

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.
Астафьева» (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Многогрешнова Екатерина Николаевна
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Тема: Подготовка к выполнению норм Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как средство
здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики доктор
педагогических наук, профессор Адольф
В.А.

(дата,подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата,подпись)

Научный руководитель кандидат
педагогических наук, доцент
Журавлева О.П.

(дата,подпись)

Обучающийся Многогрешнова Е.Н.

(дата,подпись)

Красноярск, 2025

Реферат

Магистерская диссертация «Подготовка к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как средство здоровьесбережение обучающихся среднего школьного возраста» содержит 10 страниц текстового документа, 72 использованных источников, 6 таблиц, 23 рисунков, 2 приложения.

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста в общеобразовательной организации.

Предмет исследования: программа подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО, направленная на здоровьесбережение обучающихся среднего школьного возраста.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе программу подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО» как средства здоровьесбережение обучающихся среднего школьного возраста.

Научная новизна результатов исследования заключается в конкретизации сущности и содержания понятия «Готов к труду и обороне»; обосновании педагогических условий обеспечения здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста при реализации программы по подготовке к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Теоретическая значимость исследования заключается в научно-теоретическом обосновании проблемы подготовки к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» обучающихся среднего школьного возраста.

Практическая значимость исследования: на основе проведенного исследования разработана программа по подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО направленная на здоровьесбережение обучающихся среднего школьного возраста, которая может быть использована в работе педагогов дополнительного образования и учителей физической культуры, а также специалистами центров тестирования «ГТО» для оптимизации процесса физического воспитания и укрепления здоровья обучающихся.

Report

The master's thesis "Preparation for the implementation of the norms of the All-Russian Physical Culture and Sports complex "Ready for labor and defense" as a means of health care for secondary school students" contains 84 pages of a text document, 72 sources used, 6 tables, 23 figures, 2 appendices.

The object of the study: the process of physical education of middle school students in a general education institution.

The subject of the study: a program for preparing to meet the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labour and Defence» (VFSK GTO), aimed at promoting the health of middle school students.

The purpose of the study: to study the preparation for the implementation of the norms of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" as a means of health care for students of secondary school age.

The scientific novelty of the research results lies in the specification of the essence and content of the concept of "Ready for Labor and Defense"; the substantiation of pedagogical conditions for ensuring the health of secondary school students in the implementation of the program for preparing students for the norms of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense";

The theoretical significance of the study lies in the scientific and theoretical substantiation of the problem of preparing students of secondary school age to meet the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense".

The practical significance of the study: based on the conducted research, a program has been developed to prepare for the implementation of the standards of the WFSK TRP aimed at the health care of secondary school students, which can be used in the work of additional education teachers and physical education teachers, as well as specialists from the TRP testing centers to optimize the process of physical education and promote student health.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава I. Теоретические основы подготовки к выполнению норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как средства здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста	10
1.1. Становление, развитие и современное состояние ВФСК «ГТО»	10
1.2. Возрастные особенности обучающихся среднего школьного возраста ..	19
1.3. Здоровьесберегающая составляющая программы подготовки к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне»	32
Вывод по I главе.....	38
Глава II Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по подготовке к выполнению норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как эффективного средства здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста	40
2.1. Обоснование и разработка программы по подготовке к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» как средство здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста	40
2.2. Реализация программы по подготовке к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне, как средство здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста	50
2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по подготовке к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне, как средство здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста	58
Вывод по II главе	66
Заключение	67
Список использованных источников.....	70
Приложения А	79
Приложение Б.....	81

Введение

Актуальность. В современном обществе физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здорового образа жизни, особенно у молодежи. Однако, несмотря на значимость физической активности, многие обучающиеся сталкиваются с проблемами недостаточной физической подготовки и мотивации. ФЗ «Об образовании в РФ» - Статья 41 «Охрана здоровья обучающихся».

На сегодняшний день, как в отечественной, так и зарубежной литературе приводятся убедительные данные, указывающие на низкий уровень физической подготовленности и развития физических качеств молодежи. Особо тревожным является то, что процент обучающихся средних общеобразовательных школ, способных выполнить нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, составляет всего 5-20 % [59].

Процесс физического воспитания в общеобразовательных школах проблематичен, так как гармоничное развитие, необходимое современному поколению, не обеспечено в достаточной степени, а также плохо сформировано отношение к здоровому образу жизни; возможности физического воспитания и спорта не используются должным образом для сохранения здоровья, его укрепления, улучшения физического развития в принципе. Овладение и поддержание оптимального уровня прикладной моторики и умений, поддержание высокой умственной и физической работоспособности – этим моментам до сих пор не уделяется должного внимания.

Так же урок может предполагать предпосылки к сдаче норм ГТО, физической подготовки и испытания своих возможностей. Целями комплекса ВФСК ГТО в школьных учреждениях является укрепление здоровья обучающихся, гармоничное развитие личности, воспитание чувства патриотизма и гордости за свою сильную и здоровую страну. Предпосылками из-за чего был введён комплекс ГТО, точнее его возрождение, (Указ Президента Российской

Федерации от 24.03.2014 г. № 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)) посодействовал таким действиям, как то, что больше четверти детей имеют хронические заболевания, что половина школьников имеют отклонения в развитие опорно-двигательного аппарата, неполноценное развитие всего организма.

Разработанные нормативы физической подготовленности являются своеобразным запросом государства, адресованным, в первую очередь, образовательным учреждениям различного уровня. Выполнение норм комплекса ВФСК «ГТО» должно стать частью образовательного процесса обучающихся всех возрастов. Для обеспечения здоровьесберегающей направленности комплекса в нём выделяется 11 возрастных ступеней. В нашем исследовании будут рассматриваться обучающиеся среднего школьного возраста, которые относятся к III ступени комплекса ВФСК «ГТО».

Актуальность работы обусловлена наличием **противоречия**, между:

- общественно-значимой потребностью привлечения обучающихся среднего школьного возраста к систематическим занятиям физической культурой и недостаточностью педагогически обоснованного здоровьесберегающего использования комплекса ГТО в процессе учебных занятий физической культурой в средней школе.

- объективной необходимостью введения норм комплекса ГТО в образовательный процесс школы и неспособностью выполнять эти нормы обучающимися среднего школьного возраста при низком уровне их физической подготовленности;

- богатым методическим арсеналом средств повышения уровня физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста и ограниченным выбором методов и приемов здоровьесберегающей направленности в решении задач физической подготовки обучающихся среднего школьного возраста к выполнению норм комплекса ГТО.

Выделенные противоречия определили **проблему** исследования: обосновать и разработать программу подготовки обучающихся среднего школьного возраста к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» здоровьесберегающей направленности.

В соответствии с выделенным противоречием и поставленной проблемой, сформулирована **тема** исследования: «Подготовка к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как средство здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста».

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе программу подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО» как средства здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста.

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста в общеобразовательной организации.

Предмет исследования: программа подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО, направленная на здоровьесбережение обучающихся среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования. Реализация программы подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО» обучающимися среднего школьного возраста здоровьесберегающей направленности будет результативной, если:

- изучены теоретические положения и практический опыт по проблеме исследования;
- охарактеризованы и учтены особенности подготовки к выполнению норм ГТО обучающихся среднего школьного возраста;
- разработана и применена в образовательном учреждении программа подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО», как средства здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Предложить программу подготовки к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» учащихся среднего школьного возраста.
3. Выявить особенности подготовки обучающихся среднего школьного возраста к выполнению норм ГТО.
4. Разработать и реализовать программу по подготовке к выполнению норм ВФСК «ГТО» направленную на здоровьесбережение обучающихся среднего школьного возраста.

Теоретико-методологической основой исследования выступили работы: системный подход (В.Г. Афанасьев, Б.Ф. Ломов, Э.Г. Юдин и др.) [7,47,74] позволяющий представить составляющие физического воспитания как целостную совокупность элементов, между которыми устанавливаются определенные связи; деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.) [21,46,62], определивший ведущую роль деятельности в физическом воспитании обучающихся среднего школьного возраста в процессе реализации комплекса ГТО; личностно-ориентированный подход (Е.В. Бондаревская, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.) [13,63,75], предполагающий учет личностных особенностей, склонностей и интересов обучающихся среднего школьного возраста, создание благоприятных педагогических условий для самореализации в комплексе ГТО; а также психолого-педагогическая теория личности как субъекта деятельности и собственного развития (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.И. Слободчиков и др.) [22,46,66]; труды Л.П. Матвеева, В.И. Ляха [48,49] по комплексной программе физического воспитания для обучающихся 5-8 классов, которые дополнялись работами в теории и методике обучения предмету «физическая культура» в школе Ю.А. Янсона, Ю.Д. Железняка, Ж.К. Холодова [33,72,76]

В работе использовались следующие **методы исследования**: общенаучные методы теоретического исследования: анализ философской, психолого-педагогической и методической литературы, учебно-программной и нормативной документации по общеобразовательной школе; методы эмпирического исследования: наблюдение, тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент, качественный и количественный анализ его результатов; методы математической статистики по обработке экспериментальных данных.

Опытно-экспериментальная база исследования: муниципальное автономное образовательное учреждение средняя школа №144 г. Красноярск. В опытно-экспериментальной работе приняли участие обучающиеся 5 классов в количестве 60 человек.

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе (сентябрь-май 2024 года) нами были проанализированы источники по вопросам подготовки к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» учащихся среднего школьного возраста. Также описаны педагогические основы занятий по повышению физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста. Описаны возрастные особенности обучающихся среднего школьного возраста. Сформирована цель и задачи исследования.

На втором этапе (декабрь 2024 - март 2025 года) нами было проведено исходное тестирование уровня физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста. Также были предложена и реализована программа по подготовке к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

На третьем этапе (апрель – май 2025 года) нами было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста. Также формировались выводы и оформлялась работа.

Достоверность полученных результатов исследования обусловлена прочной методологической основой и научно-теоретической базой; использованием разнообразных методов исследования, соответствующих задач, логике, предмету, цели исследования с интеграцией количественного и качественного анализа; проверкой теоретических выводов на практике; положительными результатами экспериментальной работы и их корректной статистической обработкой.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- Выявлены наиболее рациональные способы определения уровня здоровьесберегающей грамотности у обучающихся среднего школьного возраста;
- разработана и апробирована программа подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО», направленная на здоровьесбережение обучающихся среднего школьного возраста;
- экспериментально доказана результативность программы подготовки обучающихся среднего школьного возраста к выполнению норм ВФСК «ГТО» здоровьесберегающей направленности.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что дополнены и углублены научные представления о здоровьесберегающей деятельности обучающихся среднего школьного возраста в счёт актуализации здоровьесберегающего потенциала в дальнейшем общего образования. Определены и обоснованы компоненты показатели оценки здоровьесберегающего потенциала на муниципальном и локальном уровнях.

Практическая значимость исследования: на основе проведенного исследования разработана программа по подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО направленная на здоровьесбережение обучающихся среднего школьного возраста, которая может быть использована в работе педагогов дополнительного образования и учителей физической культуры, а также специалистами центров

тестирования «ГТО» для оптимизации процесса физического воспитания и укрепления здоровья обучающихся.

Положения, выносимые на защиту:

1. Здоровьесбережение обучающихся среднего школьного возраста – это комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является эффективным средством здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста.
3. Программа подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО» направленная на здоровьесбережение обучающихся среднего школьного возраста включает: использование соревновательного метода в процессе формирования физической активности обучающихся среднего школьного возраста; формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культуры; комплекс упражнений, оказывающих позитивное влияние на здоровьесбережение физических и психологических особенностей обучающихся среднего школьного возраста.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МАОУ СШ №144 г. Красноярск.

Структура: состоит из введения, трех глав, заключения, использовано 72 литературных источника. Текст иллюстрирован 2 таблицами, 23 рисунками. Объем текста выпускной квалификационной работы 84 страниц.

Глава I. Теоретические основы подготовки к выполнению норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как средства здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста

1.1. Становление, развитие и современное состояние ВФСК «ГТО»

Любое государство в мире нуждается в здоровом, активном и сознательном населении и такая страна, как СССР, не была исключением. После прихода большевиков к власти в 1917 году и учреждения Советского Союза в 1922 г. остро встал вопрос как о перестроении системы образования в целом, так и в частности образования в сфере физической культуры. «Готов к труду и обороне» ГТО – комплекс, знакомый каждому человеку в нашей стране, независимо от пола и возраста. Появился физкультурный комплекс ГТО после общественного обсуждения в Советском Союзе 11 марта 1931 года и стал нормативной основой для развития системы физического воспитания всего населения страны. Попробовать свои силы могли мужчины от 18 лет и женщины от 17 лет [1].

Целью ВФСК ГТО стали повышение уровня физической подготовленности и мобилизационных способностей всего населения такой большой страны. Программа комплекса была направлена на повышение качества процесса физической подготовки сотен миллионов людей. С 1931 года активисты Осоавиахима приступают к широкой пропаганде нового комплекса, проводя занятия по противовоздушной и противохимической обороне на предприятиях разного уровня, а также учебных заведениях и государственных учреждениях. Принимали участие в занятиях все учащиеся школ, высших учебных заведений, профессиональных училищ, личный состав ВС СССР, милиции и другие. Такая активная работа не проходит даром, и граждане в свободное от учёбы или работы время начинают заниматься физической культурой и спортом, проявляя инициативность и получая удовольствие.

