физического развития для оценки начальных показателей физической подготовки (ФП) детей данной возрастной группы.
3. Проведение систематического мониторинга ФП и функционального состояния обучающихся.

Реализация предварительного эксперимента обеспечивает сбор материала для методической разработки содержания и подходов к занятиям по физической культуре у детей 8-9 лет. Этот этап также обеспечивает плавный переход к основному эксперименту, в котором участвовали обучающиеся двух классов, не имеющие значительных различий в исследуемых показателях. В качестве экспериментальной (ЭГ) и контрольной группы (КГ) была использована база МБОУ РСШ №1. Объем занятий для обеих групп был одинаковым — три урока физической культуры в неделю по 40 минут. Учащиеся экспериментальной группы занимались по предложенной нами методике, в то время как в контрольной группе учебный процесс остался без изменений.

В конце второго этапа исследования все анализируемые показатели у детей младшего школьного возраста (8-9 лет) были повторно зафиксированы. Также проводился итоговый прием нормативов комплекса ГТО II ступени, фиксировалось количество школьников, способных выполнить испытания на золотой, серебряный и бронзовый знаки ВФСК ГТО.

Этап 5 - посвящен статистической обработке и обобщению данных, полученных в ходе эксперимента, а также курированию методики по физической культуре в учебном процессе МБОУ РСШ №1.

Этап 6 - включает формулирование выводов и методологических рекомендаций, а также оформление диссертационной работы, презентации и автореферата.

2.2. Методы исследования

Выбор методов исследования был обусловлен необходимостью применения многосторонних и взаимодополняющих процессов, обеспечивающих достоверность и объективность выводов. В данной диссертационной работе использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы;
2. Метод анкетирования;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Метод беседы;
5. Тестирование физической подготовленности;
6. Педагогический эксперимент;
7. Математико-статистические методы.

Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы. Проведение конструктивного анализа состояния физической подготовки младших школьников, нормативных положений ВФСК ГТО и факторов, влияющих на успешность выполнения испытаний, позволило глубже понять текущие проблемы в этой области. Теоретическое изучение материала создало предпосылки для организации педагогического эксперимента и формирования ключевых положений диссертации.

Метод опроса.

Социологический опрос использовался для сбора эмпирических данных о восприятии респондентами ВФСК ГТО, физической культуры и спорта (ФКС), а также здорового образа жизни (ЗОЖ). Применялся опосредованный вид опроса – анкетирование. Респондентами выступали учащиеся младших классов в возрасте 8-9 лет (48 человек) и их родители (48 человек). Анкетирование школьников проводилось в очном формате, тогда как взрослые принимали участие в заочном формате, справляясь с заданиями без помощи экспериментатора. Детям было предложено ответить на 8 вопросов, а взрослым – на 16. Метод беседы применялся для дальнейшего

исследования отношения респондентов к комплексу ГТО и поиска способов его улучшения.

Педагогическое наблюдение.

Этот метод использовался для целенаправленного восприятия педагогических явлений с целью получения объективных данных. Наблюдение носило пассивный, созерцательный характер, не вмешиваясь в процесс и не изменяя условия его протекания. В отличие от обычного наблюдения, педагогическое сопровождалось четкой регистрацией наблюдаемых фактов. В нашем случае наблюдение было направлено на выявление уровня физической подготовленности учащихся, отслеживая изменения их физических показателей в динамике.

Метод беседы.

В ходе эксперимента активно применялось интервьюирование в общении с детьми, их родителями и учителями. Метод беседы использовался как в формальной обстановке (на уроках, классных часах), так и в неформальной (на переменах, экскурсиях, соревнованиях). Это помогало уточнить информацию, которая осталась недостаточно понятной из анкет или в ходе педагогического наблюдения.

Тестирование физической подготовленности.

Для оценки начального уровня физической подготовленности и выявления изменений, вызванных применяемой методикой, использовалось тестирование. Оно было основано на требованиях ко II ступени ВФСК ГТО. В процессе эксперимента все 48 участников выполняли как обязательные испытания, так и задания на выбор. Прием нормативов проводился в одно и то же время и в одинаковых условиях для обеих групп (ЭГ и КГ).

Педагогический эксперимент.

Важность данного метода заключалась в его способности подтвердить или опровергнуть цели, задачи и гипотезы исследования. Эксперимент проводился в течение двух учебных лет с разрешения администрации школы

и согласия родителей. В нем участвовали 48 человек, разделенные на экспериментальную и контрольную группы по 24 учащихся. Равные условия и средства эксперимента позволили объективно сравнить полученные данные и определить наиболее эффективную методику подготовки учащихся 8-9 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Математико-статистические методы.

Для анализа и обобщения данных, полученных в ходе эксперимента, применялись статистические методы. Все результаты подвергались математической обработке с использованием параметрических методов, таких как среднее арифметическое, среднее квадратическое отклонение и t-критерий Стьюдента, что широко применяется в педагогических исследованиях в сфере физической культуры и спорта.

Выводы по главе 2

Нами было организовано исследование, опираясь на комплексный методологический подход, что позволило всесторонне оценить уровень физической подготовленности детей 8-9 лет к выполнению нормативов ГТО. На каждом этапе мы использовали теоретические и эмпирические методы, чтобы выявить ключевые факторы, влияющие на физическую активность учащихся, и обосновать практическую значимость разработанной методики подготовки.

Мы проделали детальный анализ научной литературы и нормативных документов по физической культуре, возрастной физиологии и педагогике, чтобы определить актуальные направления в подготовке школьников к комплексу ГТО. В результате анализа более 60 источников мы систематизировали подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста, выявили основные проблемы, с которыми сталкиваются педагоги, и определили ключевые задачи для нашего исследования. Этот теоретический этап показал, что требования ГТО предъявляют к детям высокий уровень физической подготовленности, что требует комплексной

работы не только со школьниками, но и с их родителями, которые играют важную роль в формировании мотивации и физической активности детей.

Мы применили несколько методов, чтобы глубже понять особенности физической активности детей и проанализировать условия, влияющие на их подготовку к нормативам ГТО: анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

В результате работы по второй главе мы сделали вывод, что комплексное использование теоретических и практических методов исследования позволило не только глубже изучить уровень физической подготовки обучающихся, но и выявить ключевые аспекты, которые необходимо учитывать при разработке и внедрении методик подготовки к комплексу ГТО.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-9 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

3.1. Результаты анкетирования обучающихся 8-9 лет и их родителей в начале педагогического исследования

Мы провели социологическое исследование в форме анкетирования, чтобы собрать недостающую информацию о готовности учащихся 8-9 лет к выполнению испытаний комплекса ГТО II ступени. Для этого были разработаны две анкеты — одна для родителей, другая для детей. Из ответов детей младшего школьного возраста можно было узнать о том, как родители участвуют в их подготовке к выполнению нормативов ГТО. Анкета для взрослых позволила оценить уровень двигательной активности детей вне школьных занятий, а также выяснить, сколько учащихся посещают спортивные секции и кружки. Кроме того, анкета дала возможность оценить, какое место физическая культура занимает в семье респондентов.

В исследовании приняли участие 48 взрослых респондентов, которым предложили ответить на 16 вопросов. Ответы позволили составить представление о восприятии комплекса ГТО и роли физической культуры в жизни современных семей. [12]

Одним из первых вопросов анкеты было выяснение осведомленности респондентов о комплексе ГТО. Согласно результатам, 95,8% опрошенных заявили, что знают, что такое ГТО. Кроме того, 83,3% респондентов были знакомы с советским комплексом ГТО. Однако только 18,7% опрошенных сдавали нормативы ГТО в прошлом.

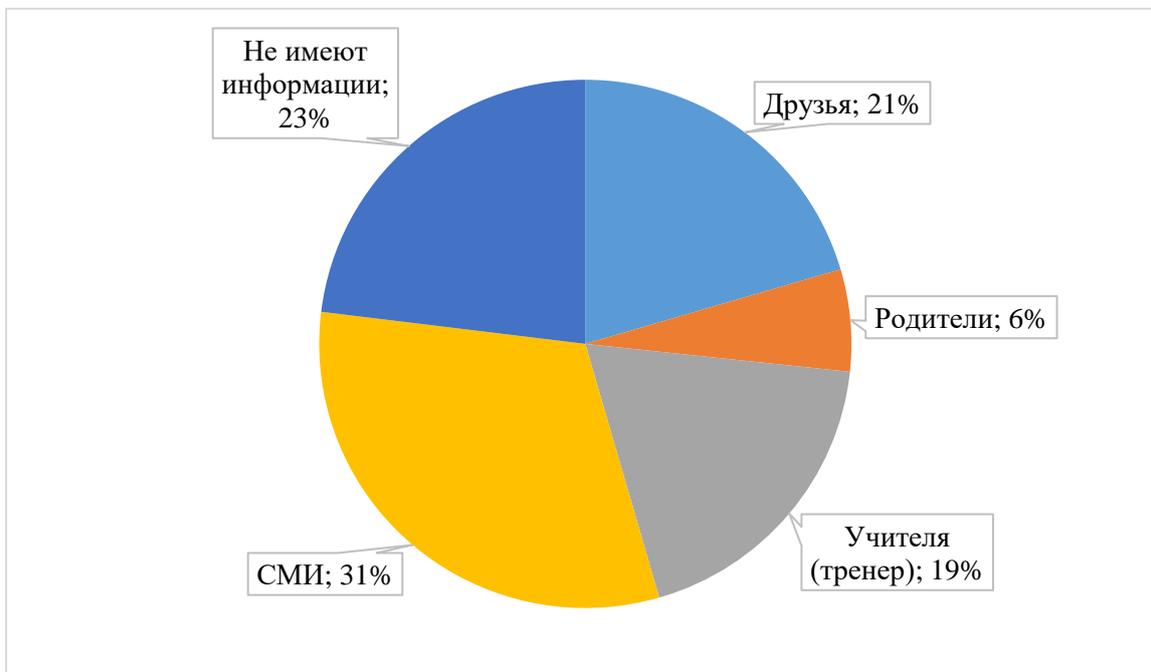


Рис. 2. Основные источники получения информации о комплексе «Готов к труду и обороне» у взрослых

На рисунке 2 представлены ключевые источники, через которые респонденты получают информацию о новом комплексе ГТО. Среди указанных источников наибольшее значение имеют средства массовой информации (31,2%), включая телевидение, интернет и печатные издания. Информация от учителей занимает более скромное место, составив 18,7%. Это свидетельствует о том, что работа по популяризации комплекса ГТО в МБОУ РСШ осуществляется, но требует улучшения. Более того, общий уровень осведомленности о комплексе ГТО среди населения ограничивается лишь названием, не затрагивая его основное содержание (нормативы). Иными словами, хотя многие знакомы с самим комплексом, лишь 12,5% респондентов могут назвать возрастные нормативы. Этот вывод был сделан на основе анализа ответов взрослых участников опроса. На вопрос: «Знаете ли вы нормативы для своего возраста?», утвердительно ответили только 12,5%.

Предварительное анкетирование также позволило выяснить отношение опрошенных взрослых к комплексу ГТО. Ответы распределились следующим образом:

- а) «положительное отношение» (70,8%);
- б) «нейтральное» (22,9%);
- в) «отрицательное» (6,2%).

Несмотря на преобладание респондентов, поддерживающих реализацию ВФСК ГТО в стране, число желающих участвовать в сдаче испытаний остается невысоким — всего 25%. Кроме того, лишь 22,9% родителей сообщили о намерении рассказать своим детям о данном комплексе.

На вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом в выходные дни с детьми?», 35,4% респондентов признались, что уделяют время самостоятельным занятиям физической культурой с детьми. [61]

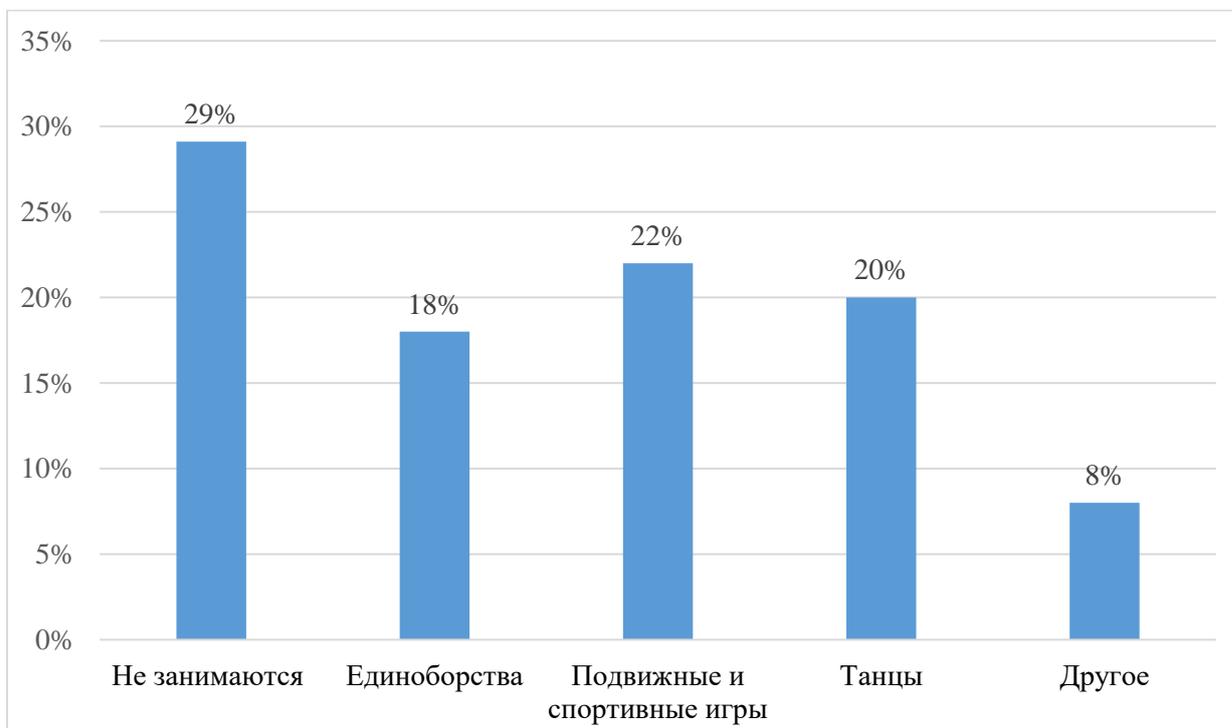


Рис. 3. Занимаются ли ваши дети в спортивных секциях (кружках)?