Первый вариант комплекса ГТО включал в себя 21 испытание, 15 из которых были практического и прикладного характера. Уже к концу 1931 года страна могла гордиться 24 тысячами советских граждан, которые получили свои отличительные значки за успешную сдачу нормативов комплекса. В 1932 году появился ВФСК ГТО II ступени, связано это было с тем, что уровень физической подготовленности молодой части населения нужно было повышать. Новый комплекс II ступени включил в себя 25 нормативов – 22 практических и 3 теоретических. В новой версии комплекса увеличилось число спортивных испытаний. Успешно сдать нормативы усложнённой ступени можно было при высоком уровне физической подготовленности и регулярных тренировочных занятиях. В 1934 году появился комплекс ГТО для школьников, который получил название «Будь готов к труду и обороне» и состоял из 16 нормативов. Участники, которые в течение нескольких лет успешно сдавали нормативы комплекса, получали почётный значок ГТО. В конце 1930-х комплекс ГТО оказался в высшей точке своего общественного и политического признания. В то же время появилась необходимость изменить его содержание, этим занялись научные и практические деятели сферы физического воспитания [23].

С 1 января 1940 г. вступил в силу новый комплекс ГТО, новшеством которого стала возможность выбирать испытания, что, по мнению авторов, должно реализовать общую физическую подготовку и специализацию в спорте. Так как комплекс ГТО содержал в себе нормативы по метанию гранат, преодолению различных преград и препятствий, плаванию, лыжной и стрелковой подготовке, во время Великой Отечественной войны это позволило гражданам нашей страны в более короткие сроки освоить определённые элементы военного дела. 30-е годы двадцатого столетия стали ключевыми для развития системы физического воспитания в нашей стране и комплекс ГТО стал одной из нескольких причин, из-за которых произошёл большой рост числа людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Комплекс ГТО стал неотъемлемой частью жизни большинства сознательных советских граждан,

улучшил производственные показатели и укрепил обороноспособность страны. После завершения Великой Отечественной войны страна начала восстанавливаться и оправляться от всех ужасов и потрясений, комплекс ГТО в это время продолжал развиваться согласно задачам и вызовам, которые стояли перед деятелями физкультурного движения тех лет. В 1946 г. был введён новый комплекс ГТО, который запомнился сокращением количества необходимых нормативов для получения значка. Теперь для получения значка БГТО необходимо было сдать 7 нормативов, а ГТО I и II ступеней – 9. Появилась конкретная взаимосвязь между программой физического воспитания в учебных заведениях разного уровня и содержанием нормативов комплекса [28].

Также были изменены возрастные группы для участников 1959 г. в истории развития комплекса ГТО ознаменовался значительными изменениями. Нововведения были связаны с введением требований, которые позволяли согласовывать программы физического воспитания в школах и учреждениях других уровней образования. Также немаловажным нововведением стала система набора очков за прохождение каждого испытания. Новая версия комплекса содержала в себе три ступени:

- 1) Ступень БГТО – школьники 14-15 лет
- 2) ГТО I ступени – девушки и юноши 16-18 лет

3) ГТО II ступени – молодёжь от 19 лет В 1966 г. организация ДОСААФ, заинтересованная в укреплении оборонного потенциала страны, стала инициатором разработки новой ступени ГТО для молодых людей призывного возраста – «Готов к защите Родины» (ГЗР).

Новая ступень была утверждена для мальчиков допризывного возраста и содержала в себе спортивно – технические виды спорта, а также освоение военно-прикладной специальности. Время шло, мир менялся и поэтому некоторые нормативные требования комплекса начали устаревать и перестали решать непростые задачи, связанные с физической подготовкой и воспитанием советского населения. В сложившихся условиях появилась нужда в изменении и

улучшении методов и форм организации всесоюзного физкультурного движения. 17 января 1972 г. ЦК КПСС и Совет Министров СССР утвердили новый комплекс ГТО, который был направлен на вовлечение максимального количества населения страны в систему массовой физкультурно-спортивной активности. В постановлении о введении нового комплекса сказано, что предыдущая версия ГТО устарела и в нынешней форме не способствовала развитию физкультурно-спортивной системы страны, а также замедляет прогресс в сфере физического воспитания населения СССР. Физическая культура того времени слабо соответствовала профессиональному росту и развитию военно-прикладных умений и навыков молодёжи. На разных предприятиях и в различных учреждениях нет ежедневной работы по физическому воспитанию [52].

Средства физической культуры мало используются в системе научной организации труда и отдыха, хотя это необходимо для укрепления здоровья рабочих, а также профилактики болезней. Новая версия комплекса ГТО должна способствовать подготовке всесторонне и физически развитой личности, активных и сознательных граждан – строителей коммунизма, а также защитников своей страны. Было признано, что материально-техническая база для занятий физкультурой и спортом не соответствует текущим потребностям и её необходимо увеличивать.

Активное долголетие с сохранением здоровья и способностью для труда В 1985 году были внесены изменения в комплекс, связанные со ступенями, теперь у школьников было четыре ступени, а у взрослых – три. В 1991 году Советский Союз распался, и началась новая эра в истории развития нашей страны. Распад страны привёл к упадку во всех сферах деятельности, сфера физической культуры и спорта не стала исключением. Как известно, для развития любой отрасли необходимы финансы, но в тот период экономика начала перестраиваться на новые рельсы и потерпела крах. В области физического воспитания население появилась пропасть. Юридически комплекс ГТО

продолжал действовать, потому что не был отменен, но на самом деле – перестал существовать. Сфера физической культуры и спорта имеет огромное влияние и значение для населения нашей страны, поэтому общественность была обеспокоена тем, что не происходит никаких реформ в этой сфере, развитие медленное [39].

В 2007 году российские спортсмены радуют всю страну своими победами. Баскетболисты на чемпионате Европы завоёвывают золотые награды впервые в истории. Сборная по футболу зарабатывает путёвку на предстоящий чемпионат Европы, на котором в 2008 году получит бронзовые награды, где в полуфинале уступит будущим чемпионам – сборной Испании. Теннисистки выиграли кубок Конфедерации. Российская Федерация получает возможность провести зимнюю олимпиаду в Сочи в 2014 году. На волне энтузиазма, вызванного спортивными триумфами, в соответствии с новыми тенденциями оживилась дискуссия о возрождении комплекса ГТО. Также в 2007 году был опубликован и принят новый закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Данный закон стал нормативной основой для организации разного рода деятельности в сфере физической культуры и спорта, а также заложил основные принципы в сфере законодательства о физической культуре и спорте. В 2013 году руководство страны и субъектов федерации выдвинули предложение о возрождении комплекса ГТО в современных реалиях системы физического воспитания страны.

После успешного проведения олимпиады в Сочи в 2014 году президент страны Владимир Владимирович Путин с заявлением о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, сохранив при этом прежнее название «Готов к труду и обороне» как дань советским традициям. Эту идею поддержали как в органах государственной власти, так и физкультурно-спортивных сообществах разного уровня. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента РФ от 4 апреля 2013 г. № Пр-756, а также приказа

Минспорта России от 6 мая 2013 г. № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах РФ, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту и Минобрнауки России.» Итогом деятельности рабочей группы стало издание указа президента России от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [18].

Данный указал постановил, что комплекс начнёт действовать с 1 сентября 2014 г. В соответствии с Постановлением правительства Российской Федерации от 17 января 2023 года №33 «О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)», вступившим в силу с 23 марта 2023 года, была изменена структура комплекса ГТО и стала состоять из восемнадцати возрастных ступеней: первая ступень - от 6 до 7 лет; вторая ступень - от 8 до 9 лет; третья ступень - от 10 до 11 лет; четвертая ступень - от 12 до 13 лет; пятая ступень - от 14 до 15 лет; шестая ступень - от 16 до 17 лет; седьмая ступень - от 18 до 19 лет; восьмая ступень - от 20 до 24 лет; девятая ступень - от 25 до 29 лет; десятая ступень - от 30 до 34 лет; одиннадцатая ступень - от 35 до 39 лет; двенадцатая ступень - от 40 до 44 лет; тринадцатая ступень - от 45 до 49 лет; четырнадцатая ступень - от 50 до 54 лет; пятнадцатая ступень - от 55 до 59 лет; шестнадцатая ступень - от 60 до 64 лет; семнадцатая ступень - от 65 до 69 лет; восемнадцатая ступень - от 70 лет и старше.

Каждая ступень включает в себя определённый набор тестов (нормативов), который разработан в соответствии с особенностями возраста и пола испытуемого. Нормативы подразделяются на обязательные и по выбору (например, предложены подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз). У

каждого испытания есть определённый норматив, который можно выполнить на «золото», «серебро» или «бронзу» и получить значок после успешного выполнения всех испытаний. Тесты (нормативы) разработаны таким образом, чтобы можно было оценить уровень развития физических качеств, и двигательных умений, и навыков прикладного характера [8].

Николаев Е.А. отмечает в своей работе, что «исторические предпосылки появления и последующего становления комплекса ГТО были заложены еще в царское время и в первые годы Советской власти. Основной причиной появления комплекса ГТО стала военизация сферы физической культуры, она рассматривалась как составная часть подготовки советских людей к защите социалистических завоеваний».

ВФСК ГТО стал неотъемлемой частью советской системы физического воспитания. Он способствовал массовому вовлечению граждан в занятия спортом, укреплению здоровья и формированию патриотических чувств. Комплекс ГТО постоянно совершенствовался и обновлялся, отвечая требованиям времени и задачам, стоящим перед страной. Автор отмечает, что в условиях нарастающей международной напряженности Советский Союз осознавал необходимость подготовки населения к возможной войне. Именно поэтому ГТО рассматривался как важный инструмент военно-патриотического воспитания и физической подготовки будущих защитников Родины. Подчеркивается историческая важность и необходимость в формировании единой системы оценки физической подготовленности населения [15].

По данным результатов мониторинга реализации комплекса ГТО Бобкова Е.Н. и Виноградов Л.В. пишут, что «за 2021-2024 гг. демонстрируют положительную динамику количества приступивших (24,2%) и выполнивших испытания (34,9%), за исключением 2022 года, в котором наблюдается спад по всем показателям. Выявлен двукратный рост количества выполнивших испытания на знаки отличия в 2021 г., зафиксировано повышение количество

детей 6-12 лет, выполнивших испытания комплекса до 15%, при явном преобладании подростков 16-17 лет (34%)».

Это положительная тенденция действительно подкрепляет тезис о том, что количество сдающих норм ГТО в стране ежегодно увеличивается. Особого внимания заслуживает двукратное увеличение количества людей, выполнивших нормативы на знаки отличия в 2024 году. Это свидетельствует о повышении мотивации и заинтересованности населения в улучшении своей физической формы и демонстрации спортивных достижений. В целом, представленные данные свидетельствуют об успешной реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья нации и формирование культуры здорового образа жизни. Необходимо дальнейшее развитие инфраструктуры и создание условий для привлечения к занятиям спортом всех возрастных групп населения [24].

Таким образом, подводя итог вышеизложенным рассуждениям, мы можем сказать, что занятия физической культурой и спортом на порядок уменьшают потребность граждан в алкогольных напитках. Исходя из данного факта создание у граждан потребности в регулярных занятиях физической культурой и сдаче нормативов ГТО не должно ограничиваться только на школьные годы, а должно стать неотъемлемой частью жизни наших граждан. Однако нельзя забывать и про самых малых из нас. По словам Тяглова Д.А. и Фролович В.В, «вовлечение младших слоев населения это все же задача более приоритетная, так как от их заинтересованности в спорте будет также зависеть и дальнейшее развитие сферы на многие десятилетия вперед».

Важную роль в этом процессе играют родители и образовательные учреждения. Именно в семье и школе закладываются основы здорового образа жизни, формируется отношение к физической активности. Необходимо проводить разъяснительные беседы, организовывать спортивные праздники и соревнования, показывать пример личным участием. Важно, чтобы дети видели, что спорт – это интересно и доступно, а не воспринимали его как тяжелую

повинность. По причине, описанной автором, сегодня необходимо с самого детства приобщать граждан к занятиям физической культурой и спортом, а также ведению здорового образа жизни [25].

Также Колодкин А.С. и Шулятьев К.В., пишут в своей статье, что “при условии грамотной организации комплекс ГТО способен оказывать воспитательное воздействие, это может быть достигнуто через организацию спортивных мероприятий, как на уровне школ и университетов, так и на государственном уровне. Такие мероприятия будут способствовать формированию у человека гордости за свою страну, ее достижения и ее спортивных традиции. При этом, важно учесть исторические и культурные особенности нашей страны, чтобы спорт оставался неотъемлемой частью национального самосознания».

Нормативы ВФСК ГТО - это не только про укрепление физического здоровья нации, но и также важный инструмент для формирования морально-волевых качеств граждан. Регулярные тренировки и соревнования воспитывают целеустремленность, дисциплину, умение преодолевать трудности и работать в команде. Эти качества, приобретенные в спорте, безусловно, пригодятся в учебе, работе и в повседневной жизни Также Торопов Г.Р. и Колодкин А.С. в своей статье отмечают, что “ГТО - это не только программа физической подготовки, но и основополагающий ресурс для формирования общества готового к труду и обороне. ВФСК ГТО - фундаментальное средство Российской Федерации в области трудовой подготовки и обороноспособности” [17].

Как и Серасхова А.П. вместе с Потёмкиной А.В. отмечают, что “это приводит к повышению уровня патриотизма, так как молодые люди будут чувствовать себя более способными и готовыми защищать свою страну” [33]. В контексте современных вызовов, стоящих перед обществом, роль ГТО приобретает новое звучание. Это не просто возврат к прошлому, а скорее адаптация проверенных временем методик к новым реалиям. Внедрение цифровых технологий в процесс подготовки, создание интерактивных платформ

для обмена опытом и знаниями, а также индивидуальный подход к каждому участнику – все это может значительно повысить эффективность ВСФК ГТО.