Рисунок 3 демонстрирует, что большинство родителей выбирают секции (кружки) для своих детей, ориентируясь на подвижные и спортивные

игры, танцы и единоборства. Анализ ответов респондентов выявил следующие тенденции:

а) Длительность посещения спортивных секций (кружков) варьируется: 18,7% школьников занимаются на протяжении 2 лет, 16,6% — более 3 лет, 34,4% занимаются менее года, а 29,1% не участвуют в спортивных активностях.

б) Среди школьников 8-9 лет частота посещения тренировок составляет 47,9% — два раза в неделю, и 16,6% — более трех раз.

в) У детей младшего школьного возраста 18,7% имеют медали за достижения в спортивных соревнованиях.

г) Кроме того, 79,1% детей имеют спортивный инвентарь в домашних условиях.

Результаты предварительного анкетирования родителей подтверждают выполнение указа Президента РФ от 24 марта 2014 года №172 в общеобразовательных учреждениях. Это исследование позволяет оценить отношение родителей к ВФСК ГТО и ФКС, подчеркнуть важность их роли в подготовке к II ступени ВФСК ГТО и проанализировать структуру двигательной активности учащихся 8-9 лет вне школьных занятий. Полученные данные стали основой для дальнейшей работы, которая дополнительно учитывает мнения детей младшего школьного возраста (8-9 лет). [23]

Анкетирование детей вторых классов проводилось с разрешения ответственного лица (родителя) и администрации школы (заместителя директора по УВР, социального педагога). Всего в предварительном анкетировании приняли участие 48 обучающихся. Респондентам было предложено ответить на 8 вопросов. Из ответов на вопросы школьников можно было заключить следующее:

Не слышали о комплексе ГТО (41,6%) школьников, а знают о комплексе (58,3%).

Не имеют представления о возрастных нормативах ВФСК ГТО и их содержании 91,6% респондентов. Об источниках приобретения информации о комплексе ГТО у обучающихся 8-9 лет, проанализировано в рисунке 4.

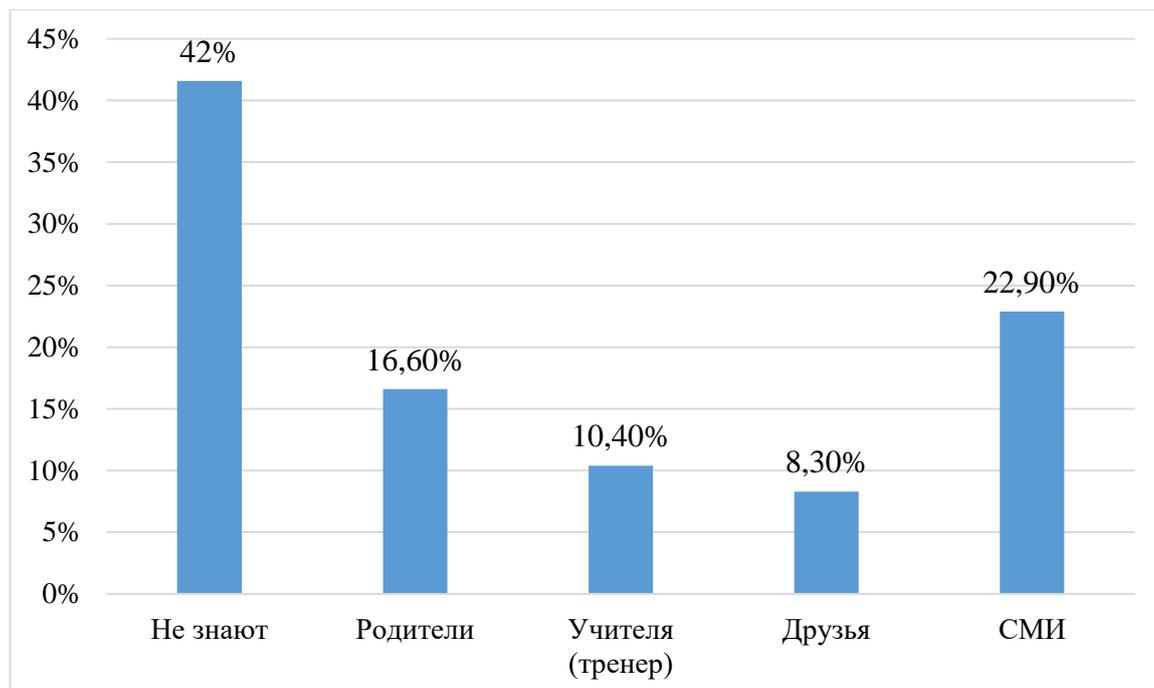


Рис. 4. Основные источники получения информации о комплексе «Готов к труду и обороне» для учащихся 8-9 лет.

Несмотря на то, что (41,6%) обучающиеся не знают о нормах ГТО, сдать нормативы хотели бы (70%) респондентов, а получить отличительный значок (77,1%).

Подавляющее большинство анкетированных детей (83,3%) имеют спортивный инвентарь (скакалки, мячи, ракетки и др.) дома. Тем не менее, 16,6% детей не обеспечены, казалось бы, простейшим спортивным инвентарем.

Несмотря на то, что наибольшее количество часов время препровождения родителя с ребенком приходится на выходные дни, не все родители уделяют этому обстоятельству должное внимание, рисунок 5. Так 31,2% родителей проводят выходные с детьми.

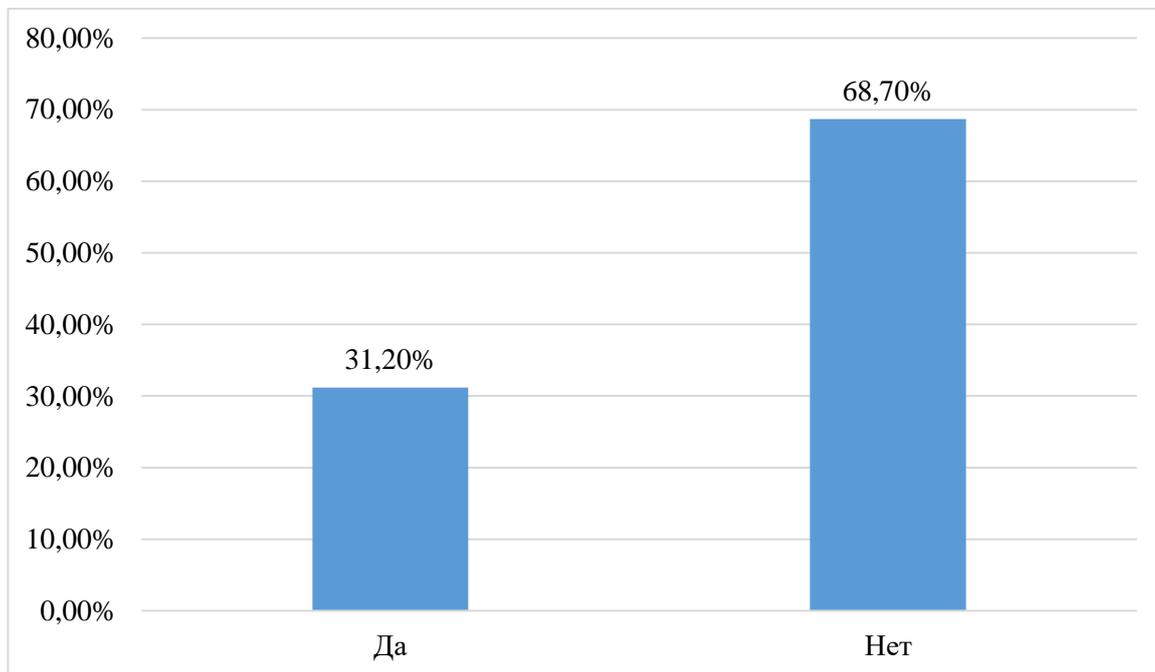


Рис. 5. Родители на выходных проводят с вами время?

О том, как проводят время в выходные дни родители с детьми, отображено в рисунке 6.



Рис. 6. Как проводят время в выходные дни родители с детьми?

Родители в выходные дни с детьми гуляют и играют на улице (25%), а ходят по магазинам (16,6%). Тем не менее, процент совместного просмотра телевизора (20,8%), увлечения виртуальными играми (37,5%), указывает на

то, что необходимо больше уделять двигательной активности детей младшего школьного возраста (8-9 лет) и о том, что нужно вовлекать родителей в эту деятельность.

В семьях анкетированных прививается любовь к ФКС за счет обеспечения спортивного инвентаря, посещения спортивных секций и совместного активного время препровождения родителя и ребенка в выходные дни.

Результаты проведенного социологического исследования свидетельствуют:

- а) значительная часть респондентов не слышали о комплексе ВФСК ГТО, подавляющая часть не имеют представления о самом содержании (возрастных нормативах) спортивного комплекса;
- б) основными источниками приобретения информации о ВФСК ГТО у взрослых и детей являются СМИ;
- в) получена информация о проценте обучающихся 8-9 лет, прикрепленных к спортивным секциям (кружкам)-70,9%.
- г) родители занимаются физической культурой и спортом на выходных с детьми-35,4%.

3.2. Тестирование физической подготовленности обучающихся 8-9 лет

Тестирование физической подготовленности применялось для выявления эффекта от методики подготовки учащихся 8-9 лет к выполнению норм ВФСК ГТО. Первые четыре месяца эксперимента велась работа по обучению детей вторых классов основам ФК и методически правильному выполнению испытаний ВФСК ГТО, так как по окончании второго класса им предстояло сдать испытания ГТО II ступени (обязательные и по выбору). Предварительные результаты испытуемых контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента представлены в таблице 13.

Мальчики ЭГ в среднем выполняли сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу $2,80 \pm 0,35$ раза, в КГ $2,56 \pm 0,20$, а девочки $1,61 \pm 0,25$ (ЭГ) и $0,5 \pm 0,21$ (КГ) соответственно, при $p > 0,05$. В результатах на гибкость (наклоны вперед из положения стоя) на золотой знак справилось в ЭГ (27,08%), в КГ (21,88%) испытуемых, при $p > 0,05$. В обеих группах (КГ/ЭГ) количество попаданий в цель (испытание метание теннисного мяча) в среднем не превышало одного попадания.

В испытании «Подтягивание из виса стоя» мальчики подтягивались $0,20 \pm 0,07$ раза (ЭГ) и $0,12 \pm 0,05$ раза (КГ), при $p > 0,05$. Девочки в подтягивании (из виса лежа) выполняли по $1,60 \pm 0,24$ повторений подъема туловища (ЭГ) и $1,93 \pm 0,35$ (КГ), при $p > 0,05$.

В испытаниях на скорость, дистанцию бег на 30 (м) мальчики пробегали за $9,29 \pm 0,10$ (ЭГ) и $9,22 \pm 0,16$ (КГ) соответственно, при $p > 0,05$. Девочки в той же дистанции показали результат $9,45 \pm 0,15$ (ЭГ) и $9,84 \pm 0,17$ (КГ) при $p > 0,05$. В остальных испытаниях ВФСК ГТО II ступени дети младшего школьного возраста (КГ и ЭГ) демонстрировали схожий уровень физической подготовленности на момент начала педагогического эксперимента. Так в беге на лыжах девочки (ЭГ) справились в среднем за $17 \pm 0,12$ минут, в (КГ) $11,16 \pm 0,12$ при $p > 0,05$.

Таблица 13. Сравнительные результаты физической подготовленности на начальном этапе обучающихся 8-9 лет

Возраст	8-9 лет					
Виды испытаний II ступень ГТО						
Пол	Мальчики		p	Девочки		p
	ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
	X ± t			X ± t		
Челночный бег 3x10 м (сек.)	$10,77 \pm 0,11$	$11,38 \pm 0,13$	<0,05	$11,36 \pm 0,14$	$11,92 \pm 0,12$	<0,05
Бег на 30 м	$9,29 \pm 0,10$	$9,22 \pm 0,16$	>0,05	$9,45 \pm 0,15$	$9,84 \pm 0,17$	>0,05

(сек.)						
Смешанное передвижение 1000 м	73,96%	82,29%	>0,05	73,96%	82,29%	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	106,4±1,2	108,4±1,1	>0,05	109,1±0,9	108,8±0,8	>0,05
Подтягивание из виса: (кол-во раз)	на высокой перекладине			лежа на низкой перекладине		
	0,20±0,07	0,12±0,05	>0,05	1,60±0,24	1,93±0,35	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	2,80±0,35	2,56±0,20	>0,05	1,61±0,25	1,05±0,21	>0,05
Наклоны вперед из положения стоя	27,08%	21,88%	>0,05	26,1%	24,2%	>0,05
Метание теннисного мяча в цель	0,44±0,09	0,32±0,06	>0,05	0,42±0,09	0,34±0,06	>0,05
Бег на лыжах 1 км (мин,сек)	11,17±0,12	11,16±0,12	>0,05	12,4±0,09	12,9±0,10	>0,05

Результаты таблицы 13 для удобства восприятия информации можно интерпретировать схематично. Так, рисунки 7, 8, 9, 10 позволяют заключить об уровне неготовности мальчиков и девочек вторых классов (ЭГ/КГ) к выполнению нормативов комплекса ГТО II ступени. Для мальчиков первых классов (ЭГ/КГ) одними из самых сложных нормативов ВФСК ГТО являются следующие испытания: метания мяча (ЭГ - 81%, КГ - 77,25%), подтягивание из виса стоя на высокой перекладине (ЭГ - 97,50%, КГ - 96,75%) и отжимания (ЭГ - 75,82%, КГ - 77,64%).

Испытания, которые не вызвали особых сложностей у мальчиков первых классов:

а) «Смешанное передвижение» (ЭГ - 18%, КГ - 22,66%). В смешанном передвижении детям 8-9 лет разрешено переходить с бега на шаг, отсутствует ограничение по времени.

б) «Наклоны вперед из положения стоя» (ЭГ- 26,74%, КГ- 22,11%). В силу возрастной физиологии детям младшего школьного возраста легче сдать испытания на гибкость.

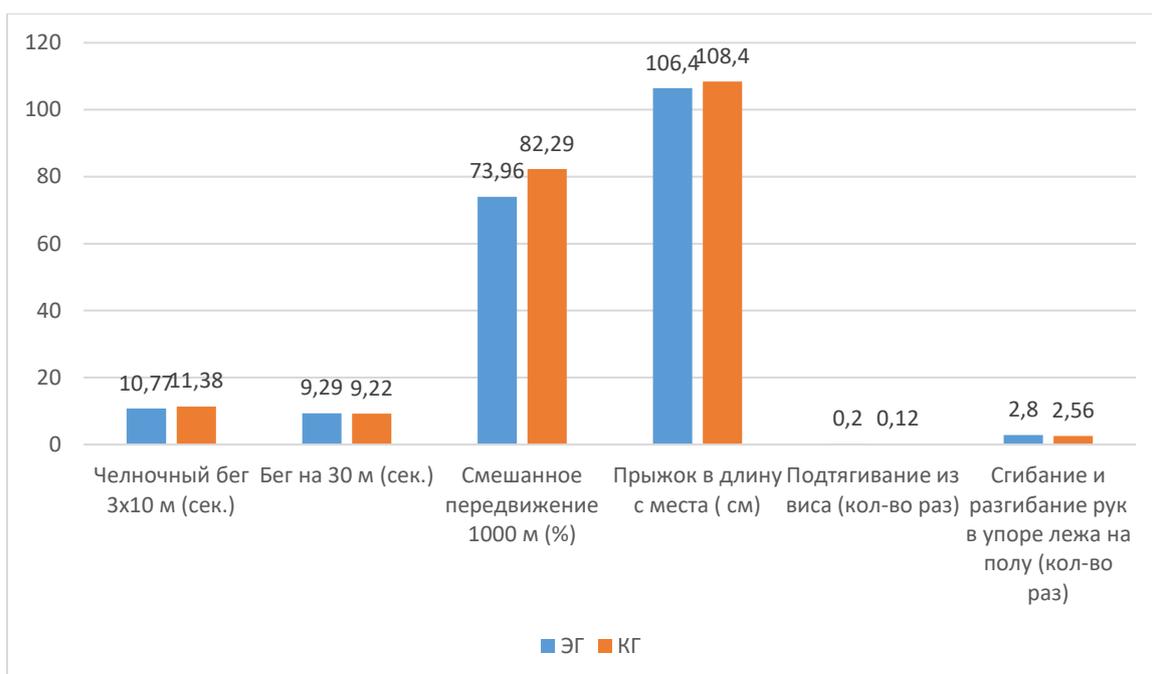


Рис. 7. Сравнительные результаты физической подготовленности на начальном этапе обучающихся 8-9 лет (мальчики)

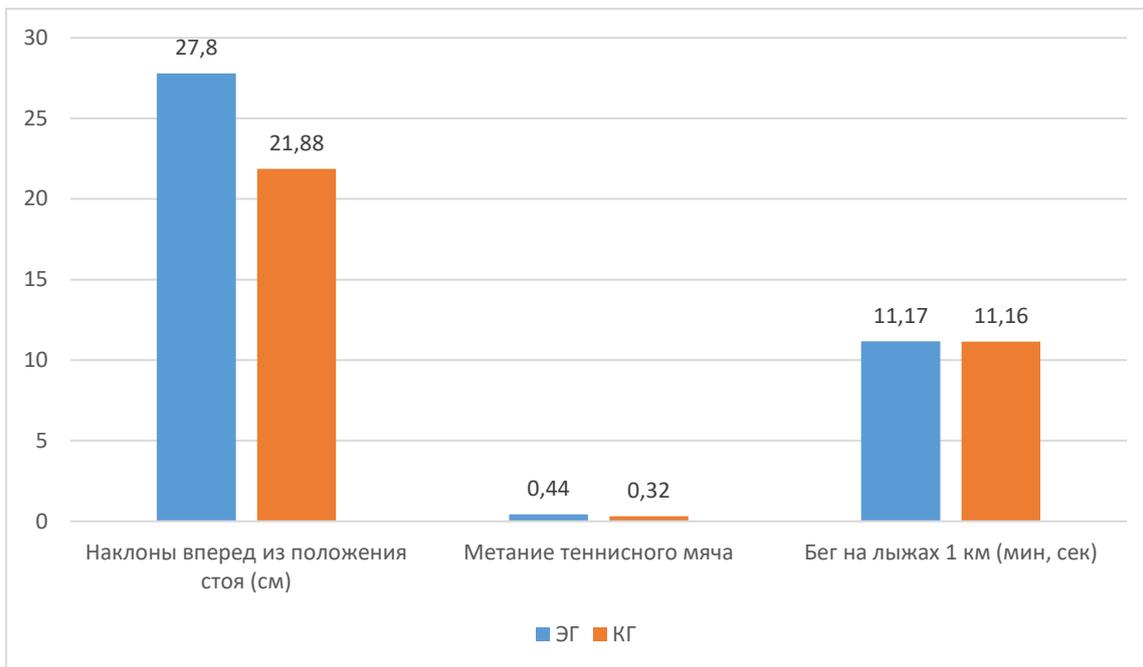


Рис. 8. Сравнительные результаты физической подготовленности на начальном этапе обучающихся 8-9 лет (мальчики)

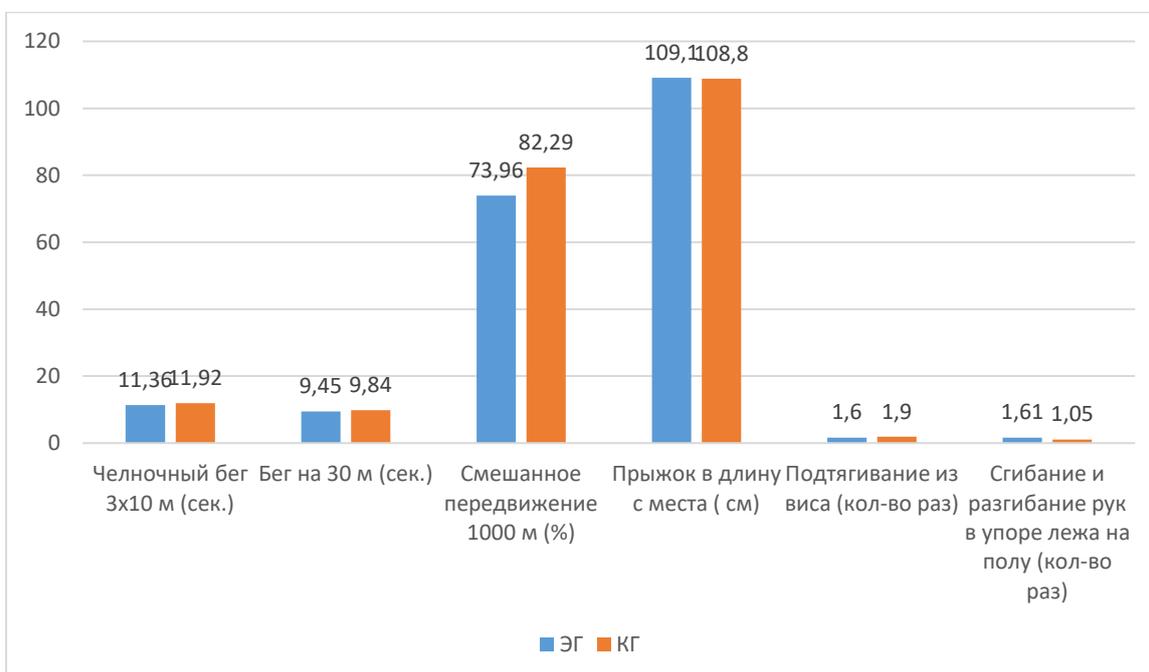


Рис. 9. Сравнительные результаты физической подготовленности на начальном этапе обучающихся 8-9 лет (девочки)

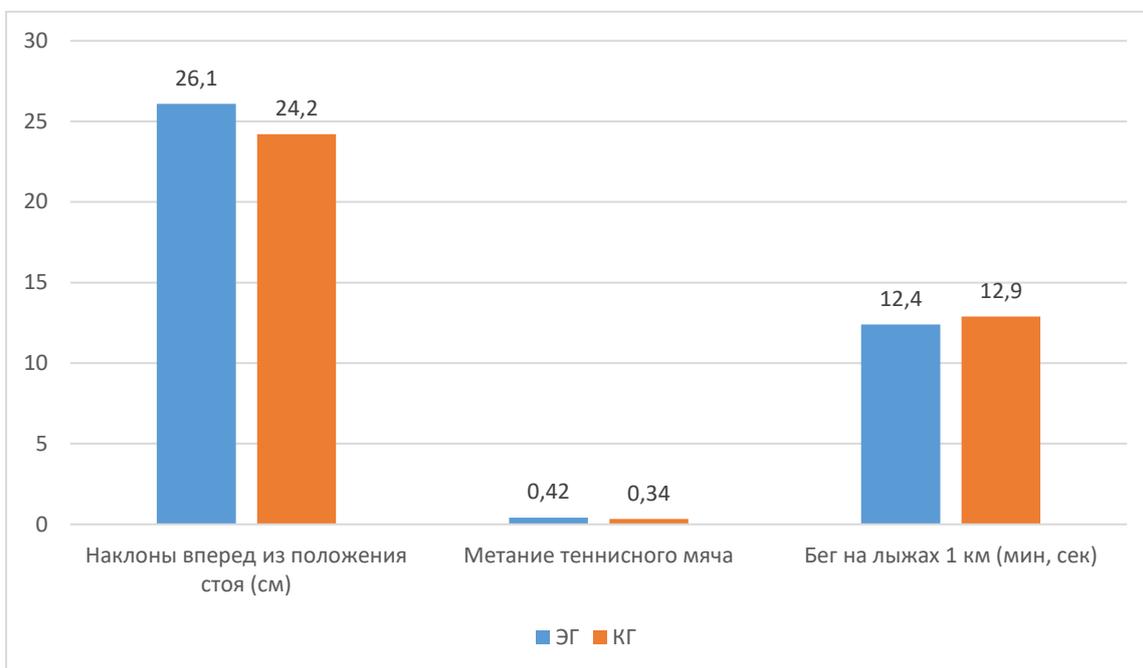


Рис. 10. Сравнительные результаты физической подготовленности на начальном этапе обучающихся 8-9 лет (девочки)

Исходя из результатов контрольного тестирования до начала эксперимента было выявлено, что уровень развития физической подготовленности обучающихся обеих групп находится примерно на одном уровне.

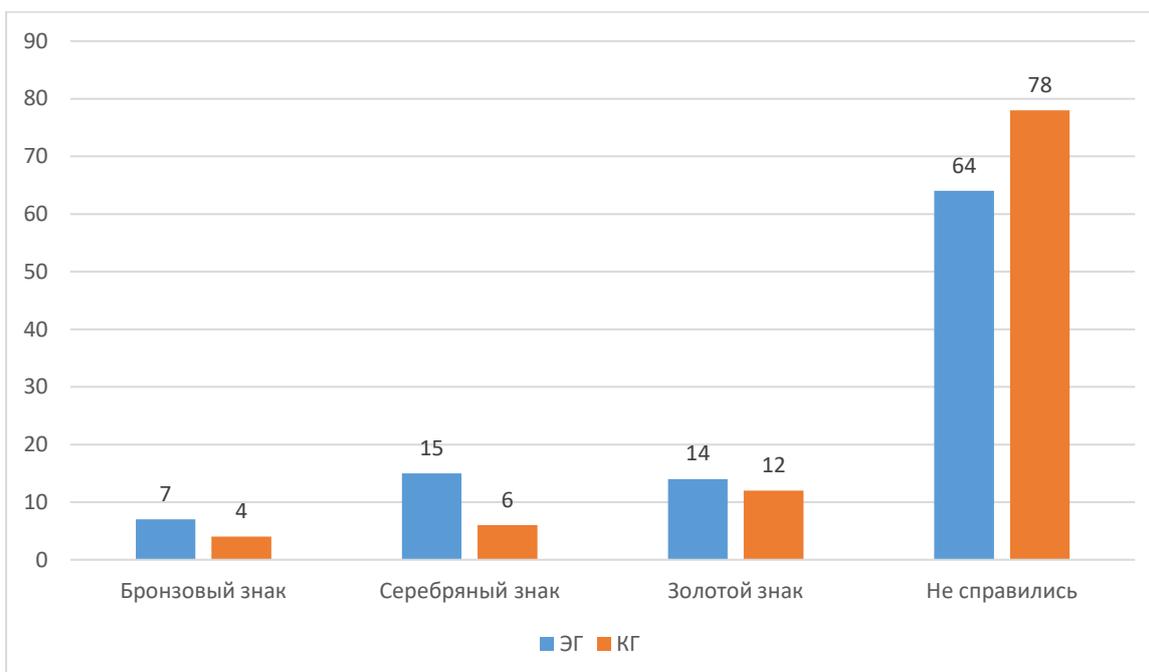


Рис. 11. Показатели готовности к испытаниям комплекса ГТО у обучающихся 8-9 лет

Во втором классе исследуемые продемонстрировали уровень физической подготовленности на золотой знак 14% (ЭГ) и 12% (КГ), на серебряный 15% (ЭГ) и 6% (КГ), бронзовый знак 7% (ЭГ) и 4% (КГ), рисунок 11.

Результаты тестирования физической подготовленности испытуемых восьмилетнего возраста, полученные в ходе предварительного эксперимента, позволяют заключить:

Во - первых, на начало проведения педагогического эксперимента дети контрольной и экспериментальных групп не имели достоверных различий и находились на одинаковом уровне физической подготовленности.

Во - вторых, испытания комплекса ГТО II ступени по определению уровня развития силы являются у школьников вторых классов трудновыполнимыми.

В-третьих, определен общий процент исследуемых детей младшего школьного возраста из ЭГ (53%) и КГ (50%) нуждающихся в целенаправленной физической подготовке к ВФСК ГТО II ступени.

В-четвертых, обозначена проблема целенаправленной физической подготовки и учета динамики готовности учащихся к выполнению ВФСК ГТО с первых лет обучения.

3.3. Разработка комплексов упражнений с использованием метода круговой тренировки при подготовке обучающихся 8-9 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Внедрение разработанных комплексов упражнений с использованием метода круговой тренировки для обучающихся 8-9 лет по выполнению нормативов ВФСК ГТО II ступени поэтапно, с учетом возраста обучающихся и их начального уровня физической подготовки.

На первом этапе были проведены диагностические мероприятия, включающие тестирование уровней физической подготовленности

обучающихся и изучение их функционального состояния. Данные анализы предназначены для выявления слабых сторон, требующих особого внимания при разработке упражнений. Также проведено изучение нормативов ГТО II ступени и их требований к физическим качествам: выносливости, силе, гибкости, быстроты и координации. На основе полученной информации был составлен комплекс упражнений, включающие обязательные и вариативные элементы для развития основных физических качеств.

Перед началом подготовки были проведены обучающие семинары, на которых объяснялись цели, структура и методика применения упражнений. Для обучающихся и их родителей были организованы обучающие встречи и спортивные мероприятия, такие как «Мама, папа, я - ГТО семья», «Навстречу ГТО», «ГТО и мы», на которых разъяснялась оригинальность комплекса ГТО, а также роль физических упражнений в достижении высоких результатов.