Тяглов Д.А. и Фролович пишут, что на сегодняшний день «специалисты сферы «Физическая культура и спорт» отчетливо осознают, что взаимосвязь между структурами высшего спорта и массовой физической культурой простирается бездна различий. В современном мире связь между профессиональным спортом и любительскими занятиями почти утрачена, что вполне может являться одной из причин запущенного состояния сферы. В мировой практике уже не раз было доказано, что наличие этой связи напрямую влияет на развитие спорта, увеличения продолжительности жизни, корректировки асоциального поведения и улучшения здоровья населения в целом. Все дело в заинтересованности. Люди не всегда способны в полной мере оценить пользу развития своего физического здоровья, а потому наличие у них иного стимула помогло бы развить личную заинтересованность в долгосрочном поддержании занятий. Эта идея не нова - уже довольно давно специалисты сферы активно пропагандируют необходимость повышения интереса молодежи к спорту» [8].

На наш взгляд важным аспектом в данном пункте является создание позитивного образа ГТО в средствах массовой информации и социальных сетях. Через них необходимо распространять истории успеха людей, достигших высоких результатов в выполнении нормативов, подчеркивать пользу регулярных тренировок для здоровья и долголетия, а также акцентировать внимание на командном духе и чувстве гордости за свою страну, которое возникает при участии в спортивных мероприятиях, связанных с ГТО.

1.2. Возрастные особенности обучающихся среднего школьного возраста

Для обучения обучающихся среднего школьного возраста необходим учет анатомо-физиологических особенностей при построении занятий по физической культуре.

Специалисты отмечают, что развитие каждого человека подчинено таким закономерностям как необратимость, постепенность, разновременность (гетерохрония), наследственность и индивидуальность. Таким образом, невозможно вернуться к особенностям строения, сформировавшимся на раннем этапе; в процессе развития чередуются этапы в строго определенной последовательности и происходит чередование этапов торможения и роста; в начале онтогенеза формируются самые важные функциональные системы (учение о гетерохронии, П.К. Анохин); у каждого человека существуют наследственные регуляторные механизмы, нейтрализующие влияние среды; каждый человек обладает индивидуальными особенностями анатомического строения [33].

Средний школьный возраст, который включает в себя период от 11 до 15 лет, характеризуется активным физическим развитием и формированием организма. В этом возрасте происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела, изменение пропорций и состава тканей, полового созревания. По данным Л.С. Дворкина, ежегодные прибавки длины тела у мальчиков составляют 4-7 см, у девочек - 3-6 см. Прирост массы тела достигает 3-6 кг в год. При этом темпы роста и развития различных органов и систем неравномерны, что может вызывать временное нарушение координации движений, снижение работоспособности, повышенную утомляемость [25].

Костно-мышечная система в этом возрасте претерпевает значительные изменения. По данным Л.В. Капилевич, к 12-13 годам формируется высокодифференцированная структура мышечных волокон, происходит усиленный рост мышечной ткани. Мышечная сила увеличивается неравномерно: вначале преобладает рост силы мышц нижних конечностей и туловища, затем - верхних конечностей [14]. К 13-14 годам различия в силе между мальчиками и девочками достигают 30-40%. В то же время опорно-двигательный аппарат еще недостаточно окреп, связки и суставы легко поддаются деформации, поэтому необходимо избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник, длительного

поддержания неправильной позы. Сердечно-сосудистая система в среднем школьном возрасте активно развивается: к 12 годам масса сердца увеличивается почти в 10 раз по сравнению с новорожденным. Однако сердечная мышца еще недостаточно сформирована, ее сократительная способность невелика. Артериальное давление заметно ниже, чем у взрослых. Частота сердечных сокращений в покое составляет 70-80 уд/мин, но легко нарастает даже при небольших нагрузках. Восстановительные процессы в сердце происходят быстро, поэтому целесообразно использовать кратковременные интенсивные нагрузки с достаточными паузами отдыха [54].

Костная ткань отличается низкой минеральной плотностью, а для соединительной ткани связок характерно большое количество эластических волокон. Максимальная подвижность суставов характерна для 12-14 летнего возраста, а усложнение всех составных частей сустава происходит с 11-13 лет. Изгибы позвоночника сформированы к 13 годам, но они не устойчивы и исчезают при расслаблении мускулатуры. Окончательная фиксация в грудном и шейном отделах происходит к 11-14 годам, а позвоночного к 15 годам [31].

У детей среднего школьного возраста тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, поэтому им трудно поддерживать вертикальную позу при стоянии и сохранять ровное положение спины при сидении. В 11-14 лет возрастает сила и быстрота движений, в беге появляется фаза полета, улучшается ловкость. В конце полуростового скачка происходит созревание нервных центров, отвечающих за межмышечную координацию.

В возрасте 11-14 лет школьник способен выдерживать физическую нагрузку 30-60 мин, еще менее устойчивы дети этого возраста к статическим нагрузкам. С 12 лет начинают происходить морфологические изменения, что создает благоприятные условия к осуществлению больших объемов мышечной работы, появляется способность к устойчивому поддержанию функциональной активности.

Дыхательная система в этом возрасте также совершенствуется. Жизненная емкость легких увеличивается с 1900 мл в 11 лет до 2700 мл к 14-15 годам. Углубляется дыхание, совершенствуется регуляция дыхательных движений. Однако размеры легких пока еще недостаточны, дыхание учащенное, поверхностное. При физических нагрузках подростки быстро входят в кислородный долг, поэтому важно строго дозировать упражнения на выносливость. В среднем школьном возрасте, охватывающем период от 11 до 15 лет, происходит активное развитие и совершенствование двигательных качеств, обусловленное гетерохронностью созревания различных функциональных систем организма: наиболее высокие темпы прироста в этом возрасте характерны для скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, а также общей выносливости.

Высшая нервная деятельность детей 11-14 лет отличается медленной выработкой отдельных условных рефлексов (устойчивы рефлекс после 10-20 сочетаний) и формирования динамических стереотипов. В 11-14 лет возрастает роль внутреннего торможения высшей нервной деятельности и снижается роль внешнего. Из динамических стереотипов происходит формирование умений, навыков и привычек, при этом их трудно переучить. В возрасте 11-14 лет нервные процессы увеличиваются в силе и подвижности, ребенок способен выстраивать программы поведения, перестраивать их и контролировать их исполнение. До 14 лет у детей преобладает первая сигнальная система, после начинает доминировать реакция на речевые сигналы [29].

Согласно работам, В. Кучма, к особенностям зрительной системы можно отнести то, что глазомер в 13-летнем возрасте лучше, чем младших школьников, но при этом в 7 раз хуже, чем у взрослых. Внешние факторы могут влиять на слуховой анализатор, таким образом занятия физической культурой помогают развить тонкий слух, но, одновременно с этим, утомление (умственное и физическое), громкий шум, резкие колебания давления и температуры снижают слуховую чувствительность.

Так, показатели быстроты (время реакции на световой и звуковой раздражители, темп движений, скорость одиночного движения) улучшаются у школьников 5-9 классов в среднем в 1,5-2 раза по сравнению с результатами детей младшего школьного возраста. Максимальная скорость бега увеличивается у мальчиков с 5,5-5,6 м/с в 10-11 лет до 6,5-7,0 м/с к 14-15 годам, у девочек - соответственно с 5,4-5,5 м/с до 5,9-6,2 м/с. Существенно (в 1,5-2 раза) возрастают и показатели скоростно-силовых качеств, оцениваемых по результатам прыжков в длину и в высоту с места, метаний на дальность и т.д. [39].

Значительные качественные изменения в среднем школьном возрасте претерпевает и такое важнейшее двигательное качество, как выносливость. Абсолютные показатели выносливости (длительность бега со скоростью 60% от индивидуального максимума) у школьников 11-12 лет составляют в среднем 11-13 мин и увеличиваются к 15 годам в 1,5 раза, достигая 15-20 мин. При этом на протяжении периода полового созревания у подростков существенно возрастают как аэробные, так и анаэробные возможности организма. Относительная величина максимального потребления кислорода (МПК) у мальчиков с 11 до 15 лет повышается на 33%, достигая 52-56 мл/кг/мин, у девочек - на 21% (44-47 мл/кг/мин). Гликолитическая мощность за этот период у школьников обоего пола возрастает в 2,5-3 раза. Менее выраженная положительная динамика развития в среднем школьном возрасте характерна для силовых качеств. К 15 годам у школьников показатели абсолютной и относительной силы основных мышечных групп увеличиваются на 25-40% по сравнению с уровнем 11-12 лет. Наибольшие темпы прироста силы наблюдаются в 13-14 лет у мальчиков и в 11-12 лет у девочек. После 12 лет абсолютные показатели силы у мальчиков нарастают значительно быстрее, чем у девочек. Так, если в 11-12 лет разница в силе большинства мышечных групп между школьниками разного пола составляет в среднем 10-15%, то к 15 годам она увеличивается до 30-40% и более [64].

Сходная картина возрастной динамики развития наблюдается и в отношении гибкости. По данным ученого, в период от 11 до 14 лет подвижность в суставах у детей постепенно увеличивается, однако ее прирост не превышает в среднем 25%. При этом у девочек гибкость развивается несколько быстрее, чем у мальчиков, и к 15 годам достигает своего максимума. У школьников мужского пола активное развитие этого качества продолжается и в старшем школьном возрасте. В период полового созревания у школьников на фоне перестройки нейрогуморальной регуляции функций существенно расширяются адаптационные возможности двигательного аппарата. К 13-14 годам у подростков появляется способность овладевать сложными по координационной структуре движениями, точно дифференцировать мышечные усилия, осваивать рациональную технику двигательных действий. В соответствии с этим двигательная деятельность подростков приобретает более совершенные и экономичные формы, отличается легкостью, пластичностью и выразительностью движений.

Нервно-мышечный аппарат подростков еще не обладает достаточной функциональной зрелостью и устойчивостью к монотонным нагрузкам. Координационные возможности школьников среднего возраста, особенно в циклических локомоциях и метаниях на меткость, развиты пока недостаточно. Точность дифференцировки мышечных усилий у них в 2-4 раза ниже, чем у взрослых. Сложные в координационном отношении упражнения подростки осваивают в 1,5-2 раза медленнее. Недостаточный уровень развития различных проявлений координационных способностей, по мнению ученого, является одной из основных причин большого количества ошибок, допускаемых школьниками при разучивании техники спортивно-игровых двигательных действий [15].

Таким образом, средний школьный возраст является важнейшим этапом онтогенеза двигательной функции человека. Он характеризуется высокими темпами развития моторики, расширением диапазона двигательных

возможностей, повышением экономичности и выразительности движений. Наиболее интенсивные приросты двигательных качеств наблюдаются у подростков в проявлениях быстроты, скоростно-силовых способностей и общей выносливости. Несколько медленнее развиваются мышечная сила и гибкость. Индивидуальные различия в уровне развития двигательных качеств у школьников 5-9 классов становятся более выраженными и устойчивыми. Гетерохронность созревания опорно-двигательного аппарата и его регуляторных механизмов обуславливает повышенную чувствительность подростков к физическим нагрузкам и требует строгого учета возрастных закономерностей при организации процесса физического воспитания в основной школе [71].

Половые различия в уровне физического развития и подготовленности у школьников становятся более выраженными: в 11-12 лет мальчики начинают опережать девочек в росте, массе тела, окружности грудной 17 клетки. К 13-14 годам эти различия еще более увеличиваются. Мальчики превосходят девочек практически по всем показателям двигательной подготовленности, за исключением гибкости и равновесия. При этом у девочек на 1-2 года раньше наступает пубертатный скачок роста и половое созревание, что сопровождается увеличением жировой массы тела и может временно снижать их двигательные возможности. Таким образом, средний школьный возраст является сенситивным периодом для развития многих физических качеств и способностей. Грамотный подход к физическому воспитанию в этом возрасте с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей позволяет существенно повысить уровень здоровья и физической подготовленности обучающихся, заложить базу для дальнейшего спортивного совершенствования.

Дети 11-14 лет находятся в периоде интенсивного физического и психологического развития. В этом возрасте происходят значительные изменения в теле ребенка, включая увеличение мышечной массы и улучшение координации движений. Однако, процесс развития может проходить не равномерно: у некоторых детей могут быть отставания в физическом развитии,

что может привести к затруднениям в развитии скоростно-силовых способностей. В этом возрасте также может происходить рост костей и формирование определенных мышечных групп, что может влиять на скоростно-силовые характеристики. Кроме того, в этом возрасте наблюдается значительный рост интереса к спорту и физической активности, что может быть полезным для развития скоростно-силовых способностей, но может также привести к перегрузкам и травмам, особенно в случае неправильной техники выполнения упражнений. Как и было сказано данный возраст характеризуется интенсивным ростом ребенка [6].

Для большего понимания особенностей выбранной в нашей научной работе целевой аудитории мы предлагаем рассмотреть два аспекта формирования человека: физиологический и психологический. Мы рассматриваем два этих фактора как неразрывные по причине того, что в среднем школьном возрасте активное влияние на психические процессы оказывает активное развитие эндокринной системы человека. Вслед за развитием эндокринной системы активно развиваются первичные и вторичные половые признаки, что также оказывает влияние на восприятие человеком себя и особенностей своего тела. Ввиду этого средний школьный возраст считается проблемным с точки зрения рассмотрения вопросов психологического сопровождения формирования здоровой личности ребенка [73].

Так как ранее мы обозначили влияние физиологических процессов на психологическое развитие ребенка, то начнем разбор особенностей детей среднего школьного возраста с рассмотрения их физиологических особенностей. Для удобства изложения информации мы представим классифицированный на основе изучения профильных источников литературы материал в виде таблицы, в которой представлены следующие важные аспекты: развитие центральной нервной системы, развитие опорно-двигательного аппарата, развитие системы кровообращения и особенности адаптации к

физическим нагрузкам. В таблице 1 представлены обозначенные особенности, раскрываемые на основе анализа пособий Хрипковой А. Г. и Гаврилова Д. Н.

Таблица 1 – Особенности организма детей среднего школьного возраста

Система организма	Возраст	
	Средняя школа	Старшая школа
Центральная нервная система	<ul style="list-style-type: none"> -продолжается развитие промежуточного мозга; -устанавливается взрослый тип электрической активности мозга; - усиливается роль правого полушария в поведенческих реакциях; - затрудняется образование условных рефлексов; - нарушение плавности улучшения мозговых процессов в связи с вступлением в половое созревание. 	<ul style="list-style-type: none"> - возвращение к нормальной мозговой деятельности; - улучшается бинокулярное зрение; - снижение восприятия высоких звуковых частот; - может проявляться недостаточная способность к сохранению равновесия; - окончание формирования различения мышечных напряжений.
Опорно-двигательный аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - окончание формирования зубного аппарата; - активный процесс окостенения; - пубертатный скачок роста; - медленный прирост массы тела; - зависимость развития качества двигательной деятельности от периода полового созревания; 	<ul style="list-style-type: none"> - завершение процесса окостенения некоторых сегментов; - активное увеличение мышечной массы; - зависимость развития качества двигательной деятельности от периода полового созревания; - достигается высокое совершенство движений.
Кровообращение	<ul style="list-style-type: none"> - угнетение функций кроветворения; - увеличение количества эритроцитов и гемоглобина, снижение количества лейкоцитов; - увеличение массы и объема сердца; - замедление кругооборота крови; - рост просвета сосудов. 	<ul style="list-style-type: none"> - увеличение количества эритроцитов и гемоглобина, снижение количества лейкоцитов; - увеличение массы и объема сердца; - проявления юношеской гипертонии.
Адаптация к физическим нагрузкам	<ul style="list-style-type: none"> - достигается высокий уровень сочетания двигательных и вегетативных реакций; - улучшается переработка поступающей информации; - совершенствуется возможность саморефлексии в процессе занятий; - ощущение усталости становится более информативным; 	

	- максимальное развитие большинства физических качеств.
--	---

В представленной выше таблице мы разделили исследуемую возрастную категорию на два возраста с точки зрения школьной классификации – старшую школу и среднюю школу. Обобщая все перечисленное в таблице 1, можно констатировать, что работа с детьми среднего школьного возраста может быть крайне эффективна ввиду активного их физиологического развития за счет полового созревания. Грамотно выстроенная методика физического воспитания способна обеспечить как эффективное всестороннее развитие подростка, так и углубить его ориентацию на конкретные виды спорта при необходимости.

Таким образом, мы можем резюмировать, что особенности физиологического развития рассматриваемой возрастной группы создают благоприятные предпосылки для формирования у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, их активному физическому и всестороннему развитию средствами физической культуры и спорта. Из этого вытекает возможная заинтересованность в сдаче норм и требований комплекса ГТО как испытания, позволяющего объективно оценить уровень своей подготовленности, получить важные преференции и продолжить самосовершенствоваться [42].

Далее рассмотрим психологические особенности формирования детей среднего школьного возраста. На основе анализа источников литературы мы смогли сформировать модель направлений личностного развития подростков. Сформированная нами модель с содержанием психологических аспектов личностного развития подростка представлена на рисунке 1.

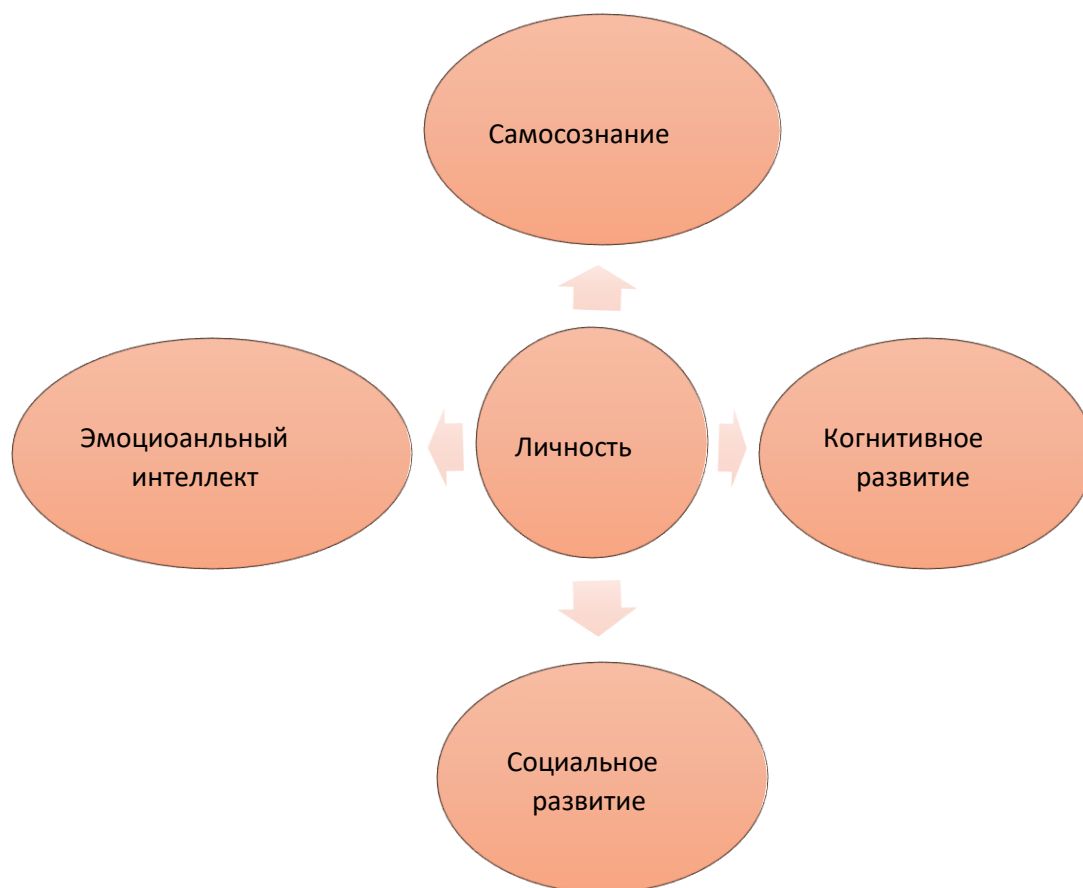


Рисунок 1 - Модель аспектов личностного развития подростка

Далее рассмотрим более подробно обозначенные нами компоненты психологического развития личности:

1. Развитие самосознания связано, в большей степени, с четырьмя аспектами, которые касаются подросткового возраста – поиска идентичности, развития способности к рефлексии, формирования самооценки и осознания уникальности. Важность обозначенных элементов развития самосознания подростков не вызывает сомнений. Для большего понимания особенностей дадим краткую характеристику составляющим самосознания:

-Поиск идентичности – попытки найти свое место в мире и обществе через разные социальные роли, принятие ценностей и убеждений больших и малых социальных групп [41].

-Развитие способности к рефлексии – развитие способности анализировать собственные мысли, чувства, поведения и мотивы. Может проявляться в активном обсуждении проблемных вопросов с доверенными лицами или ведением дневников.

-Формирование самооценки – повышение стабильности и осознанности восприятия себя как личности, существующей в обществе.

-Осознание уникальности – стремление подчеркнуть собственную уникальность через поведенческие модели, тематические увлечения и хобби.

2. Развитие эмоциональной сферы основывается на нескольких важных внутренних конфликтах (в том числе – связанных с физиологическими особенностями) – повышенной эмоциональности, конфликтами со старшим поколением (родителями), осознание важности межличностных взаимоотношений (дружеские и романтические отношения), переживания по поводу будущего. Дадим краткую характеристику обозначенным проблемам развития эмоциональной сферы:

-Повышенная эмоциональность – переменчивость эмоциональных реакций на внешние и внутренние раздражители, в том числе – под влиянием активного функционирования эндокринной системы.

-Конфликт со старшим поколением (родителями) – возникновение недопониманий на фоне потребности к установлению личных границ и обретению свободы и независимости [42].

-Осознание важности межличностных взаимоотношений – формирование дружеских и романтических взаимоотношений как социальной опоры для развития личности.

-Переживания по поводу будущего – тревожность и неуверенность в будущем ввиду необходимости смены внешних условий существования (выпуск из школы).

3. Когнитивное развитие концентрируется вокруг четырех сфер – развития абстрактного мышления, развития критического мышления, учебной

деятельности и профессионального самоопределения. Раскроем детали обозначенной сферы:

-Развитие абстрактного мышления – повышение интереса к философским вопросам, моральным дилеммам и социальным проблемам и сопутствующее построение гипотез и выводов на основе анализа этих проблем.

-Развитие критического мышления – развивается способность критически оценивать информацию, сомневаться в общепринятых взглядах и формировать собственное мнение.

-Учебная деятельность – повышается осознанность и целенаправленность учебной деятельности. Происходит первоначальный выбор сферы интересов.

-Профессиональное самоопределение – дети среднего школьного возраста активно занимаются профессиональным самоопределением: изучают разные профессии, консультируются с профессионалами, посещают дни открытых дверей в вузах.

4. Социальное развитие личности обусловлено моральным развитием, повышением роли самостоятельности и ответственности за принятие решений, формированием гражданской позиции и расширением круга общения. Все эти компоненты важны для формирования здоровой личности, существующей в социуме. В связи с этим коротко раскроем их особенности:

-Моральное развитие – продолжается развитие моральных принципов и убеждений, увеличивается количество размышлений о смысле жизни, ценностях и категориях добра и зла [33].

-Повышение роли самостоятельности и ответственности – стремление к самостоятельности и независимости побуждает подростков к принятию большей ответственности за свою жизнь, учебу, работу и межличностные отношения.

-Формирование гражданской позиции – развивается интерес к политическим и социальным проблемам, формируется гражданская позиция, готовность участвовать в общественной жизни.

-Расширение круга общения – круг общения выходит за рамки школы и семьи. Дети общаются с разными людьми, участвуют в социальных проектах, занимаются волонтерской деятельностью.

Рассматривая совокупность обозначенных физиологических и психологических особенностей формирования детей среднего школьного возраста как личности, мы можем резюмировать следующее:

1. В среднем школьном возрасте имеются благоприятные аспекты развития личности, правильное стимулирование которых может помочь в формировании устойчивого интереса к физической культуре и спорту, сопряженному с адекватным восприятием себя как личности.

2. Особенности психологического развития средних школьников указывают на то, что процесс подготовки их к участию в различных важных мероприятиях, в том числе – спортивных.

1.3. Здоровьесберегающая составляющая программы подготовки к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне»

Актуальность программы подготовки обучающихся среднего школьного возраста к выполнению норм ВФСК «ГТО» обусловлена снижением уровня здоровья подрастающего поколения, а также необходимостью повысить эффективность занятий физкультурно-оздоровительной направленности в системе образования.

Цель программы: успешная сдача нормативов ВФСК «ГТО» обучающимися среднего школьного возраста и улучшение уровня физической подготовленности [1].

Задачи:

- знакомство детей с основами здорового образа жизни;
- развитие физических качеств детей и укрепление здоровья;

– повышение уровня мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом.

Основные принципы методики:

- Оздоровительная направленность (все действия, происходящие на занятиях и вне их, направлены на улучшение психического, социального и физического здоровья детей).

- Индивидуализация процесса (каждый ребёнок уникален, поэтому необходимо учитывать индивидуальные и личностные особенности для максимальной эффективности занятий).

- Воспитание и развитие (физическая культура является отличным средством воспитания личностных качеств: воли к победе, трудолюбию, усердию, смелости.

А также развитие навыков взаимодействия и коммуникации в коллективе и с педагогом).

- Сознательности (ребёнок должен чётко знать и понимать, зачем он выполняет то или двигательное действие, какие мышцы у него участвуют в этом упражнении, знание правильной техники) [23].

- Наглядность и доступность (для правильного формирования техники любого упражнения нужно сначала увидеть его идеальное исполнение, лучше всего непосредственный показ педагога. Если движение позволяет, то показать медленно, заостряя внимание на «опорных точках» упражнения. Также бессмысленно давать сложные упражнения, если ребёнок не умеет выполнять более простые упражнения. Идём от простого к сложному. Чередуем нагрузку и отдых)

Предполагаемые результаты:

- улучшение результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО стремление детей к ведению здорового образа жизни повышение уровня физической активности детей в повседневной жизни Основное содержание методики

подготовки младших школьников к выполнению норм ВФСК ГТО в системе образования: [17].

- Общепедагогические методы, применяемые в процессе проведения занятий. В процессе занятий педагог даёт информацию по темам:

- Что такое ГТО;
- Зачем нужно выполнять нормативы ВФСК ГТО;
- Полезные привычки в повседневной жизни;
- Как правильно отдыхать;
- Движение - жизнь;
- В чём польза правильного режима дня и как его составить;
- Гаджеты в нашей жизни, как извлекать только пользу;
- Основы гигиены;
- Хорошее настроение и в чём его польза;
- Каждый человек ответственен за своё здоровье;
- Великие спортсмены нашей страны.