Для эффективного развития физических качеств и успешного выполнения нормативов комплекс ГТО на уроках использовался метод круговой тренировки.

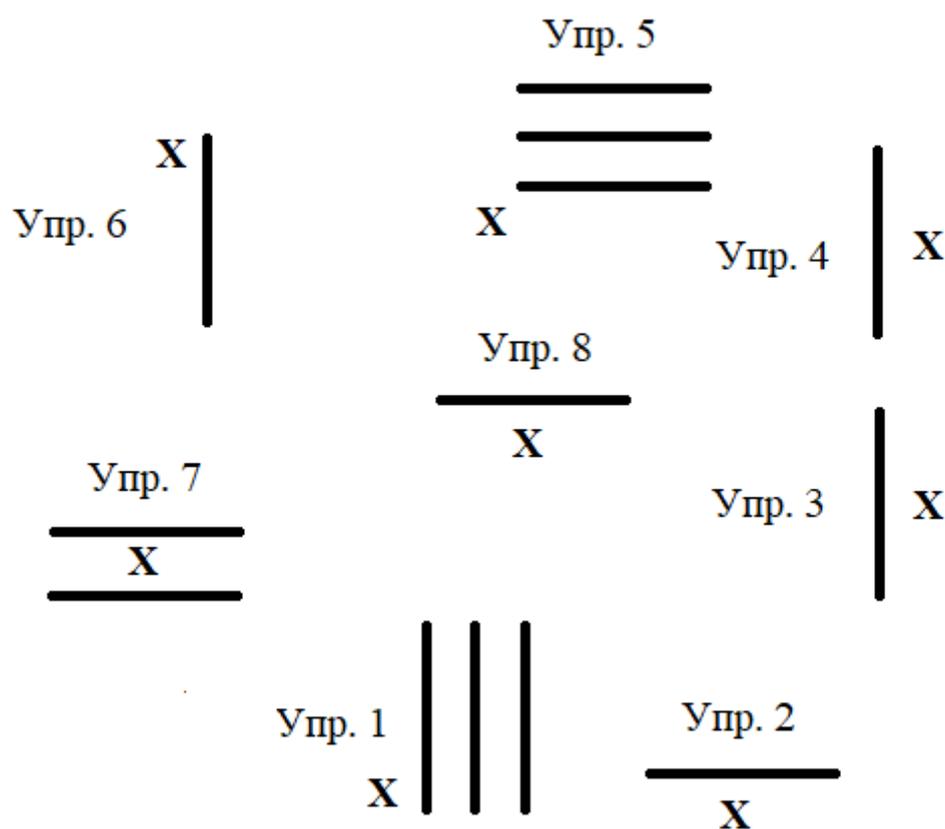
Иванков Ч.Т. и Анищенко В.С. в своих работах, посвященных круговой тренировки указывают на то, что круговая тренировка хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействие, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия.

Сущность данного метода заключается в том, что обучающиеся переходят от одного снаряда (упражнения) к другому и, выполнив все упражнения, как бы завершают круг упражнений. При проведении занятий по этому методу одной из важнейших задач является, с одной стороны, моделирование специальных комплексов и выработка строгого выполнения конкретных упражнений, а с другой стороны умение организовывать и управлять деятельностью обучающихся на занятиях по физическому воспитанию. В рамках педагогического эксперимента круговая тренировка

проводилась по интенсивно-интервальному методу. Данный метод используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность заданий составляет 75% от максимальной, с полными паузами отдыха и является разновидностью интервальной тренировки. Длительность выполнения упражнений на каждой станции составляет – 15-20 секунд, с 30-90 секундными паузами отдыха. Объем и интенсивность нагрузки увеличивалась путем постепенного увеличения проходимых за одно занятие «станций» от 1-2 в начале эксперимента до 3-4 в конце практической части исследования.

Всего было организовано восемь «станций». В начале каждого занятия проводилась общеразвивающая разминка для всего класса одновременно. После разминки обучающиеся делились на подгруппы по восемь человек, и каждая из них проходила за одно занятие по четыре «станции», на следующем занятии соответственно остальные четыре, через 2 недели мы увеличивали количество пройденных кругов до 2-х. Через 3 недели мы добавляли еще одну станцию, через 4 недели 2 станции, через 5 недель еще 1 станцию. В итоге мы вышли на нагрузку равную восьми пройденным упражнениям за одно занятие и на протяжении оставшихся недель обучающиеся выполняли комплекс из 8 упражнений с постепенным увеличением кругов «станций».

Отбирая и составляя комплексы физических упражнений для проведения круговой тренировки, следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкостью на занятиях круговой тренировки очень тесная. Содержание «станций» было направленно на подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО. Расположение станций, их наполнение упражнениями, очередность и составляющая представлены на рисунке 12.



X- начало упражнения (движения)

Рис. 12. Расположение станций, их наполнение упражнениями, очередность и составляющая

Комплекс упражнений №1

1. И.П.- о.с., гимнастическая палка справа. Бег вперед, приставной шаг вправо, бег спиной назад, тоже в обратном направлении.
2. И.П.- о.с., гимнастическая палка впереди. Шаг вперед правой, то же левой, вернуться в И.П.
3. И.П.- о.с., гимнастическая палка впереди. Прыжки на двух вперед\назад.
4. И.П.- о.с., гимнастическая палка справа. Шаг правой вправо, вернуться в И.П.
5. И.П.- о.с., гимнастическая палка впереди справа. Приставные шаги вправо, шаг перед, приставные шаги влево, обратно также спиной вперед.

6. И.П.- о.с., гимнастическая палка впереди справа. Прыжки на правой\левой вперед\назад.
7. И.П.- о.с., гимнастическая палка справа\слева параллельно. Прыжок в стойку ноги врозь, в И.П.
8. И.П.- о.с., гимнастическая палка впереди. Прыжок вперед, приставные шаги вправо\назад.

Комплекс упражнений №2

1. И.П. – лицом к гимнастической стенке стойка на коленях на расстоянии 0,5-0,7 м, хват руками на уровне груди. Задание: сгибание и разгибание рук в упоре о стенку. Вариант 2: то же, но в положении, стоя.
2. И.П. – стойка, ноги врозь, гантели перед грудью. Задание: отведение рук в стороны с одновременным их сгибанием и разгибанием.
3. И.П. – стойка, ноги врозь, гантели перед грудью, локти прижаты к туловищу. Задание: выпрямить руки вперед и согнуть в И.П.
4. И.П. – упор лежа. Задание: сгибание и разгибание рук. Вариант 2: то же, но в упоре лежа на скамейку.
5. И.П. – вис на перекладине. Задание: сгибание и разгибание рук, девочки с помощью.
6. И.П. – упор, сидя, сзади о гимнастическую скамейку. Задание: прогнуться в упор, лежа, сзади – сгибая руки перейти в упор, сидя, сзади с согнутыми руками.
7. И.П. – вис, стоя спиной к гимнастической стенке. Задание: согнуть ноги в положение группировки, держать 3-5 сек, выпрямить в И.П.
8. И.П.- ст. ноги врозь. Подбрасывание руками вверх и ловля набивного мяча из полуприсяду на переднюю часть стопы. Спину держать прямо, быстро переходить от ловли к броску 4-6 раз.

В течение четырех месяцев комплексы упражнений были опробованы в экспериментальной группе. На этом этапе мною проводился систематический мониторинг выполнения упражнений, в том числе качество техники, уровень

мотивации и информативности обучающихся. На основе результатов в программе были внесены изменения, включая изменение дозировки нагрузки и введение дополнительных элементов для повышения интереса детей.

На завершающем этапе проводилось итоговое тестирование, результаты которого сравнивались с исходными показателями. Проанализированы достижения обучающихся в выполнении нормативов ГТО, а также их общее примерное состояние. На основе итогов были даны рекомендации по перспективному совершенствованию упражнений, индивидуальной работе с обучающимися и включению наиболее эффективных методов в учебный процесс.

Разработанные комплексы упражнений продолжают достигать значительного прогресса в физической подготовке обучающихся. Повысилась их мотивация к занятиям физической культурой, увеличились показатели выносливости, силы, быстроты, гибкости и координации, а также успешностью выполнения нормативов комплекса ГТО II ступени.

3.4. Результаты уровня физической подготовленности обучающихся экспериментальной и контрольной групп к сдаче нормативов ВФСК ГТО II ступени

Итоговое выполнение нормативов ВФСК ГТО II ступени проводилось в конце учебного года (IV четверть). Место проведения МБОУ РСШ №1. Результаты выполнения испытаний комплекса ГТО II ступени (таблица 14 и таблица 15) и их описание представлены далее по тексту.

Выявление скоростных качеств у детей вторых классов показал следующее:

Результат в испытаниях «Челночный бег 3x10 м» у мальчиков ЭГ составил 8,54 секунды, в КГ 9,93 секунды. Таким образом, обучающиеся из ЭГ пробежали дистанцию в среднем на 1,39 быстрее, чем мальчики КГ, таблица 14. Девочки ЭГ преодолевали аналогичную дистанцию за 9,41 секунды,

лучше на 0,88 секунды своих сверстниц из КГ (10,29 сек.) соответственно (при $p < 0,05$), таблица 15.

Показатели детей младшего школьного возраста на дистанции 30 метров, следующие:

- мальчики ЭГ 6,38 секунды, а в КГ 7,17 секунды ($p < 0,05$), таблица 14;
- девочки ЭГ 6,64 секунды, а в КГ 7,48 секунды ($p < 0,05$), таблица 15.

Можно констатировать, что результаты, показанные ЭГ (мальчики/девочки), входят в нормативные границы бронзового, серебряного знаков и приближаются к результату золотого знака. У обучающихся КГ данные испытания вызвали трудности, связанные с недостаточной физической подготовленностью.

Таблица 14. Итоговые результаты сдачи экспериментальной и контрольной групп норм комплекса «Готов к труду и обороне» II ступени, мальчики 2 класс

Виды испытаний	Результаты мальчиков, $X \pm t$		
	ЭГ	КГ	p
Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,54 ±0,08	9,93±0,10	<0,05
Бег на 30 м (сек.)	6,38±0,10	7,17±0,15	<0,05
Смешанное передвижение 1000 м	95,92%	81,25%	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	124,4±1,0	124,5±1,3	>0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1,74±0,30	1,29±0,22	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9,57±0,99	10,19±0,57	>0,05
Наклоны вперед из положения стоя (см.)	90,82%	58,33%	<0,05
Метания теннисного мяча в цель	1,98±0,14	1,55±0,14	<0,05
Бег на лыжах 1км (мин.)	8,82± 0,13	9,10± 0,14	>0,05

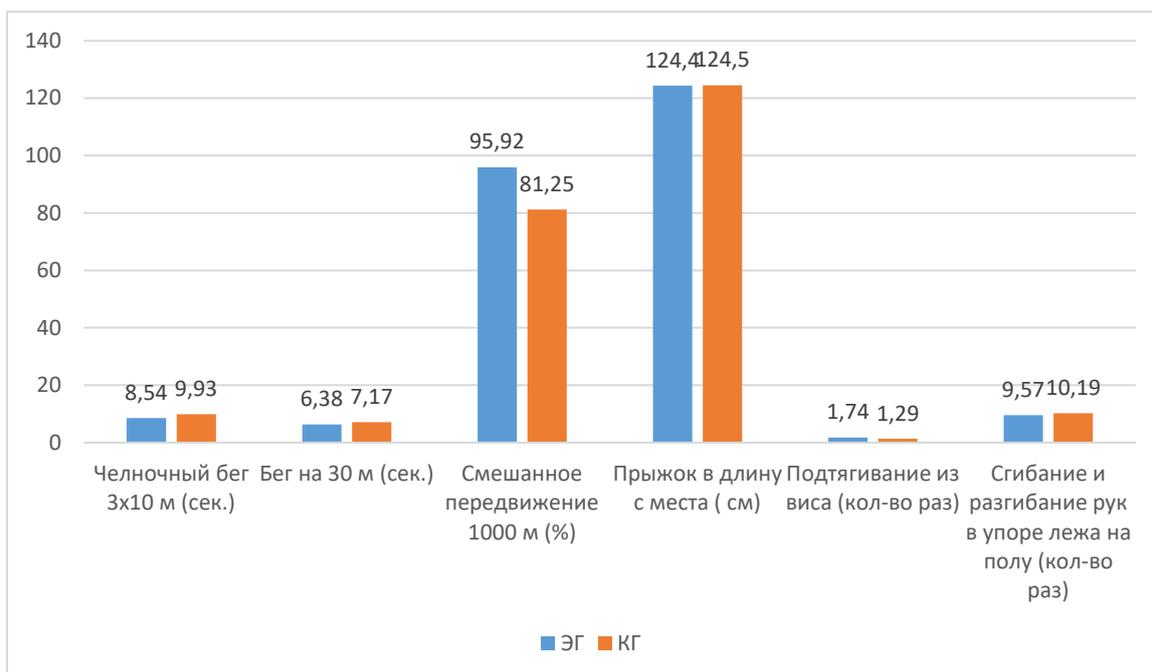


Рис. 13. Итоговые результаты сдачи экспериментальной и контрольной групп норм «Готов к труду и обороне» комплекса II ступени (мальчики)

Результаты испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» показали, что в среднем мальчики могли отжаться 2,80 раза (ЭГ); 2,56 раза (КГ) до эксперимента, после эксперимента 9,57 раза (ЭГ) и 10,19 раза (КГ) соответственно (при $p > 0,05$), рисунок 13. Данное испытание одно из немногих, в котором испытуемые КГ продемонстрировали результат лучше обучающихся ЭГ. Данные результаты ЭГ и КГ находятся в границах серебряного знака, однако в обеих группах мальчики далеки от требований золотого знака (17 раз) ГТО II ступени.

Результаты испытания силового характера в подтягивании из виса стоя на высокой перекладине у мальчиков в ЭГ составили в среднем 1,74 раза и в КГ 1,29 раза соответственно, $\phi > 0,05$), таблица 14. Таким образом, эффекта от экспериментальной методики не наблюдается. Для большинства мальчиков и ЭГ, и КГ данное испытание комплекса ГТО вызывает серьезные трудности, для многих оно становится непосильным в таком возрасте в силу физиологических особенностей взросления детей восьмилетнего возраста.