Личность педагога для детей очень важна, педагог не должен быть человеком, которого ребёнок боится, наоборот, педагог – это старший товарищ и наставник для детей. Именно поэтому педагог должен всегда выглядеть опрятно, подтянуто, свежо, демонстрировать свою заинтересованность к физической активности и детям. Педагогу необходимо самому владеть двигательными действиями, которые даются в качестве упражнений детям, чтоб непосредственно осуществить показ техники выполнения. Если педагог является примерным, то дети начинают за ним тянуться, порой пытаются быть похожим на него. Педагог является патриотом и закладывает основы патриотизма детям через повествование о великих людях нашей страны, великих спортсменах [25].

Также педагогу следует раз в два месяца тренироваться вместе с детьми, тем самым показывая личный пример качественного выполнения упражнений и необходимости занятий. Этот способ позволит детям увидеть взрослого человека, выполняющего упражнения вместе с ними и играющего в подвижные

игры. После таких занятий обычно значительно возрастает уровень доверия между педагогом и детьми, что является необходимым условием для максимальной эффективности проводимых занятий.

Проведение соревнований по выполнению нормативов ГТО раз в два месяца. Любое соревнование связано с соперничеством, где каждому участнику необходимо показать наивысший результат. В нашем случае это очень полезно, поскольку при сдаче нормативов нужно показать максимальный результат. Во время соревнований уровень стремления к победе максимален, потому что нужно победить соперника, победить себя и получить за это определённую награду: грамоту, медаль, признание в коллективе, признание педагога. Такие школьные соревнования позволяют ребёнку ощутить чувства и эмоции, которые могут возникнуть при сдаче ГТО в специально оборудованном месте. Такие соревнования внутри школы направлены на снижение стресса, тревоги и способны показать, что спортивные соревнования – это праздник, а не наоборот.

Создание списка рекордов по каждому нормативу. Необходимо фиксировать лучшие результаты в каждом упражнении среди юношей и девушек. Разместить эти результаты можно в тренерской или раздевалке, чтобы их можно было посмотреть и изучить. Создание такой таблицы формирует желание показать результат лучше того, который внесён в таблицу, чтобы быть лучшим.

Поощрение. Поощрение – это метод выражения положительного отношения к какому-то действию или определённому результату, используемый для повышения уровня мотивации занимающегося. Поощрение – метод непростой и тонкий, нужно понимать, как, когда и кого нужно похвалить. Здесь педагог должен учитывать состояние своих подопечных. Хвалить следует не только за результат, но и за старание, упорство, настойчивость [10].

Содержание занятий. В своей программе мы не предлагаем отказываться от общепринятых и уже проверенных временем средств, форм и методов занятий. Мы лишь предлагаем их использовать в определённом сочетании,

которое, на наш взгляд, позволит повысить эффективность проводимых занятий. Структура занятия содержит три части: подготовительную, основную и заключительную.

Каждая часть занятия решает определённые задачи, для этого необходимо придерживаться определённых правил в каждой части.

1) Подготовительная часть. Обязательное построение, приветствие и вопросы по самочувствию и настроению. Такой «ритуал» позволит сформировать определённые нейронные связи, которые готовят к тому, что после этого последует физическая нагрузка, следует быть сконцентрированным и внимательным. Разнообразие упражнений в подготовительной части обязательно. Некоторые педагоги всегда проводят подготовительную часть, используя одни и те же упражнения из занятия в занятие – это неправильный подход. Разнообразив упражнения, можно добиться большего интереса и самоотдачи – ведь новые упражнения всегда привлекают, хочется овладеть ими и выполнять правильно.

2) Основная часть. Эта методика предполагает использование преимущественно метода круговой тренировки и подвижных игр. Круговая тренировка подразумевает выполнение конкретных упражнений по станциям с определёнными временными интервалами нагрузки и отдыха. Метод круговой тренировки позволяет отлично развивать физические качества и двигательные умения, эффективно использовать время занятия (то есть контролировать моторную плотность), повысить интерес к занятиям. Для педагога метод круговой тренировки хорош тем, что всегда можно регулировать время нагрузки и отдыха, использовать разные упражнения для развития всех физических качеств, видеть изменения в развитии физических качеств и способностей при помощи замера показателей в любом упражнении. Круговая тренировка позволяет детям почувствовать определённую самостоятельность [24].

Подвижные игры. Основным и главным фактором использования подвижных игр является эмоциональный подъём и радость у детей. На занятиях

дети порой физически и эмоционально утомляются, выполняя монотонную работу, которая необходима. Игра как род деятельности человеку интересен в любом возрасте, а для детей вообще является самым привлекательным, поэтому подвижные игры просто необходимо использовать. Подвижные игры позволяют переключиться, получить всплеск положительных эмоций, научиться работать в команде, проявить свои личностные качества. А одной из главных задач физического воспитания и ВФСК ГТО является развитие личности обучающихся. Применение подвижных игр необходимо для установления постоянного интереса к занятиям физической активностью и для избегания однообразия в занятиях, влекущего за собой отсутствие мотивации. Подготовка к сдаче нормативов на эмоциональном подъёме позволяет снизить физическое утомление. Подвижные игры из-за многообразия движений позволяют обогатить двигательный опыт всех детей, а, как известно, разнообразный двигательный опыт способствует более простому и быстрому освоению новых двигательных умений и навыков. Подвижных игр существует огромное количество, они находятся в открытом доступе, это позволяет педагогу всегда найти игру для развития определённых физических качеств в зависимости от целей и задач занятия.

3) Заключительная часть. В заключительной части урока нам необходимо вернуть в оптимальное состояние сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снизить физиологическое возбуждение. В этой части занятия необходимо использовать упражнения для развития гибкости (выполнять размеренно, в спокойном темпе, на разные группы суставов), а также дыхательные упражнения (например, лёжа на матах под спокойную музыку).

Вывод по I главе

В ходе проведения теоретического анализа научно-методической литературы нами были сделаны следующие выводы:

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) имеет почти вековую историю и богатые традиции. Возрождение комплекса ГТО в современной России призвано стать действенным инструментом повышения эффективности физического воспитания населения, укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Средний школьный возраст (11-15 лет) является важнейшим этапом онтогенеза двигательной функции человека. Он характеризуется высокими темпами развития всех физических качеств, совершенствованием регуляторных механизмов, расширением адаптационных возможностей организма. В то же время гетерохронность созревания различных функциональных систем и сенситивность подростков к физическим нагрузкам требуют строгого учета возрастных закономерностей при организации процесса физического воспитания и подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Уровень жизни повышает требования к физической подготовленности, что требует разработки новых программ и правил физического воспитания. Программа "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО), созданная в советское время, является одной из таких программ, направленной на популяризацию спорта и физического здоровья среди населения.

Нормативы ГТО для III и V ступеней комплекса, охватывающих детей среднего школьного возраста, носят комплексный характер и направлены на оценку уровня развития основных физических качеств - быстроты, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых возможностей. Они имеют научно обоснованную градацию по полу и уровням сложности, что позволяет объективно оценивать и стимулировать индивидуальный прогресс школьников в двигательной подготовленности.

При организации развития физических качеств необходимо учитывать возрастные периоды, которые наиболее благоприятны для развития определенных двигательных навыков. Мы выяснили, что средний школьный возраст особенно благоприятен для развития быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости. Поэтому мы включили в наши комплексы упражнения, направленные на развитие координации, силы, скорости, выносливости и активной гибкости.

Глава II Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по подготовке к выполнению норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как эффективного средства здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста

2.1. Обоснование и разработка программы по подготовке к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» как средство здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста

Исследование проводилось в г. Красноярске на базе МАОУ СШ № 144 среди обучающихся 5 классов в количестве 60 человек в возрасте 10-11 лет в период с сентября 2024 по май 2025 года.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе (сентябрь-май 2024 года) нами были проанализированы источники по вопросам подготовки к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» учащихся среднего школьного возраста. Также описаны педагогические основы занятий по повышению физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста. Описаны возрастные особенности обучающихся среднего школьного возраста. Сформирована цель и задачи исследования.

На втором этапе (декабрь 2024 - март 2025 года) нами было проведено исходное тестирование уровня физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста. Также были предложена и реализована программа по подготовке к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

На третьем этапе (апрель – май 2025 года) нами было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста. Также формировались выводы и оформлялась работа.

В начале исследования опишем результаты анкетирования. На первый вопрос «Как часто вы занимаетесь физической активностью?» 20% обучающихся

ответили, что ежедневно. 40% обучающихся среднего школьного возраста ответили, что занимаются несколько раз в неделю. 30% обучающихся ответили, что всего 1 раз в неделю занимаются. 2 человека занимаются очень резко.

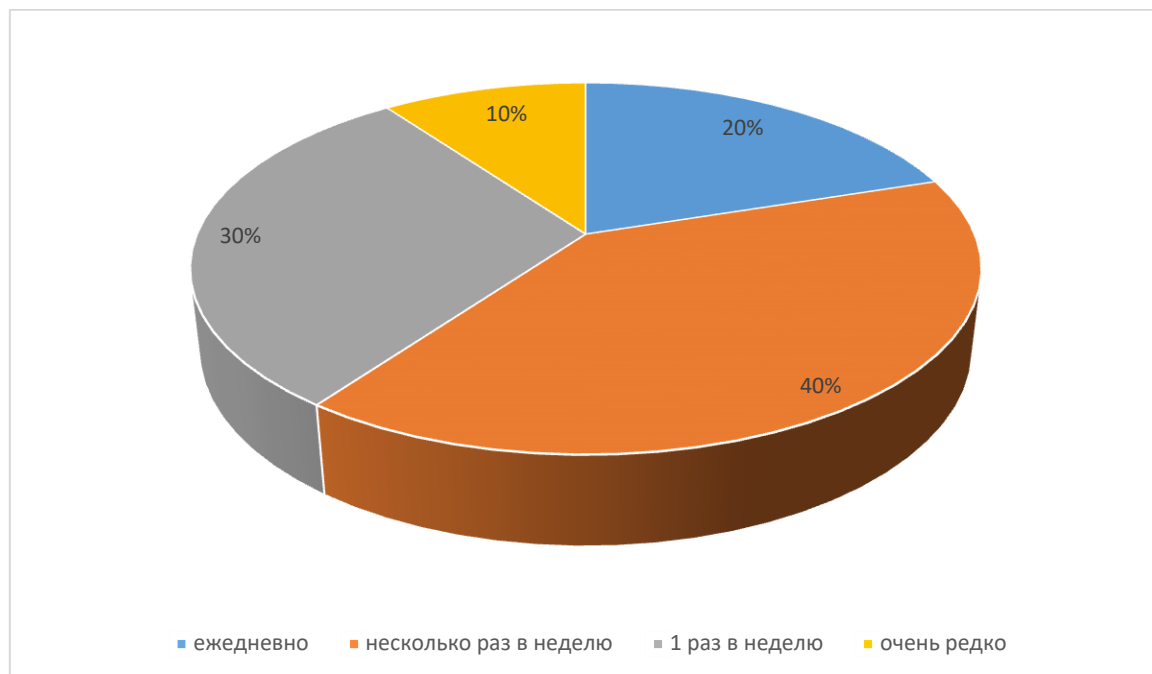


Рисунок 1 – Ответ на вопрос 1

На 2 вопрос «Какой вид физической активности вам нравится больше всего?» 30% обучающихся ответили, что спортивные игры, 30% выбрали индивидуальные виды спорта, 30% выбрали танцы и 10% выбрали спортивные секции.

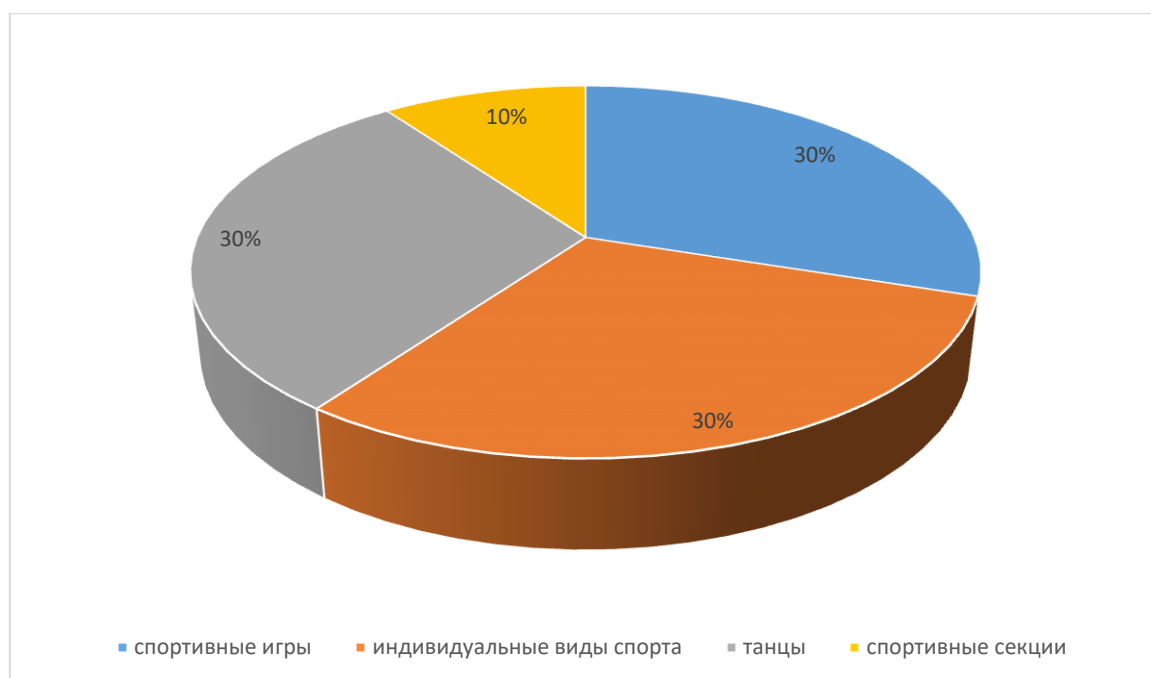


Рисунок 2 – Ответ на вопрос 2

На 3 вопрос «Что вас мотивирует заниматься спортом?» 20% обучающихся мотивирует улучшение здоровья. 30% обучающихся мотивирует поддержка друзей. 40% обучающихся мотивирует участие в соревновательной деятельности. 10% обучающихся мотивирует нахождение в социуме.

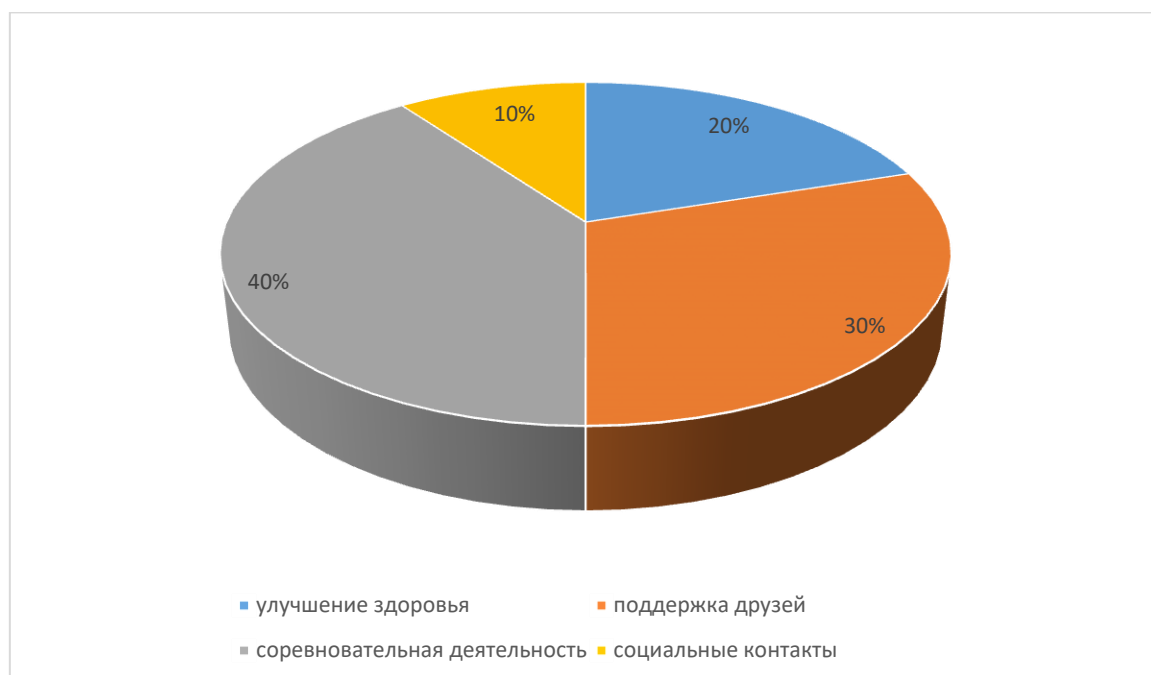


Рисунок 3 – Ответ на вопрос 3

На 4 вопрос «Как вы оцениваете свое физическое состояние?» 30% ответили, что удовлетворительно. 50% ответили, что хорошо и 20% обучающихся оценили, как плохое состояние физического состояния.

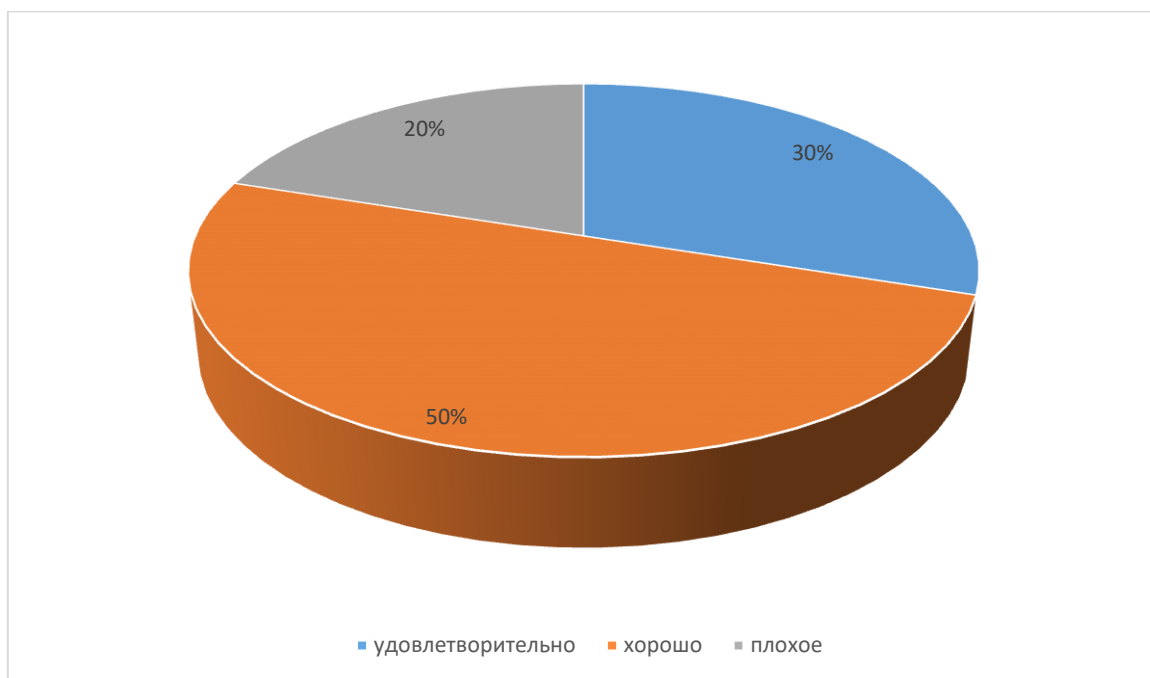


Рисунок 4 – Ответ на вопрос 4

На 5 вопрос «Что, по вашему мнению, мешает вам заниматься спортом?» 40% ответили, что лень, 30% ответили, что недостаток времени. 20% обучающихся ответили, что отсутствие интереса к спортивной деятельности. 10% ответили, что здоровье не позволяет в полной мере заниматься спортом.

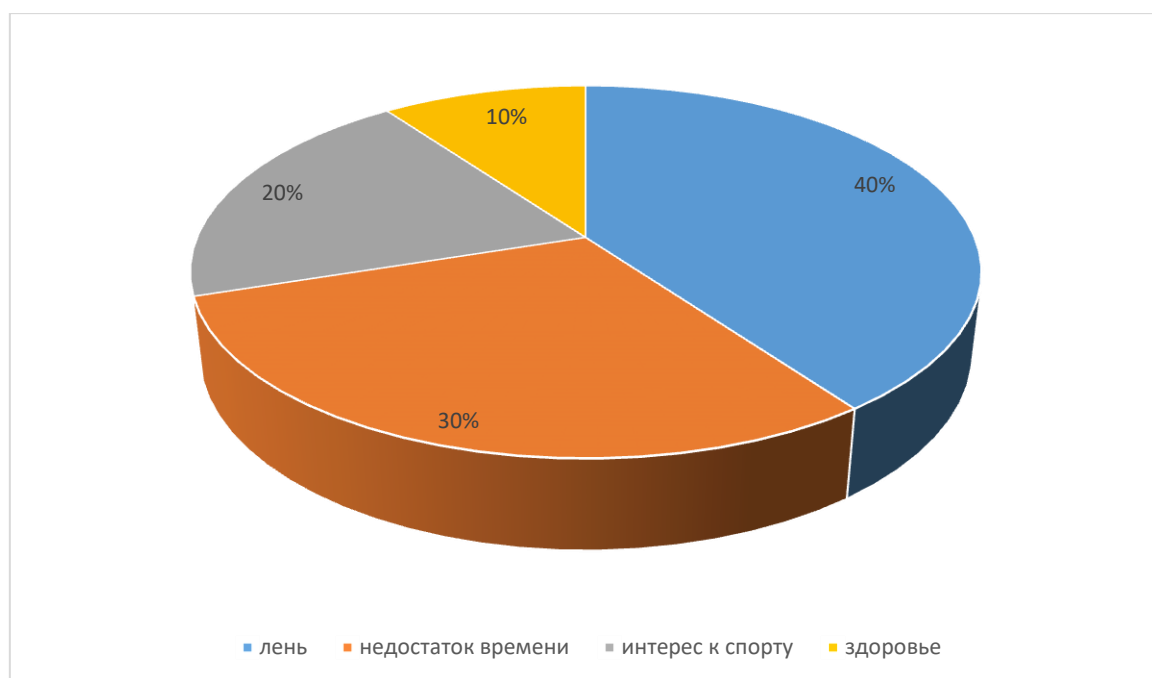


Рисунок 5 – Ответ на вопрос 5

На 6 вопрос «Хотели бы вы участвовать в программе подготовки к выполнению норм ВФСК?» 70% обучающихся среднего школьного возраста ответили да. 10% ответили нет. 20% обучающихся ответили возможно бы и поучаствовали.

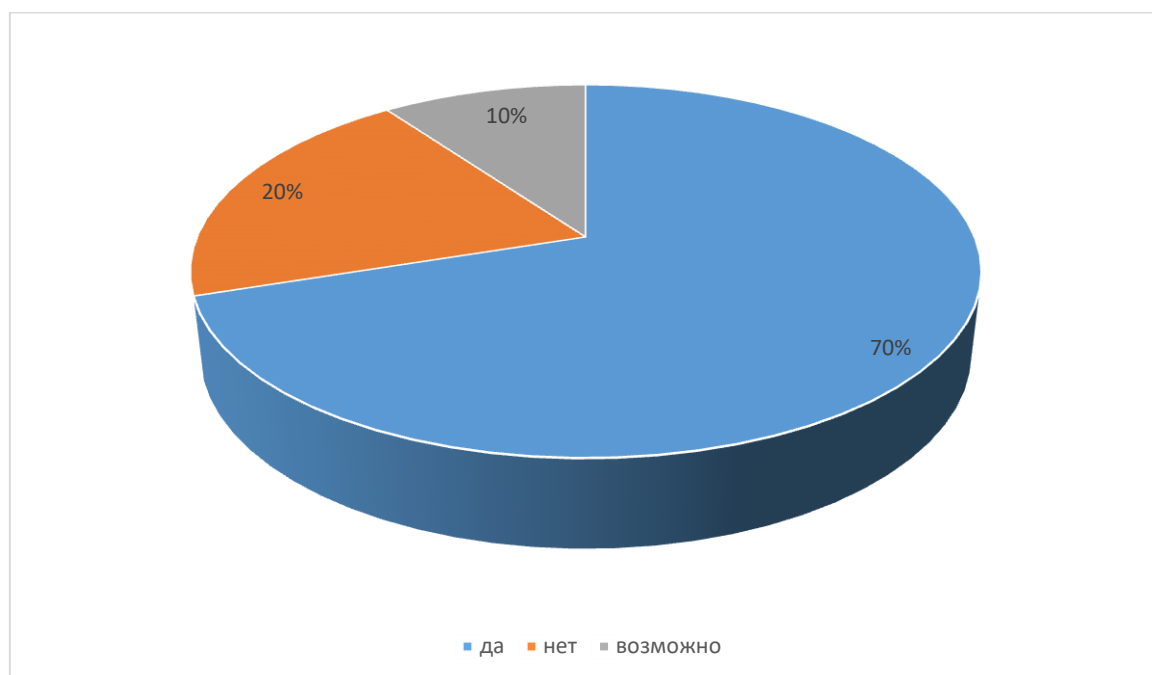


Рисунок 6 – Ответ на вопрос 6

На 7 вопрос «Что бы вы хотели улучшить в своей физической подготовке?» 30% обучающихся силовые способности. 30% хотели были улучшить выносливость. 30% выбрали координационные способности и 10% хотели улучшить гибкость.

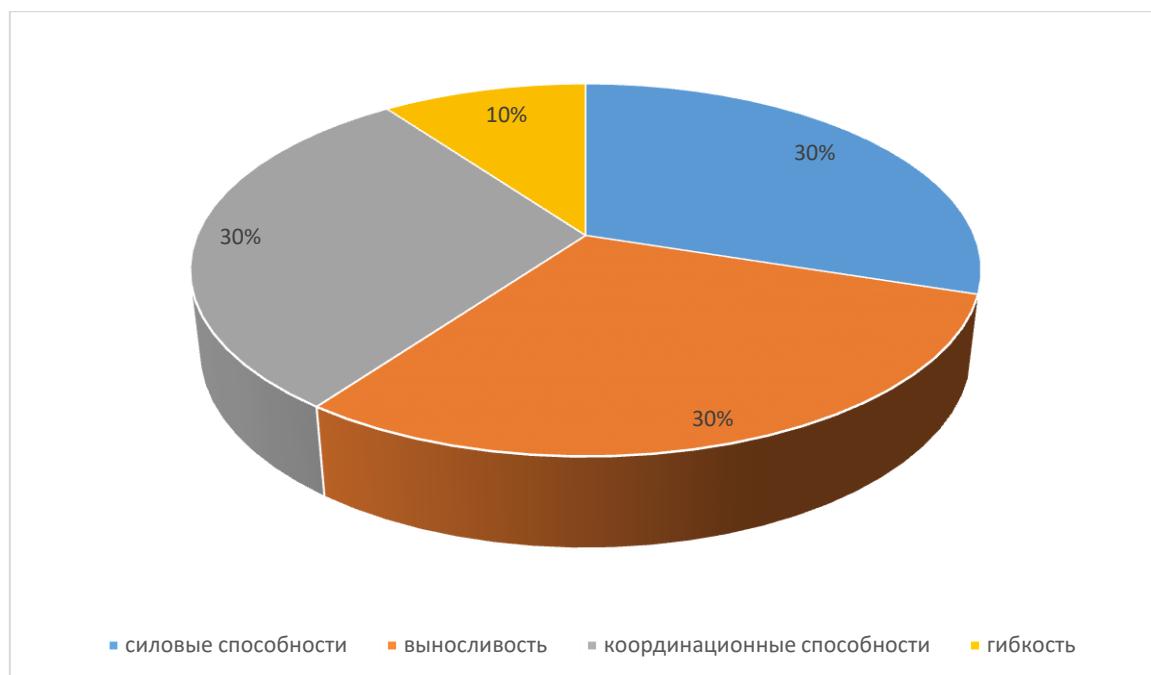


Рисунок 7 – Ответ на вопрос 7

Таким образом, исходя из проведенной анкеты можно сделать вывод о том, что обучающиеся среднего школьного возраста в ежедневном графике уделяют мало времени физической активности и спорту, многие ленятся или вообще не ведут активный образ жизни. Также больше учащихся хотели бы принять участие в подготовке к сдаче норм ГТО.