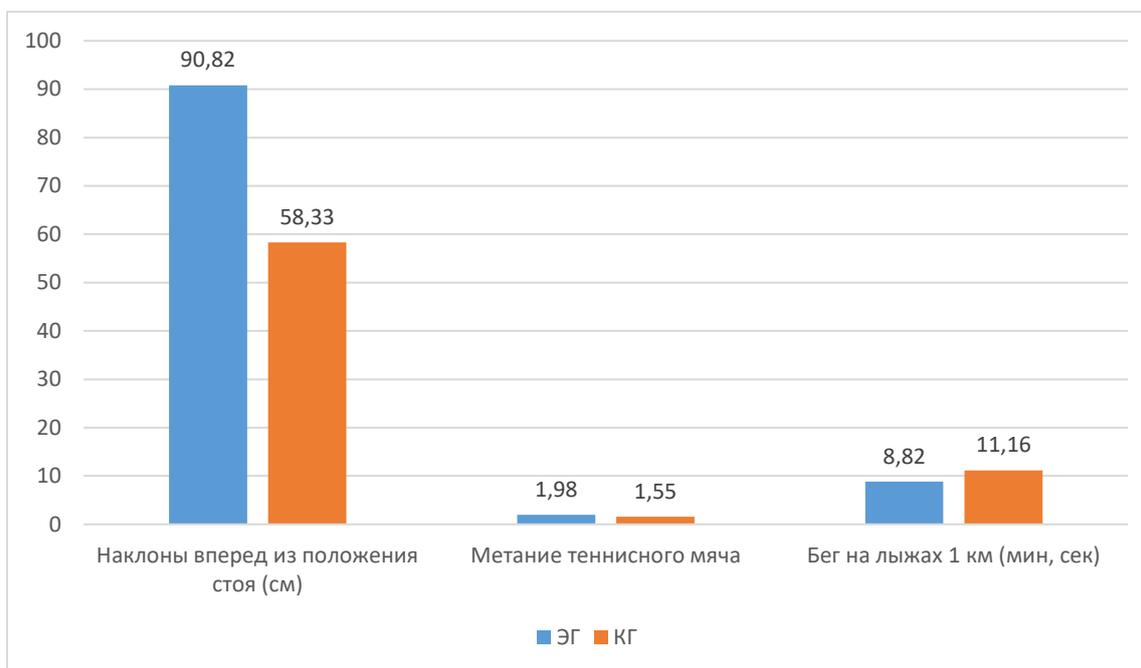


Рис. 14. Итоговые результаты сдачи экспериментальной и контрольной групп норм «Готов к труду и обороне» комплекса II ступени (мальчики)

Раскрытие проявления физического качества «выносливость» у детей (ЭГ/КГ) вторых классов:

Увеличилось количество обучающихся, способных выполнить испытание «Смешанное передвижение 1000 м» на золотой знак ГТО. Так в экспериментальной и контрольной группах прирост составил 14,27% и 3,97% соответственно, таблицы 14, 15. Итоговый результат на 1000 м составил в ЭГ 95,92% и 81,27% КГ при $p < 0,05$. Высокий показатель концентрации успешной сдачи данного норматива (испытания) объясняется отсутствием временных требований и возможностью переходить участникам с бега на ходьбу. Тем не менее, дети ЭГ подготовлены лучше к длительной работе, но недостаточно хорошо, чтобы показать высокие результаты в лыжной подготовке.

На дистанции бег на лыжах 1 км (мин) у мальчиков ЭГ результат составил 8,82 мин, а в группе контрольной 9,10 мин (при $p > 0,05$), таблица 14. А у девочек ЭГ 9,15 мин в КГ 9,36 мин (при $p > 0,05$), таблица 15. Несмотря на то, что испытуемые ЭГ бегут на лыжах в среднем быстрее участников КГ,

статистика свидетельствует, что эффекта от методики не наблюдается, при $p > 0,05$ (результаты не значимые). У обеих групп испытуемых данный вид вызывает интерес, однако имеются сложности исполнения норматива. Данный факт связан с меньшим количеством учебных часов лыжной подготовки (из-за региональных особенностей). В силу этих обстоятельств в экспериментальной методике необходимо увеличить количество часов, выделяемых на двигательную активность (лыжная подготовка). Как показало анкетирование, увеличилось число приверженцев ЗОЖ среди семей ЭГ (родители, занимающиеся самостоятельными занятиями ФК с детьми), что в свою очередь может иметь решающее значение в будущей подготовке к испытаниям ГТО уже III ступени.

Таблица 15. Итоговые результаты сдачи экспериментальной и контрольной групп норм «Готов к труду и обороне» комплекса II ступени, девочки 2 класс

Виды испытаний	Результаты девочек, $X \pm t$		
	ЭГ	КГ	p
Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,41±0,08	10,29±0,10	<0,05
Бег на 30 м (сек.)	6,64±0,11	7,48±0,16	<0,05
Смешанное передвижение 1000 м	95,92%	81,25%	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	124,0±0,9	123,4±1,1	>0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	8,08±0,39	5,82±0,31	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6,06±0,35	5,38±0,38	>0,05
Наклоны вперед из положения стоя (см)	90,82%	58,33%	<0,05
Метания теннисного мяча в цель	1,98±0,14	1,55±0,14	<0,05
Бег на лыжах 1км (мин.)	9,15 ± 0,09	9,36±0,13	>0,05

В испытаниях на гибкость (наклон вперед из положения стоя) не возникло трудностей у обеих исследуемых групп, таблица 14, 15. Например,

на начало эксперимента 27,08% детей ЭГ могли выполнить этот норматив и 21,88% в КГ. По окончании педагогического эксперимента 90,82% (ЭГ) и 58,33% (КГ) смогли выполнить норматив на золотой знак соответственно (при $p < 0,05$).

Таким образом, школьники из ЭГ улучшили свои показатели в данном испытании в два раза.

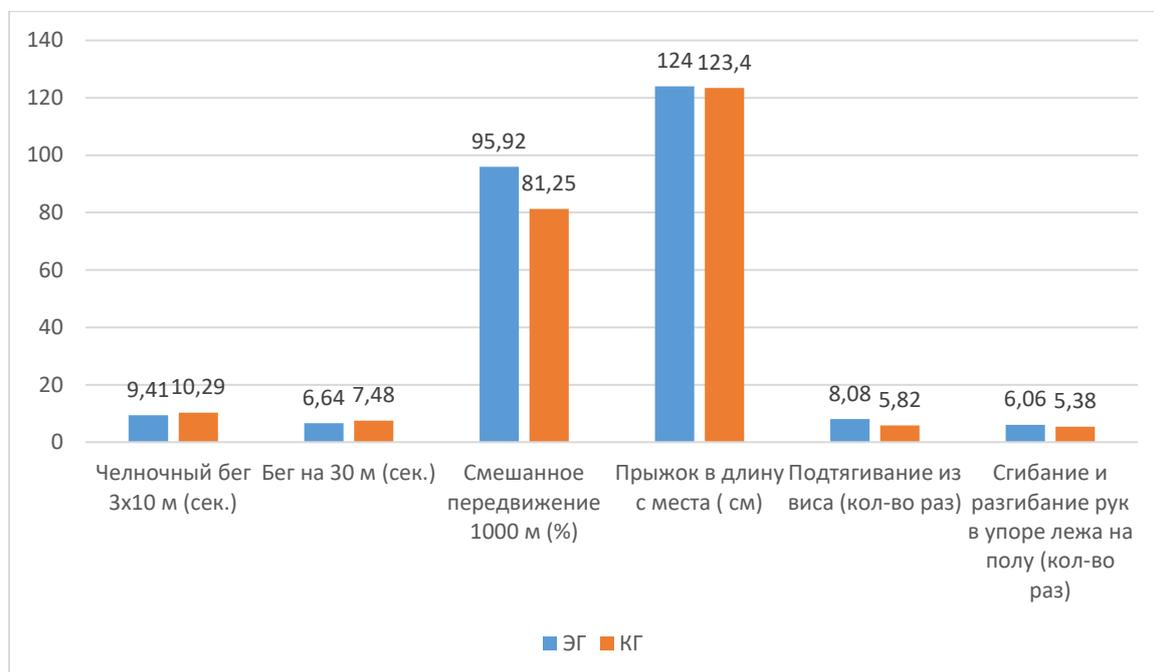


Рис.15. Итоговые результаты сдачи экспериментальной и контрольной групп норм «Готов к труду и обороне» комплекса II ступени (девочки)

Девочки ЭГ отжимались на 0,68 раза больше 6,06 раза, чем девочки КГ 5,38 раз соответственно (при $p > 0,05$), рисунок 15. Тем не менее, различия между средними величинами считаются недостоверными, недостаточно оснований говорить, что в этом случае лучшим результатам в ЭГ способствовало применение методики.

Однако, эффект от методики наблюдается у девочек в результатах испытания в подтягивании (из виса лежа на низкой перекладине). Результаты девочек ЭГ значительно выше 8,08 раза, чем у девочек КГ 5,82 раза, при $p < 0,05$, рисунок 15.

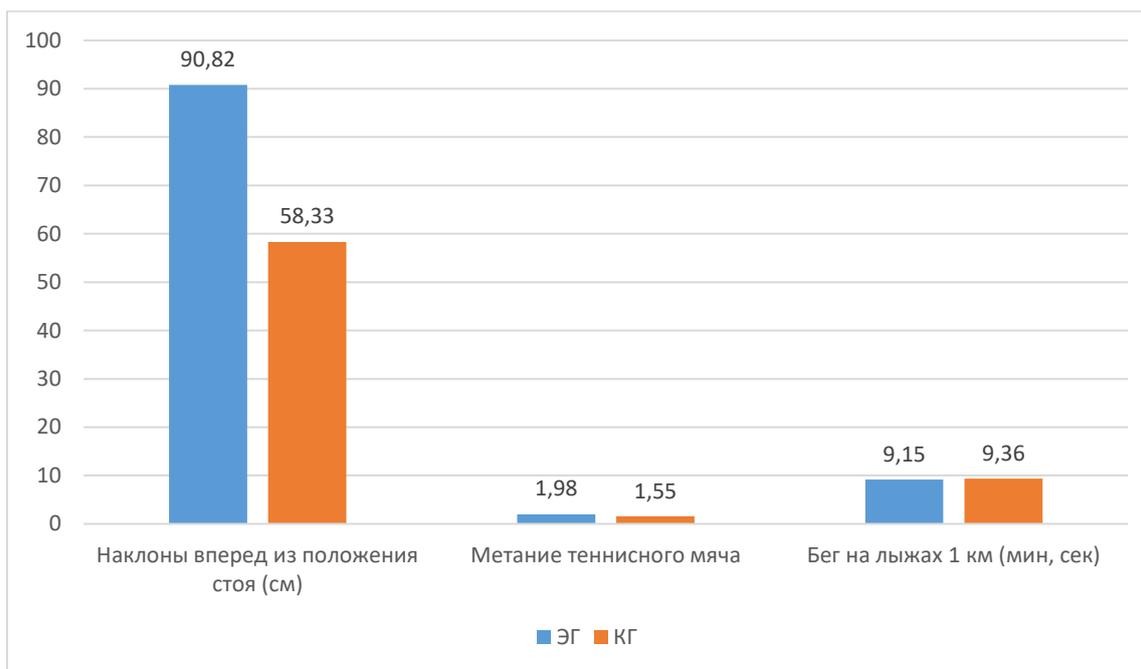


Рис.16. Итоговые результаты сдачи экспериментальной и контрольной групп норм «Готов к труду и обороне» комплекса II ступени (девочки)

Выявление динамики улучшения скоростно-силового качества у обучающихся вторых классов показало:

Результаты испытания «Прыжок в длину с места (см)» в ЭГ у мальчиков равны 124,4 см (у девочек 124,0 см), в КГ 124,5 см и 123,4 см соответственно при $p > 0,05$, таблицы 14, 15. Тем самым эффект от экспериментальной методики в данном испытании и у девочек, и у мальчиков не обнаружен. В ЭГ у мальчиков и девочек средние результаты превышают границы серебряного знака ГТО II ступени (122 см и 117 см).

В испытании «Метания теннисного мяча в цель» результаты в ЭГ составили в среднем 1,98 раза (мальчики и девочки) попадания в цель и в КГ 1,55 раза (мальчики и девочки), соответственно (при $p < 0,05$), таблицы 14, 15.

Полученные данные из таблиц 14, 15 свидетельствуют о физической подготовленности современных участников испытаний II ступени ВФСК ГТО. А таблица 16 позволяет наглядно проиллюстрировать, в каких

нормативах II ступени ГТО и в каком количестве обучающиеся 8-9 лет смогли завоевать золотой, серебряный или бронзовый знаки ГТО.

Самые сложные испытания для участников ГТО II ступени были: «Подтягивание из виса стоя», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Наибольшая разница между результатами ЭГ и КГ (золотой знак) была зафиксирована в челночном беге, наклонах вперед из положения стоя и метании теннисного мяча в цель. Учащиеся (мальчики и девочки) КГ, где образовательный процесс не менялся, в большей степени показывали уровень физической подготовленности на серебряный и бронзовый знаки ВФСК ГТО II ступени.

Из анализа таблицы 16 можно заключить, что мальчики и девочки, обучающиеся по экспериментальной методике, смогли выполнить большее количество нормативов на золотой знак ВФСК ГТО II ступени.