Также в начале исследования нами изучены результаты уровня физической подготовленности обучающихся 10-11 лет. Результаты уровня физической подготовленности обучающихся среднего школьного возраста в начале исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты тестирования уровня развития физических качеств у обучающихся среднего школьного возраста в начале исследования

Тест / Группа	КГ (юноши)	ЭГ (юноши)	Р	КГ (девушки)	ЭГ (девушки)	Р
Бег 30 м (сек)	6,4±0,55	6,5±0,76	>0,05	6,7±0,65	6,8±0,54	>0,05
Бег 1000 м (мин)	6,27±0,43	6,30±0,55	>0,05	6,43±0,36	6,45±0,41	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9±1,12	7±1,15	>0,05	4±0,87	3±0,87	>0,05
Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	125±3,23	120±2,87	>0,05	116±3,12	110±3,15	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	1±0,12	1±0,11	>0,05	2±0,32	1±0,12	>0,05

В тесте «бег 30 м» у юношей контрольной группы средний результат равен 6,4±0,55 сек., у девушек 6,7±0,65 сек. У юношей экспериментальной группы средний результат равен 6,5±0,76 сек., у девушек средний результат равен 6,8±0,54 сек.

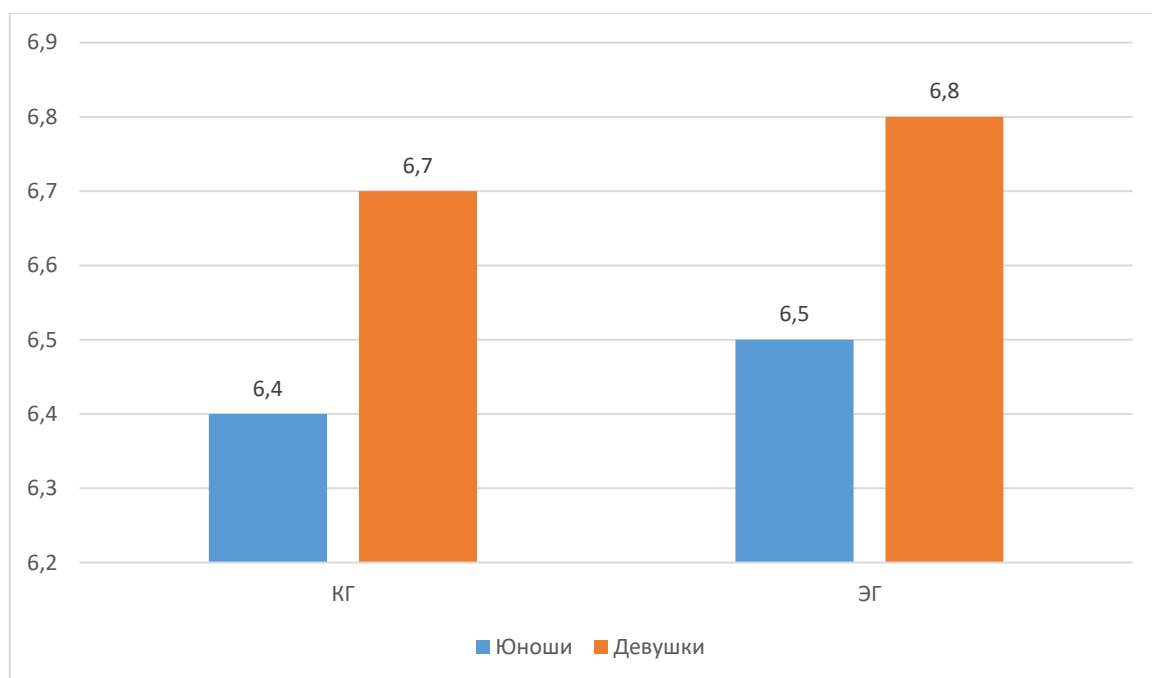


Рисунок 8 – Результаты контрольной и экспериментальной группы по тесту «бег 30 м»

В тесте «Бег 1000 м» у юношей контрольной группы средний результат равен $6,27 \pm 0,43$ мин., у девушек $6,43 \pm 0,36$ мин. У юношей экспериментальной группы средний результат равен $6,30 \pm 0,55$ мин., у девушек средний результат равен $6,45 \pm 0,41$ мин.

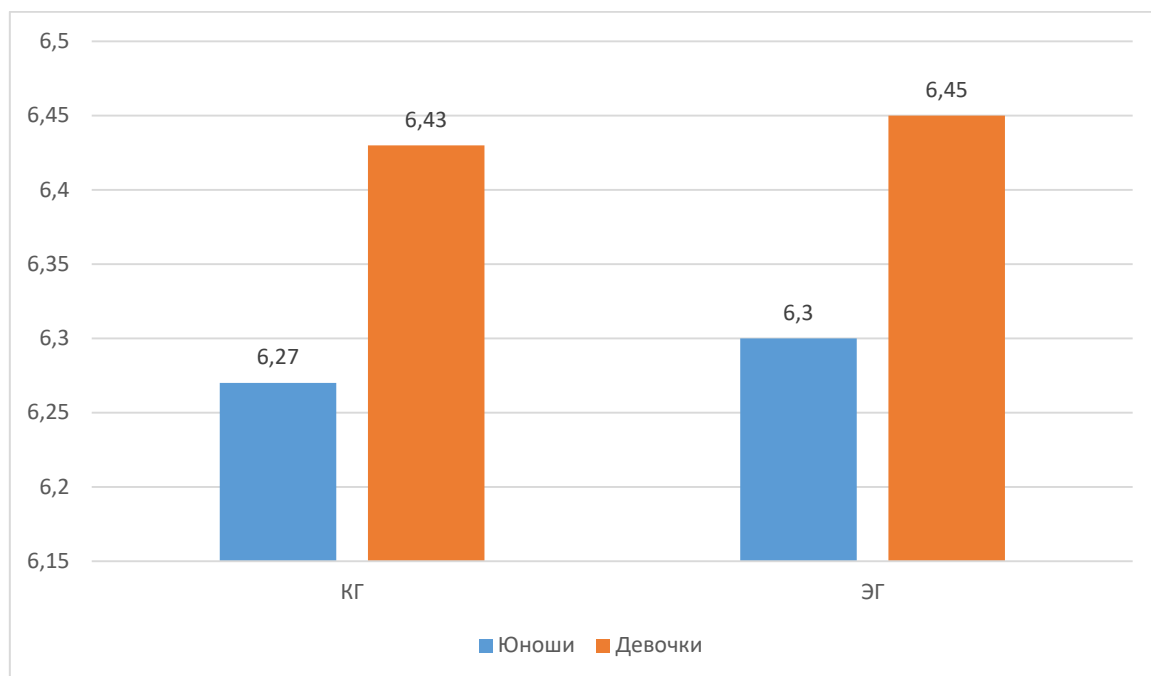


Рисунок 9 – Результаты контрольной и экспериментальной группы по тесту «бег 1000 м»

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» у юношей контрольной группы средний результат равен $9 \pm 1,12$ повторения., у девушек $4 \pm 0,87$ повторения. У мальчиков экспериментальной группы средний результат равен $7 \pm 1,15$ повторений., у девушек средний результат равен $3 \pm 0,87$ повторения.

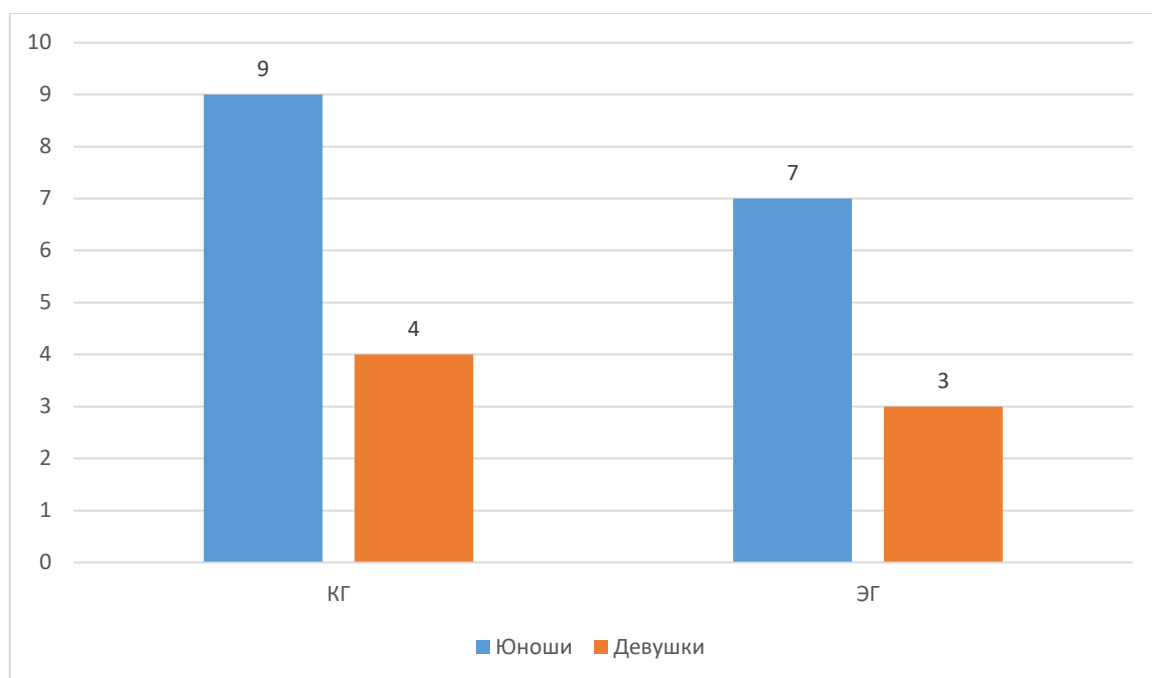


Рисунок 10 – Результаты контрольной и экспериментальной группы по тесту «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

В тесте «Прыжок в длину с места двумя ногами» у юношей контрольной группы средний результат равен $125 \pm 3,23$ см., у девушек $116 \pm 3,12$ см. У юношей экспериментальной группы средний результат равен $120 \pm 2,87$ см., у девушек средний результат равен $110 \pm 3,15$ см.

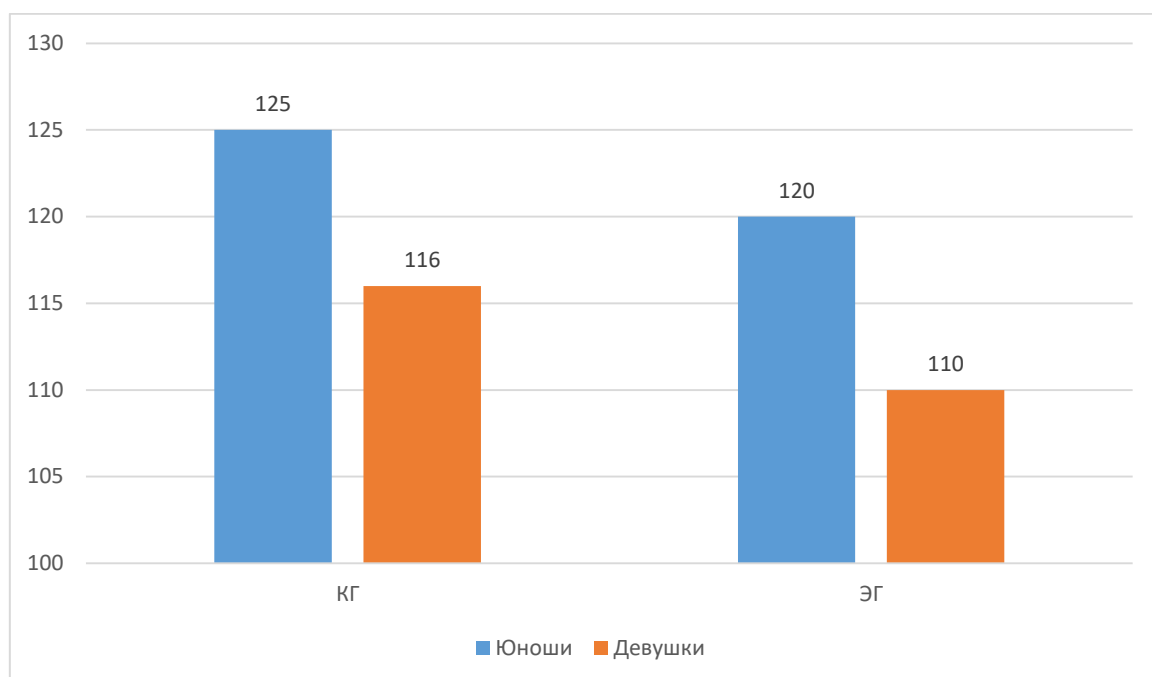


Рисунок 11 – Результаты контрольной и экспериментальной группы по тесту
«прыжок в длину с места двумя ногами»

В тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» у юношей контрольной группы средний результат равен $1 \pm 0,12$ см., у девушек $2 \pm 0,32$ см. У юношей экспериментальной группы средний результат равен $1 \pm 0,11$ см., у девушек средний результат равен $1 \pm 0,12$ см.