Таблица 16. Итоговые результаты экспериментальной и контрольной групп в получении знаков Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» II ступени (мальчики)

Пол	Группы					
	ЭГ			КГ		
Мальчики	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
Челночный бег 3x10м	48,96	6,25	0,00	8,33	22,92	6,25
Бег на 30м	19,79	17,71	6,25	10,42	12,50	2,08
Смешанное передвижение 1000 м	95,92	0,00	0,00	81,25	0,00	0,00
Прыжок в длину с места	7,29	35,42	11,46	5,21	37,5	4,17
Подтягивание из виса на высокой перекладине	8,33	5,21	12,5	9,38	3,13	13,54
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	17,71	27,08	5,21	14,58	37,5	1,04
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8,33	14,58	6,25	4,17	27,08	16,67

Наклоны вперед из положения стоя	69,79	8,33	7,29	25,00	14,58	0,00
Метания теннисного мяча в цель	23,96	15,63	26,04	9,38	21,88	26,04
Бег на лыжах 1 км	13,54	5,21	6,25	6,25	14,58	12,50

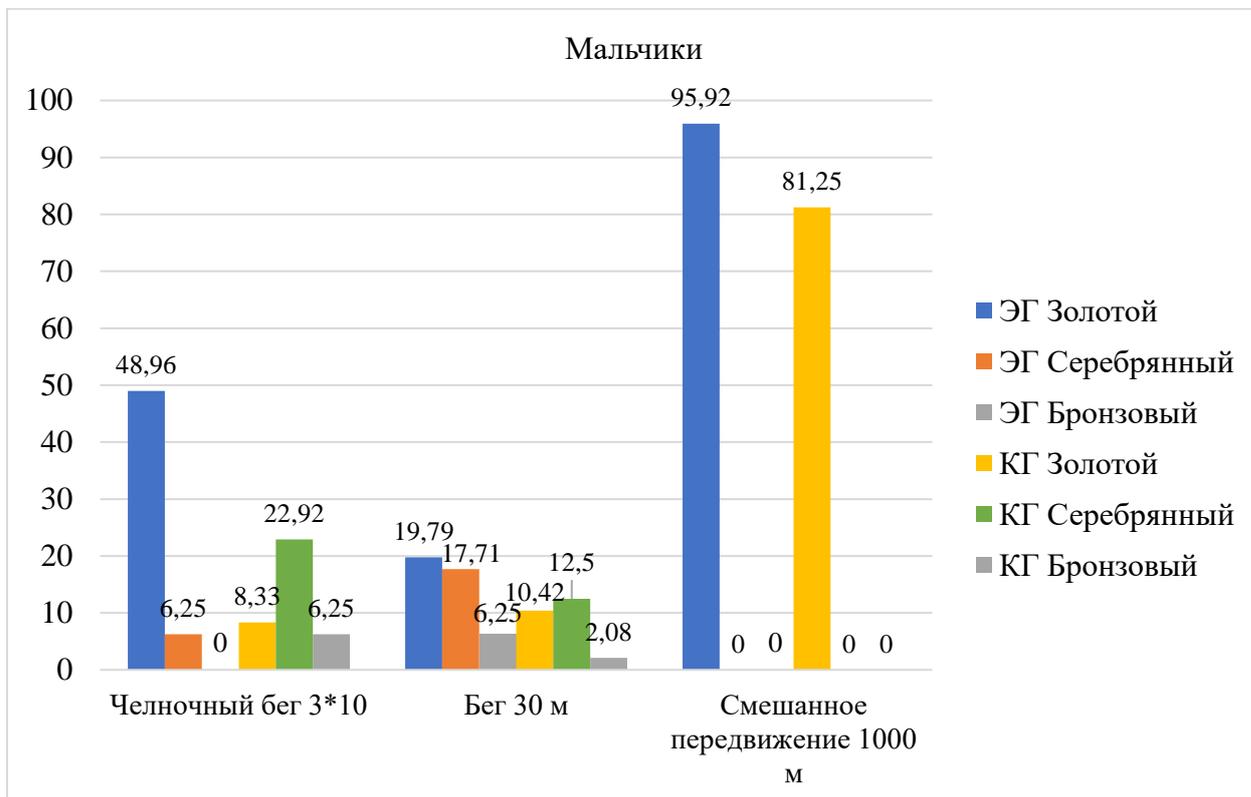


Рис.17. Итоговые результаты экспериментальной и контрольной групп в получении знаков II степени (мальчики)

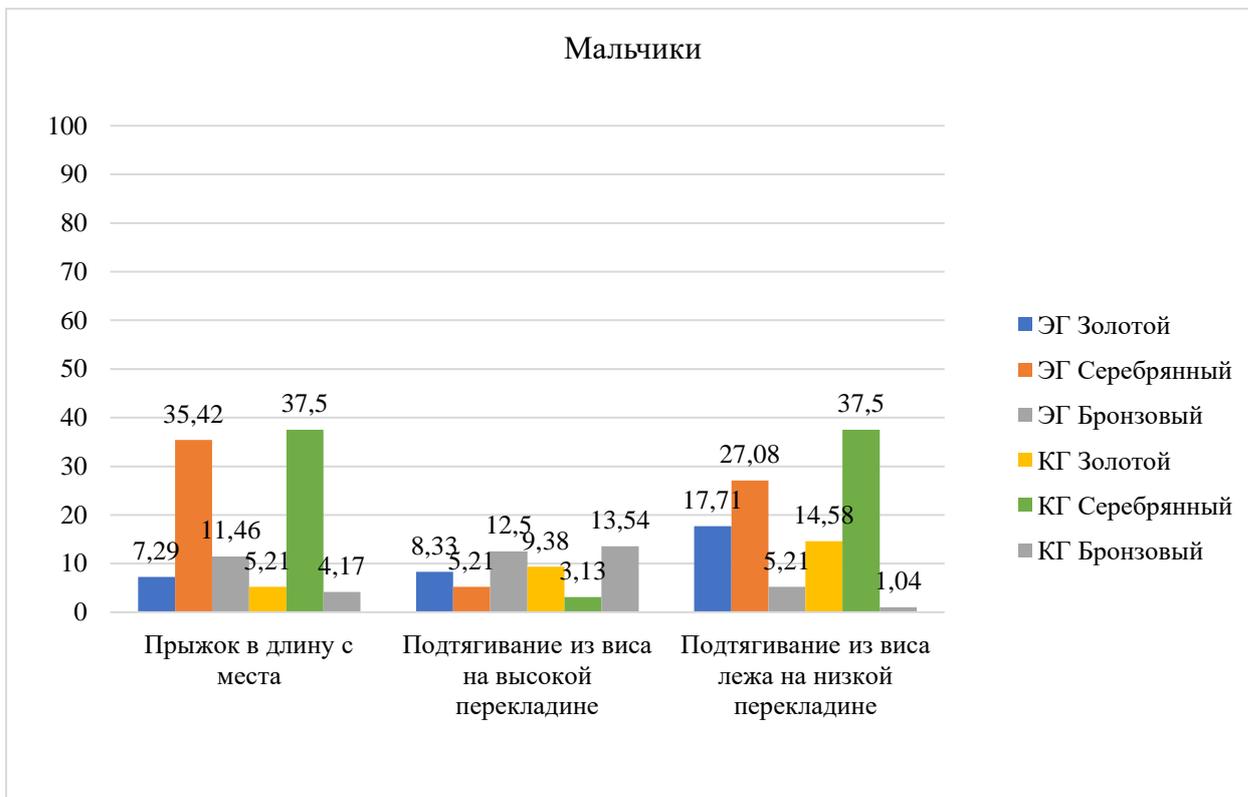


Рис.18. Итоговые результаты экспериментальной и контрольной групп в получении знаков II степени (мальчики)

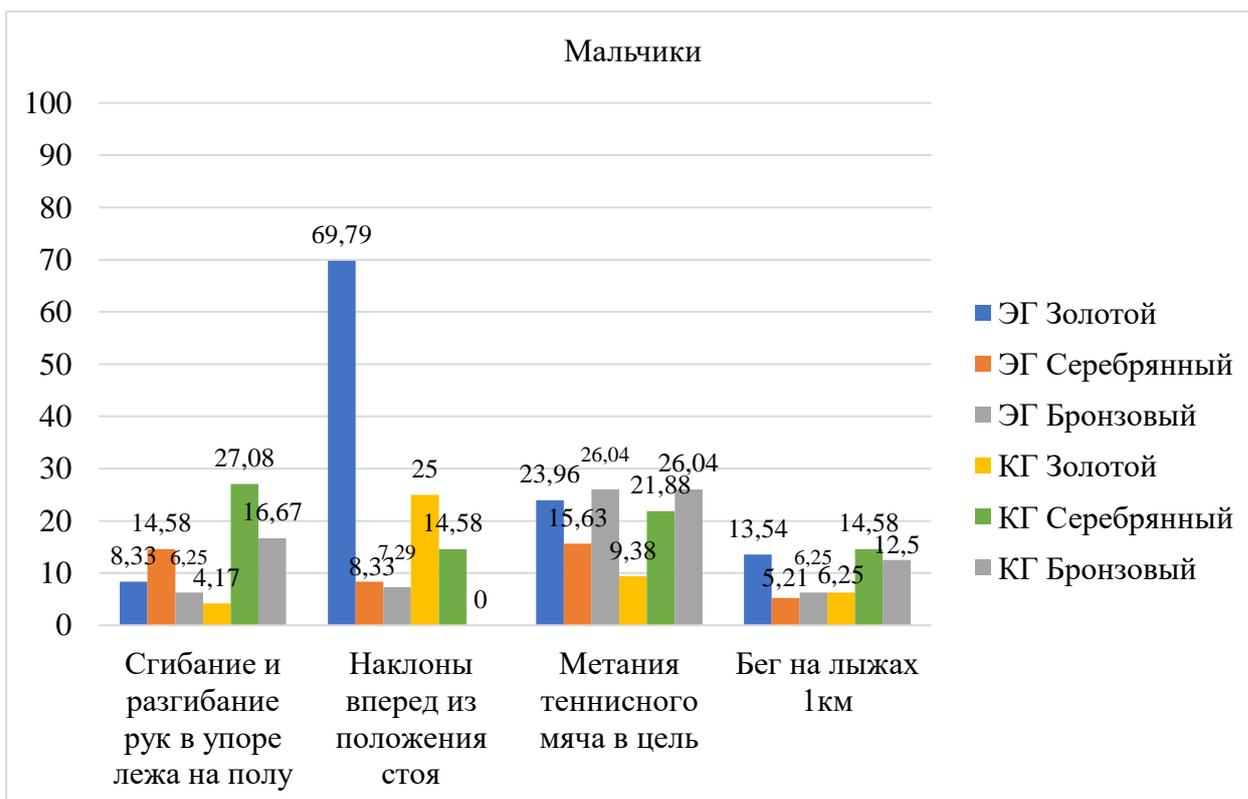


Рис. 19. Итоговые результаты экспериментальной и контрольной групп в получении знаков II ступени (мальчики)

Таблица 17. Итоговые результаты экспериментальной и контрольной групп в получении знаков Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» II ступени (девочки)

Девочки	ЭГ			КГ		
	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
Уровень сложности (знак)						
Челночный бег 3x10м	33,33	13,54	5,21	10,42	28,13	1,04
Бег на 30м	21,88	12,5	1,04	10,42	12,5	5,21
Смешанное передвижение 1000 м	95,92	0,00	0,00	81,25	0,00	0,00
Прыжок в длину с места	11,29	45,83	4,17	8,33	41,67	2,08
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	11,46	38,54	5,21	2,08	35,42	9,38
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4,17	34,38	10,42	2,08	32,29	3,13
Наклоны вперед из положения стоя	69,79	8,33	7,29	25,00	14,58	0,00
Метания теннисного мяча в цель	23,96	15,63	26,04	9,38	21,88	26,04
Бег на лыжах 1км	11,46	14,58	12,5	7,29	9,38	7,29

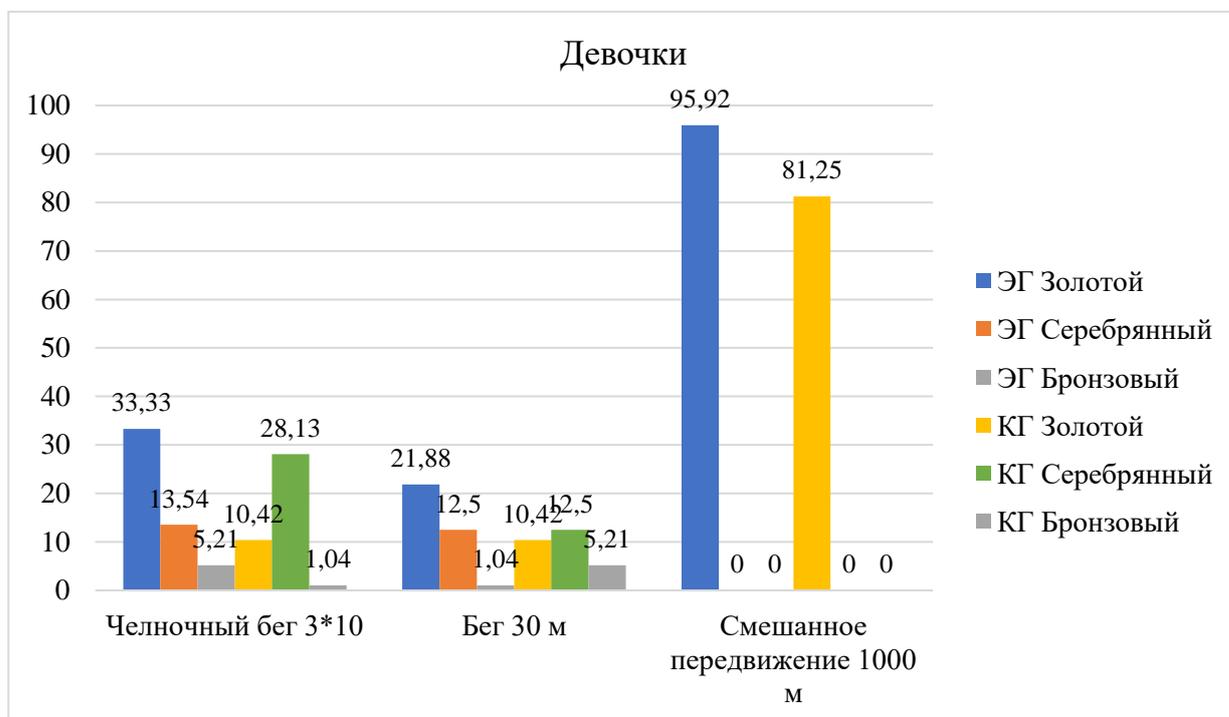


Рис. 19. Итоговые результаты экспериментальной и контрольной групп в получении знаков II степени (девочки)

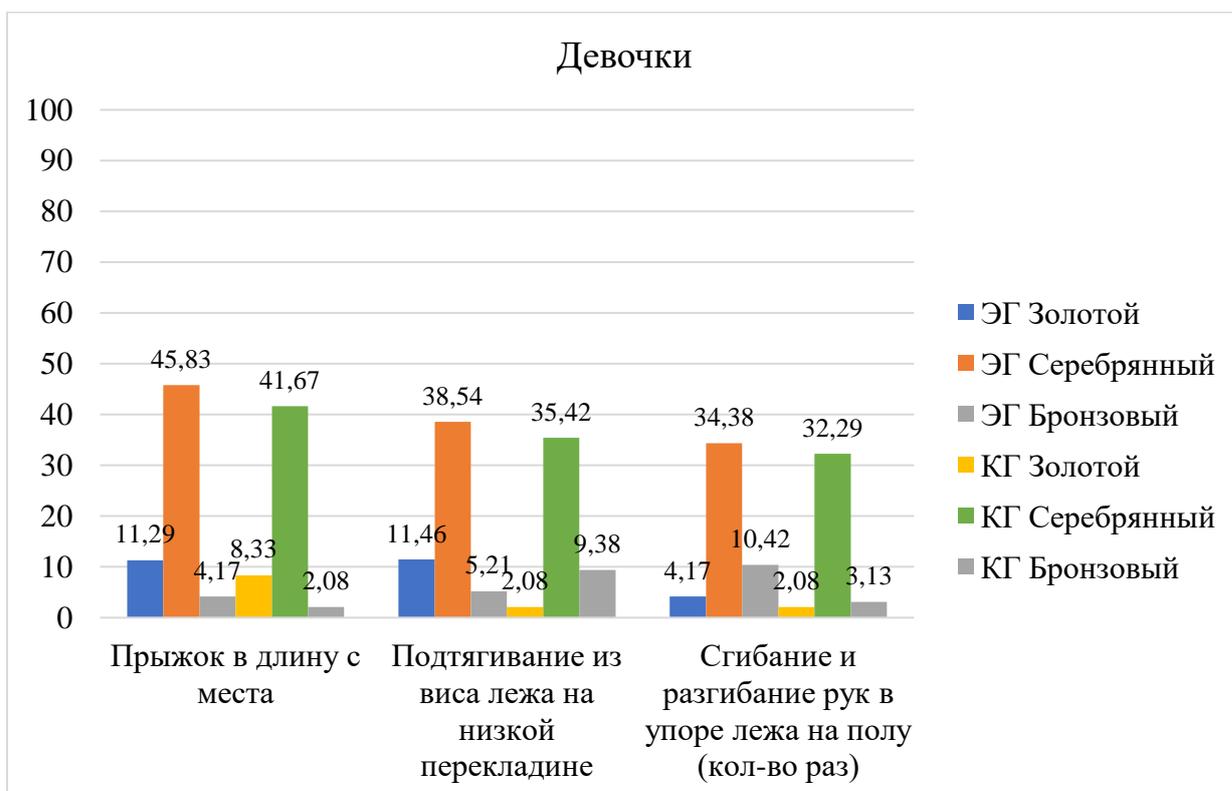


Рис. 20. Итоговые результаты экспериментальной и контрольной групп в получении знаков II ступени (девочки)

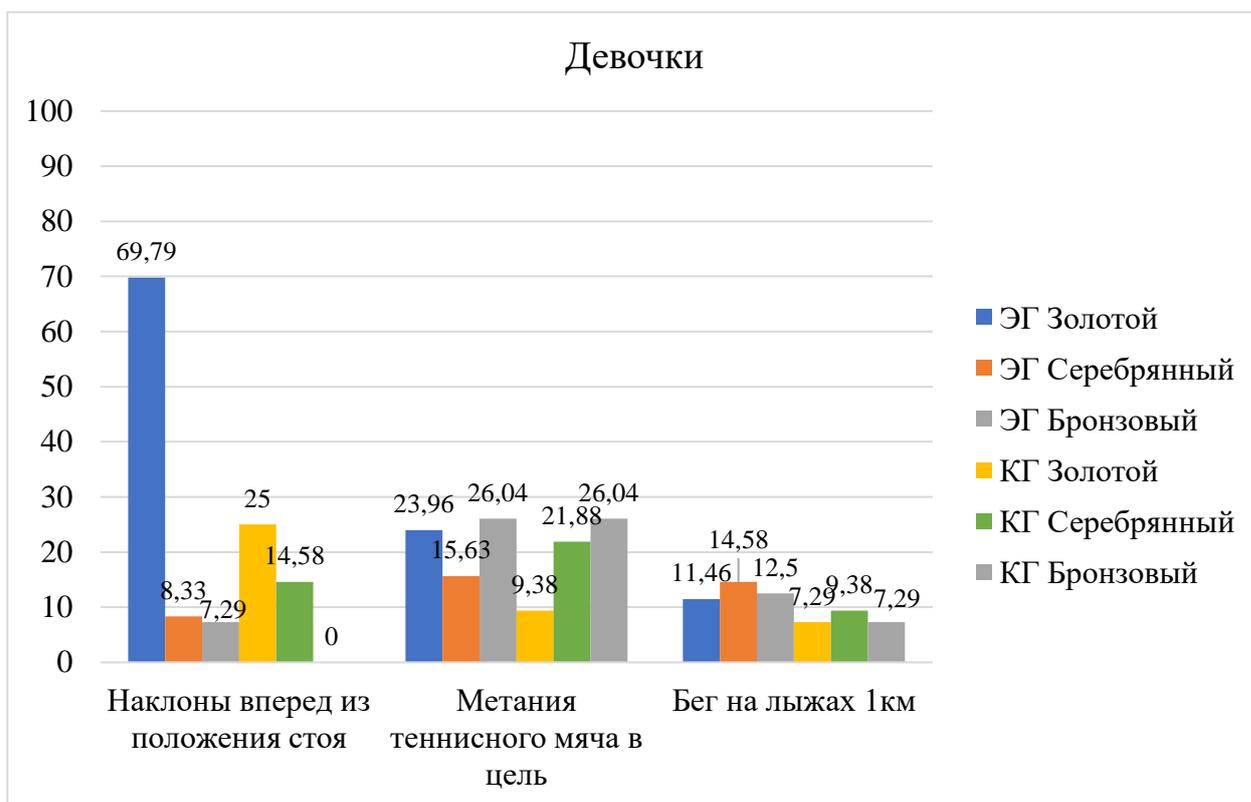


Рис.21. Итоговые результаты экспериментальной и контрольной групп в получении знаков II ступени (девочки)

Таким образом, по общим результатам, можно заключить следующее:

- а) Эффективная подготовка методом круговой тренировки повышает шансы обучающихся 8-9 лет в выполнении всех нормативов ВФСК ГТО II ступени.
- б) Ряд испытаний II ступени комплекса ГТО «Подтягивание из виса стоя на высокой перекладине», «Бег на лыжах», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» ВФСК ГТО для большинства детей младшего школьного возраста (ЭГ и КГ) становится непосильной задачей. Более того, слишком завышенные нормативы приводят к снижению мотивации детей 8-9 лет в участии по данным видам испытаний;
- в) Процент школьников 8-9 лет, способных сдать нормативы на золотой знак ВФСК ГТО II ступени, среди обучающихся по экспериментальной программе выше, чем у сверстников КГ, таблица 17;

г) Экспериментальная методика по ФК позволяет подготовить в большей степени обучающихся 8-9 лет к получению золотого знака, а общеизвестная программа по ФК - к серебряному и бронзовому знакам ГТО.

Выводы по главе 3

Мы выяснили, что значительная часть детей и их родителей недостаточно осведомлена о значимости комплекса ГТО и важности регулярной физической активности. На основе анкетирования мы пришли к выводу, что необходима более активная пропаганда ГТО среди родителей, а также организация родительских собраний и мероприятий, направленных на информирование об особенностях физического развития детей и о роли родителей в этом процессе.

Результаты тестирования показали, что уровень физической подготовки многих детей недостаточен для выполнения нормативов комплекса ГТО. Мы сделали вывод, что у детей имеются значительные различия в физической подготовленности, особенно в таких качествах, как выносливость и сила. Это требует более индивидуального подхода при подготовке детей к нормативам ГТО.

Мы разработали комплексы упражнений с использованием метода круговой тренировки, направленную на развитие основных физических качеств у детей и успешную подготовку к выполнению нормативов ГТО. Эти комплексы учитывают возрастные особенности детей и акцентирует внимание на комплексном развитии физических качеств. Мы сделали вывод, что для успешной реализации методики необходимо привлечение родителей и увеличение количества двигательной активности на занятиях физической культурой.

Нами была проведена экспериментальная проверка комплексов упражнений с использованием метода круговой тренировки для подготовки школьников 8-9 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО II ступени.

Нашей целью было оценить влияние разработанных комплексов на физическую подготовленность детей, а также определить ключевые факторы, способствующие успешному выполнению нормативов ГТО. В результате эксперимента мы смогли проанализировать динамику показателей физического развития у обучающихся, что позволило сделать ряд важных выводов.

В рамках эксперимента мы работали с контрольной и экспериментальной группами, что дало нам возможность объективно оценить воздействие предложенной методики на физическое развитие детей. Программа занятий включала постепенное увеличение объемов нагрузок, что помогло детям повысить свои результаты и сформировать навыки устойчивости к длительным физическим нагрузкам.

Таким образом, проведенное исследование позволило нам подтвердить эффективность разработанных комплексов подготовки школьников к выполнению нормативов ГТО. Экспериментальное исследование показало, что комплексный подход к развитию физических качеств, тесное взаимодействие с родителями и поддержка со стороны школы создают условия для успешного выполнения нормативов ГТО и формирования у детей мотивации к физической активности и здоровому образу жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы и данных официальной статистики, полученных в ходе мониторинга внедрения и реализации комплекса ГТО, позволили констатировать наличие проблемной ситуации, выражающейся в снижении результативности подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО II ступени. В качестве перспективного пути повышения результативности подготовки школьников к выполнению нормативов ГТО II ступени определили разработать методику для успешного выполнения нормативов.

Установлено, что физическое состояние современных школьников при существующем их двигательном режиме позволяет выполнить нормативы комплекса ГТО II ступени только 29% второклассникам, в том числе на золотой 13%, серебряный 10,5% и бронзовый 5,5% знаки.

Для эффективного развития физических качеств и успешного выполнения нормативов комплекс ГТО была разработана методика на основе внедрения комплексов упражнений с использованием метода круговой тренировки.

В результате проведенного эксперимента, была доказана эффективность применения комплексов упражнений методом круговой тренировки. Проведенные расчеты достоверно подтвердили, что у всех обучающихся экспериментальной группы значительно улучшились показатели физического развития.

В конце педагогического эксперимента обучающиеся вторых классов из ЭГ (30,31%, 19,46%, 9,25%) и КГ (20,49%, 25,38%, 8,85%) готовы к испытаниям на золотой, серебряный и бронзовый знаки соответственно. Из десяти испытаний комплекса ГТО II ступени достоверный прирост результатов зафиксирован в шести нормативах у мальчиков и семи у девочек:

- в челночном беге 3x10 м обучающиеся ЭГ стали пробегать дистанцию быстрее на 26,70% мальчики ($p<0,05$), девочки 20,80% ($p<0,05$); в КГ 14,51% ($p<0,05$) и 15,86% ($p<0,05$) соответственно;
- в беге на 30 (м) в ЭГ у мальчиков 45,11% ($p<0,05$) и девочек 43,11% ($p<0,05$); в КГ 28,47% ($p<0,05$) и 35,54% ($p<0,05$) соответственно;
- в смешанном передвижении (1000 м) в ЭГ на 22,31 % и КГ на - 1,04% при $p<0,05$;
- в подтягивании из виса (лежа на низкой перекладине) у девочек ЭГ на 80,20% и КГ на 66,82% при $p<0,05$.
- в метании теннисного мяча в цель в ЭГ на 77,89 % и КГ на 79,19% ($p<0,05$);
- в наклонах вперед (из положения стоя) в ЭГ на 32,49% и КГ на 5,2% ($p<0,05$);

Экспериментально доказано, что данная методика комплексного подхода при подготовке обучающихся к выполнению нормативных требований Комплекса ГТО II ступени, основанная на принципах круговой тренировки, направленная на улучшение показателей функционального состояния и физической подготовленности обучающихся наиболее целесообразна, так как: а) способствует эффективному повышению уровня физической подготовки, о чем свидетельствуют данные полученные в ходе итогового тестирования испытуемых экспериментальной группы б) позволяет рационально распределить время учебного занятия при переходе с одной «станции» на другую и увеличить его моторную плотность (до 80 - 85% в экспериментальной группе); в) способствует значительному возрастанию интереса к занятиям со стороны обучающихся, а также мотивирует их заниматься и принимать участие в выполнении нормативных испытаний ГТО II ступени.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативные документы по физической культуре и спорту. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53. – Ст. 7598.
2. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Национальный проект «Спорт – норма жизни». Официальные документы проекта. Министерство спорта Российской Федерации. URL: <https://www.minsport.gov.ru> .
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. - URL: http://gto.ru/files/docs/02_npa/10.pdf/ (дата обращения 9.11.2024).
5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». - URL: http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/1165r_30062014.pdf/ (дата обращения 11.11.2024).
2016. – 234 с.
7. Абдырахманов Б. А. Особенности системы внешнего дыхания детей 7-10 лет общеобразовательных и спортивных школ // Медицина Кыргызстана. 2008. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sistemy-vneshnego-dyhaniya-detey-7-10-let-obscheobrazovatelnyh-i-sportivnyh-shkol> (дата обращения: 05.12.2024).

8. Алиев Магомед Нурбагандович, Гаджимурадова Райханат Тинамагомедовна Воспитание общей выносливости младших школьников // Известия ВГПУ. 2010. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-obschey-vynoslivosti-mladshih-shkolnikov> .
9. Аршинник Сергей Павлович, Амбарцумян Наталья Александровна, Дудка Галина Николаевна, Малашенко Константин Васильевич, Тхорев Василий Иванович Оценка физической подготовленности обучающихся в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №8 (174). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-fizicheskoy-podgotovlennosti-obuchayushih-sya-v-sootvetstvii-s-normativami-vserossiyskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa> .
10. Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Баранцев, С. А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография / С. А. Баранцев. – М. : Советский спорт, 2014.–302 с.
11. Барышников В.Я. Подготовка школьников к сдаче норм ГТО. – 2018. – Белова, Т.Ю. Проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и пути их решения / Т.Ю. Белова, В.Е. Павлов, С.А. Гетман // Омские социально-гуманитарные чтения: материалы XII Международной научно-практической конференции /отв. ред. Л.А. Кудринская.–Омск:ОмГТУ. –2019. – С. 292–295.
12. Бобкова Елена Николаевна, Э. А. Зюрин, В. А. Куренцов, and А. П. Матвеев. "Исследование отношения взрослого населения Российской Федерации к физической культуре и спорту, подготовке и выполнению

- нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО" Вестник спортивной науки, no. 6, 2017, pp. 67-74.
13. Боташев А. М. ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ // Вестник науки. 2024. №1 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-vozzrastnyh-osobennostey-na-razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-v-mladshem-shkolnom-vozzraste> (дата обращения: 05.12.2024)
 14. Бушева, Ж. И. Функциональные типы двигательной активности детей
 15. Виноградов П. А., Царик А. В., «Готов к труду и обороне» (ГТО) / 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2004. – 296 с.
 16. Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
 17. Галанова, С.С. Методика оценки качества реализации комплекса ГТО общеобразовательными организациями / С.С. Галанова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – №2. – 2020. – С.23–25.
 18. Герасимова Н. П., Кузнецов В. А. Развитие физической культуры школьников: подготовка к комплексу ГТО // Вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – № 3. – С. 21-26.
 19. Грошев Андрей Михайлович, and Дунаев Константин Степанович. "Роль семьи в продвижении комплекса ГТО" Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, no. 4 (158), 2018, pp. 72-74. Крюкова Г. В., Зиновьева Л. В., Парфисенко Н. А. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА: НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ И ПРАКТИКА // Современная система образования: опыт прошлого, взгляд в будущее. 2016. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/krugovaya-trenirovka-nauchnye-osnovy-i-praktika> .

- ГТО: Проблемы, опыт, перспективы : сборник научно-методических статей по итогам всероссийской научно-практической конференции с
20. Денискина, С. В. Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни / С. В. Денискина, Ю. В. Кормилицын. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 25 (420). — С. 349-351. — URL: <https://moluch.ru/archive/420/93480/>
21. Дунаев Константин Степанович, and Федосеев Александр Михайлович. "Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 7-8 лет для выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)" Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, no. 8 (150), 2017, pp. 29-32.
22. Зайнеев Марсель Муратханович, Зиятдинова Нафиса Ильгизовна, Зефиров Тимур Львович Особенности функционального состояния внешнего дыхания детей младшего школьного возраста при адаптации к различным нагрузкам // Казанский мед.ж.. 2012.
23. Захаренко Екатерина Андреевна, Захаренко Александр Сергеевич **ЗДОРОВЬЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ** // Вестник науки и образования. 2024. №8 (151)-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-i-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-sovremennyh-shkolnikov> .
24. Иванов И. П., Смирнова Т. Н. Мотивация школьников к занятиям спортом // Психология и педагогика: теория и практика. – 2020. – № 12. – С. 43-49.
25. Игнатов, О.В. Методические приемы дифференцированного подхода на уроках физической культуры в подготовке к выполнению обязательных тестов ВФСК «ГТО» младших школьников / О.В. Игнатов // Наука сегодня: глобальные вызовы и механизмы развития:

- материалы Международной научно-практической конференции. – Вологда: Маркер. – 2016. – С. 152–156.
26. Ильиных, И.С. Исторические, теоретические и методические аспекты развития комплекса ГТО / И.С. Ильиных, Н.В. Надюк // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ». – 2016. – С. 33–38.
- их готовность к выполнению нормативных требований при реализации
27. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 6. – С. 2-6.
28. Кабачков В.А. Физическая подготовленность младших школьников.
29. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.
30. Копылов, Ю. А. Физическая культура и здоровье школьника: От А до Я
31. Кравцова Екатерина Геннадиевна, and Бурухин Сергей Федорович. "Внеурочная деятельность как средство реализации спортивно-оздоровительной работы со школьниками" Ярославский педагогический вестник, vol. 2, no. 4, 2014, pp. 41-46.
32. Крюкова Г. В., Зиновьева Л. В., Парфисенко Н. А. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА: НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ И ПРАКТИКА // Современная система образования: опыт прошлого, взгляд в будущее. 2016. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/krugovaya-trenirovka-nauchnye-osnovy-i-praktika>
33. Куликов, В.Г. Методические подходы к оценке состояния здоровья участников учебно-тренировочных процессов в рамках подготовки и сдачи норм ГТО / В.Г. Куликов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015.– №6(124) – С. 110–113.
34. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и
35. Лёвушкин, С. П. Влияние мышечных нагрузок различной

36. Леонидов, Б.С. Средства и методы физической подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО 2-й ступени: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Леонидов Борис Семенович. – Малаховка, 1983. – 16 с.
37. Леонтьева, М.С. Приоритетное применение метода круговой тренировки на занятиях по физическому воспитанию в гуманитарных вузах / В.П. Губа, М.С. Леонтьева, С.А. Архипова и др. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2017. - № 1. - С. 14 - 23.
38. Лепешев Дмитрий Владимирович, Власенко Светлана Викторовна, Рамазанова Гульдана Бауржановна ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В КОЛЛЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ // НИР/S&R. 2021. №4 (8). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-problemy-formirovaniya-tsennostnyh-orientatsiy-mladshih-shkolnikov-v-kollektivnoy-deyatelnosti> .
39. Лопатин, Денис Анатольевич. Роль «ГТО» в системе физического воспитания школьников XXI века, Д. А. Лопатин; ЧУ ОО «Классический пансион» МГУ им. М. В. Ломоносова. — 1 файл (270 Кб). — DOI [10.18720/SPBPU/2/id23-332](https://doi.org/10.18720/SPBPU/2/id23-332). — Текст: электронный // Спорт, человек, здоровье. XI Международный конгресс, 26–28 апреля 2023 года, Санкт-Петербург,
М
40. Масловская А. А. Особенности энергетического обмена у детей // Журнал ГрГМУ. 2006. №1 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-energeticheskogo-obmena-u-detey> . международным участием / под ред. А. Г. Капустина, О. В. Анфилатовой. – Киров : Радуга-Пресс, 2016. – 155 с.

- 41.Методические рекомендации по подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Под ред. И. П. Денисова. – Москва: Просвещение, 2018. – 120 с.
- 42.Методические рекомендации по подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Под ред. И. П. Денисова. – Москва: Просвещение, 2018. – 120 с.
- 43.Михайлов Николай Григорьевич, Чечельницкая Серафима Моисеевна
Двигательная активность как показатель культуры здоровья детей дошкольного и школьного возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2011. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-aktivnost-kak-pokazatel-kultury-zdorovya-detey-doshkolnogo-i-shkolnogo-vozrasta>
- 44.Окуньков // Путь к здоровью и физическому совершенству. – М. : Спорт,
- 45.Орлова Л. В., Павлов В. А. Квалификации преподавателей физической культуры: современные требования и практические аспекты // Вестник профессионального образования. – 2020. – № 1. – С. 19-25.
- 46.Петров А. И. Статистический анализ результатов выполнения нормативов ГТО среди школьников // Физическая культура и здоровье. – 2019. – № 6. – С. 42-48.
- 47.Погодин, В.В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО: учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов / В.В. Погодин. – Ульяновск: УлГУ, 2016. – 224 с.
- 48.Рогачев Александр Иванович , and Якимова Елена Алексеевна. "ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ" Science Time, no. 5 (41), 2017, pp. 91-97.

- Российской Федерации : материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.
- 49.Русинова М. П. Особенности внедрения комплекса ГТО в трудовых коллективах / Русинова Мария Павловна // Педагогическое образование в России. — 2015. — № 12. — С. 276-279.
- 50.Русинова Мария Павловна Особенности внедрения комплекса ГТО в трудовых коллективах // Педагогическое образование в России. 2015. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vnedreniya-kompleksa-gto-v-trudovyh-kollektivah> (дата обращения: 05.12.2024)
- сосудистую и дыхательную системы студентов / Г. Н. Атрощенко, И. Н. Сахарова // Гигиена и санитария. — 2005. - №1. — С. 41-42.
- 51.Спортивная инфраструктура в школах Красноярского края: современные реалии и перспективы / Под ред. Е. С. Ковалёва. — Красноярск: Изд-во КГПУ, 2019. — 104 с.
- 52.Турбанов Григорий Александрович (2022). ИСТОРИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО). Научные известия, (28), 248-251.
- 53.Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:
- 54.Тхорев Василий Иванович, Аршинник Сергей Павлович Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sensitivnye-periody-razvitiya>

- dvigatelnyh-sposobnostey-uchaschihsya-shkolnogo-vozrasta (дата обращения: 05.12.2024).
55. Уваров, В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/26430/> (дата обращения: 21.10.2024).
56. Умаров Темур Андреевич, Бандаев Илхомджон Сироджидинович. Актуальные проблемы здоровья подростков // Медицинский вестник Национальной академии наук Таджикистана. 2019. №2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-zdorovya-podrostkov>.
57. Федосеев, А. М. Двигательный режим значкистов «Готов к труду и обороне» (ГТО) / А. М. Федосеев, К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2017. - №10 (152). - С. 281-285.
- физической подготовленности : учеб.пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2011. – 348 с.
58. С. П. Лёвушкин, Р. Р. Салимзянов, Е. В. Головихин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - № 4. – С. 4144.
59. Якимова Л.А., Прокопчук Ю.А., Костюкова О.Н., Махинова М.В., and Пешков Н.Н.. "ОТНОШЕНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО" Физическая культура, спорт - наука и практика, no. 4, 2021, pp. 75-82.
60. Hay, P. H. (Mis)appropriations of criteria and standards referenced assessment in a performance-based subject / P. H. Hay, D. Macdonald // Assessment in Education: Principles, Policy & Practice. - 2008. - № 15 (2). - P. 153-168.

- 61.Hopper, T. TGfU... Simply good pedagogy: Understanding a complex challenge / T. Hopper J. Butler, B. Storey. - Ottawa, ON: Physical & Health Education Canada. - 2009. P. 7-74.
- 62.Kim, Hae-Young. Analysis of variance (ANOVA) comparing means of more than two groups / Hae-Young Kim // Restor Dent Endod. - 2014. - № 39 (1). - P. 74-77.
- 63.MacPhail, A. We had to do intelligent thinking during recent PE: Students' and teachers' experiences of assessment for learning in post -primary physical education / A. MacPhail, J. Halbert // Assessment in Education: Principles, Policy & Practice. - 2010. - № 17 (1). - P. 23-39.

Анкета для родителей

Фамилия, имя _____

Возраст _____

- 1) Знаете ли вы, что такое ГТО?
 - a) Да 46 (95,8%)
 - b) Нет 2 (4,1%)
- 2) Слышали ли вы когда-нибудь о Советском комплексе ГТО?
 - a) Да 40 (83,3%)
 - b) Нет 8 (16,6%)
- 3) Сдавали ли вы нормы комплекса ГТО?
 - a) Да 9 (18,7%)
 - b) Нет 39 (81,2%)
- 4) Знаете ли вы нормативы для своего возраста?
 - a) Да 6 (12,5%)
 - b) Нет 42 (87,5%)
- 5) Как вы узнали о комплексе ГТО?
 - a) Не имею информацию 11 (22,9%)
 - b) Друзья 10 (20,3%)
 - c) Родители 3 (6,2%)
 - d) Учителя (тренер) 9 (18,7%)
 - e) СМИ (интернет, телевизор и прочее) 15 (31,2%)
- 6) Вы рассказывали своим детям о комплексе ГТО?
 - a) Да 11 (22,9%)
 - b) Нет 37 (77%)
- 7) Ваше отношение к комплексу ГТО?
 - a) Отрицательное 3 (6,2%)
 - b) Положительное 34 (70,8%)

- c) Все равно (нейтральное) 11 (22,9%)
- 8) Будете ли вы сдавать новый комплекс ГТО?
- a) Да 12 (25%)
 - b) Нет 33 (68,7%)
 - c) Затрудняюсь ответить 3 (6,2%)
- 9) Занимаются ли ваши дети в спортивных секциях (кружках)?
Если да, то чем?
- a) Не занимаются 14 (29,1%)
 - b) Подвижные или спортивные игры 11 (22,9%)
 - c) Единоборствами (карате, бокс, самбо и др.) 9 (18,7%)
 - d) Танцы 10 (20,8%)
 - e) Другое 4 (8,3%)
- 10) Сколько лет они занимаются спортом?
- a) Не занимаются 14 (29,1%)
 - b) Менее 1 года 17 (35,4%)
 - c) 2 года 9 (18,7%)
 - d) Более 3-х лет 8 (16,6%)
- 11) Сколько раз в неделю ваши дети занимаются спортом?
- a) Не занимаются 15 (31,2%)
 - b) 2 раза в неделю 23 (47,9%)
 - c) 3 и более раз в неделю 10 (20,8%)
- 12) У ваших детей есть медали за спортивные соревнования?
- a) Да 9 (18,7)
 - b) Нет 39 (81,2%)
 - c) Затрудняюсь ответить
- 13) Как вы считаете, сколько времени требуется вашим детям, чтобы подготовиться к сдаче ГТО?
- a) Они уже готовы 4 (8,3%)
 - b) От 3 до 6 месяцев 14 (29,1%)

- c) 1 год 10 (0,8%)
 - d) Затрудняюсь ответить 20 (41,6%)
- 14) Как вы оцениваете физическую подготовку Ваших детей?
- a) Не имею представления 3 (6,2%)
 - b) Думаю, что смогут выполнить нормативы ГТО без дополнительных тренировок 4 (8,3%)
 - c) Считаю, что для выполнения норм ГТО им нужно потренироваться 27 (56,2%)
 - d) Думаю, что нормы ГТО им никогда не осилить 14 (29,1%)
- 15) Занимаетесь ли вы спортом в выходные дни с детьми?
- a) Да 17 (35,4%)
 - b) Нет 31 (64,5%)
 - c) Затрудняюсь ответить
- 16) У вас есть дома спортивный инвентарь (футбольные мячи, ракетки и т.д.)?
- a) Да 38 (79,1%)
 - b) Нет 10 (20,8%)
 - c) Затрудняюсь ответить

Анкета для обучающихся

Фамилия, имя _____

Класс _____

Возраст _____

- 1) Знаете ли вы, что такое ГТО?
 - a) Да 28 (58,4%)
 - b) Нет 20 (41,6 %)
 - c) Затрудняюсь ответить
- 2) Знаете ли вы нормативы для своего возраста?
 - a) Да 4 (8,4%)
 - b) Нет 44 (91,6%)
 - c) Затрудняюсь ответить
- 3) Как Вы узнали о комплексе ГТО?
 - a) Я не знаю 20 (41,6%)
 - b) Родители 8 (16,6%)
 - c) Учителя (тренер) 5 (10,4%)
 - d) Друзья 4 (8,3%)
 - e) СМИ (интернет, телевизор и др.) 11 (22,9%)
- 4) Хотели бы Вы сдать нормативы ГТО?
 - a) Да 37 (70%)
 - b) Нет 11 (22,9%)
 - c) Затрудняюсь ответить
- 5) Как значок отличия Вы хотели бы получить?
 - a) Золотой 30 (62,5%)
 - b) Серебряный 4 (8,3%)
 - c) Бронзовый 3 (6,2%)
 - d) Не хотел бы 11 (22,9)

- 6) У вас есть дома спортивный инвентарь? Если да, то какой?
- a) Да 40 (83,3%)
 - b) Нет 8 (16,6%)
- 7) Родители на выходных проводят с вами время?
- a) Да 15 (31,2%)
 - b) Нет 33 (68,7%)
 - c) Затрудняюсь ответить
- 8) Как обычно вы проводите время на выходных с родителями?
- a) Гуляем, играем на улице 12 (25%)
 - b) Смотрим телевизор 10 (20,8%)
 - c) Ходим по магазинам 8 (16,6%)
 - d) Играем в компьютер, приставку или телефон 18 (37,5%)