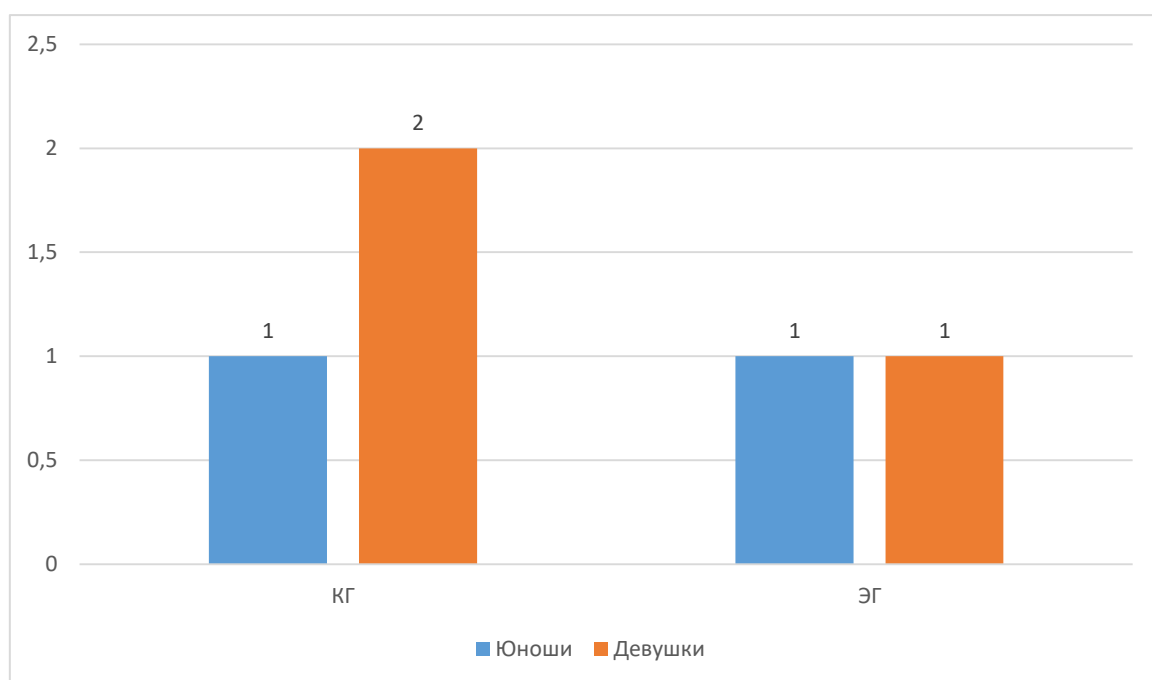


Рисунок 12 – Результаты контрольной и экспериментальной группы по тесту
«бег 1000 м»

Таким образом, результаты двух групп не имеют значимых различий и не входят в нормы выполнения норм ГТО. На основании проведенного исследования нами была реализована программа по подготовке к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне», как средство здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста.

2.2. Реализация программы по подготовке к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне, как средство здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста

После проведения исходного тестирования нами была предложена и реализована программа по подготовке к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне», как средство здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста.

Цель программы: повышение знаний и уровня развития физических качеств у обучающихся среднего школьного возраста для успешной сдачи норм ВФСК «Готов к труду и обороне».

Задачи программы:

- профилактика травматизма.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- повышение интереса к физической культуре у обучающихся среднего школьного возраста.

Сроки реализации программы: программа была реализована на протяжении 1 года.

Формы образовательной деятельности: урочные.

Наличие условий для реализации программы. Для реализации программы имеются все условия, квалифицированные педагоги, хорошая материально-техническая база, и информационно-методическое обеспечение.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня развития физических качеств у обучающихся среднего школьного возраста.
- повышение знаний о здоровом образе жизни.
- повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Опишем подробнее программу для обучающихся среднего школьного возраста.

Для решения первой задачи нами был использован следующий комплекс для профилактики травматизма.

Упражнения для профилактики травматизма на уроках физической культуры и здоровья основываются на выполнении разнообразных движений: сгибаний-разгибаний, наклонов и поворотов, вращений и махов. Такие упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнёром, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на развитие подвижности в наиболее подверженных травмам суставах.

Посредством целенаправленного выполнения специальных комплексов упражнений можно достичь гораздо большей гибкости, чем требуется в процессе двигательных действий. Этим создается определенный «запас гибкости». Если такого запаса нет, и имеющийся уровень подвижности в суставах используется «до предела», то трудно достигнуть максимальной точности, силы, скорости и экономичности движений, и легко получить травму. Выполняемые упражнения могут носить активный, пассивный и смешанный характер, а также выполняться в динамическом, статическом или смешанном статодинамическом режиме.

Профилактике травм способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах. Использование небольших отягощений позволяет за счет использования инерции кратковременно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений. Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные

движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц.

Не рекомендуется выполнять при этом быстрых движений из-за того, что возникающий в мышцах защитный рефлекс ограничивающего растягивания вызывает «закрепощение» растягиваемых мышц. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2,0 раза быстрее, чем активная.

Комплекс 1. Упражнений для укрепления коленного сустава при выполнении разминки в подготовительной части урока.

а) Легкая, небыстрая пробежка. Данное упражнение позволяет подготовить организм, и, в частности, сердечно-сосудистую систему, к дальнейшим физическим нагрузкам. Его цель - не развитие выносливости и силы, а укрепление коленного сустава, в связи с чем, темп выполнения должен быть небыстрым, пробежка - выполняться легко.

б) Бег с захлестыванием голени (бедро при этом не должно двигаться вперед). В конце движения пятка соприкасается с ягодицей. Темп медленный, с постепенным доведением его до максимального.

2. Приседания. Приседания должны быть неглубокими, в полуприсед, выполняться в небыстром темпе. Выполнение упражнения происходит без дополнительных нагрузок. Рекомендуются следующие вариации исполнения упражнения:

а) ноги вместе, стопы параллельны друг другу. Приседания выполняются без отрыва пяток, с сохранением прямой спины. При приседании колени находятся строго над стопами. Необходимо следить, чтобы не происходило сворачивания коленей внутрь;

б) ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Техника выполнения упражнения аналогична предыдущей;

в) ноги шире плеч, стопы параллельны друг другу. При приседании колени сводятся внутрь до соприкосновения друг с другом. И обратное упражнение - колени разводятся наружу. Стопы не меняют положения. Спина должна

сохранять вертикальное положение. Помимо коленного сустава данное упражнение развивает эластичность сухожилий голеностопа.

3. Вращательные упражнения. Одно из основных упражнений на укрепление коленного сустава - вращательные движения.

а) выпрямленные ноги вместе. Во вращательных движениях участвуют только колени, слегка сгибаясь при движении и выпрямляясь при возврате в исходное положение. Корпус не меняет своего положения в течение всего упражнения. Вращения выполняются по часовой стрелке и против часовой, стрелки.

б) ноги на ширине плеч. Вращения выполняются обеими ногами по часовой стрелке и против часовой стрелки. Колени сохраняют параллельное положение относительно друг друга на протяжении всего упражнения.

в) ноги несколько шире, чем на ширине плеч, вращения выполняются в противоположных направлениях: внутрь и наружу. При выполнении данного упражнения необходимо «затянуть» колено опорной ноги, что позволит сохранить равновесие. Поднять «рабочую» ногу вперед на 90°, согнуть ее в колене и выполнять вращательные движения голенью от колена по часовой стрелке и против часовой стрелки. При этом необходимо сохранять положение бедра неподвижным.

5. Стоя на коленях, руки на поясе. Садиться на пятки, а затем справа и слева от них. Это упражнение чередовать с небольшими интервалами отдыха и упражнениями для других суставов.

6. Сидя, ноги сомкнуты. Сгибание ног, держась за носки руками. Первый вариант - стопы обращены друг к другу. Второй вариант - стопы развернуты в стороны. Приведенный комплекс укрепляющих упражнений интегрирован в общую систему разминки школьников и их подготовки к специализированным упражнениям. Предлагается начинать урок с легкой, небыстрой пробежки. Рекомендуемое время выполнения - 2-3 мин с изменением темпо-ритма и чередованием с ходьбой. Постепенно следует переходить к разминочным

упражнениям, выполняемым во время продвижения: добавлять работу руками и корпусом. После пробежки выполняются упражнения на месте - легкие подпрыгивания и приседания. Выполнение всех вариаций последнего упражнения во время одного урока не является обязательным требованием, достаточно провести 1-2 разных вида приседаний. Количество приседаний не должно быть большим, оптимальный объем - 8-10 приседаний.

Логичным будет переход от приседаний к вращательным упражнениям. Здесь также можно выбрать 1-2 вариации вращательных упражнений, также в небольшом объеме - 5-10 вращательных движений. Следующий этап - выполнение вращательных упражнений на весу. Количество вращений - 5-10. Кроме описанных выше вращений голенью следует также добавить вращения стопами. Заключительный этап-выполнение упражнений на полу. Количество повторений 5-10. Общее время выполнения предлагаемого комплекса упражнений не должно превышать 10-15 мин. В процессе разминки необходимо уделить внимание и проработке мышц шеи, рук, верхней и нижней частей корпуса.

Комплекс 2. Упражнения для укрепления коленного сустава при выполнении ОФП в основной части урока.

1. И. п. - стоя на носках, руки на поясе. Приседания. Стараясь сесть на пятки. Количество повторений 20-30 раз.

2. «Гусиный шаг» - передвижение на согнутых в коленях ногах с пружинистым покачиванием (в нижнем положении голень и бедро соприкасаются). Избегать резкого их соприкосновения. Упражнение выполняется 40- 50 метров.

3. «Пистолет» - пружинистое и глубокое приседание на одной ноге; опускание должно быть мягким. Количество повторений 20-25 раз на каждую ногу. 4. «Лягушки» - выпрыгивание из полного приседа с продвижением вперед. Упражнение выполняется 40-50 метров.

5. На ногу, на подъем стопы привязывается груз 1кг максимум и выполняются сгибания/разгибания ноги сидя. Количество повторений 20-25 раз на каждую ногу. 6. Прыжки через линию в полуприседе с продвижением вперед. Упражнение выполняется 40-50 метров.

7. Прыжки через препятствие. Высота препятствия 30-40 см. Прыжки выполняются на двух ногах или на одной поочередно. Количество повторений 50-100 раз.

Комплекс 3. Упражнения для укрепления коленного сустава при выполнении растяжки в заключительной части урока.

1. И. П. - сидя на пятках, носки вытянуть. На счет 1, опираясь левой рукой о пол, правой захватить левое колено и постараться приподнять его; 2 - вернуться в исходное положение. То же с другой ноги. Повторить 10-15 раз.

2. И. П. – стоя. Согнуть ногу в коленном суставе, одноименной рукой взяться за мысок и мах. прижимать пятку к ягодицам. То же с другой ноги. Повторить 10-15 раз.

3. И. П. - сидя ноги вместе. Взяться левой рукой за стопу противоположной ноги, правую руку поставить на колено и производить нажатия. То же с другой ноги. Повторить 10-15 раз.

4. И. П. – стоя на коленях ноги врозь. Медленное опускание между колен с задержкой на мах. опускании. Повторить 5-7 раз.

5. И. П. – сидя ноги вместе положить пятки на возвышенность 20-30 см. на колени положить груз 2-2.5 кг. Упражнение выполнять 5 мин. 2-3 повторения.

Так, физическая нагрузка в этих комплексах была уменьшена на 30-40%. Снижение воздействия нагрузки на организм занимающихся, достигалось за счет уменьшения времени и количество повторений выполнения упражнений, а также снижения их интенсивности. Отмечаемое снижение величины нагрузки касалось, в первую очередь, упражнений, включающих активно в работу связочный аппарат и суставы.

Для решения второй задачи и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы нами были предложены эстафеты. Комплекс эстафет представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Комплекс эстафет для обучающихся среднего школьного возраста

Общие способности	Средства
1 Способность к быстрой простой двигательной реакции	«успей поймать мяч», «делай как я»
2 Способность к быстрой сложной двигательной реакции	Быстрее всех, передай следующему
3 Способность к перестроению движений рук	Введение мяча ногой, передачи капитану
4 Способность к перестроению движений рук и ног	Пингвины, самый ловкий

Таблица 4 – Компоненты физической нагрузки в содержании игрового раздела программы для обучающихся среднего школьного возраста

Компоненты физической нагрузки	Характеристика компонентов нагрузки
1. Интенсивность выполнения упражнений в игре (ЧСС)	120-140 в мин
2. Продолжительность подвижной игры	3-5 мин
3. Время отдыха: - в игре - между играми	отсутствует 2-3 мин
4. Характер отдыха	пассивный

5. Количество действий в игре.	В соответствии с правилами и режимом игры
Количество игр на занятии	5-6

Из таблицы 4 видно, что все основные компоненты физической нагрузки игрового блока для обучающихся среднего школьного возраста. Также, соответствуют задаче учебного процесса по физическому воспитанию в школе. Интенсивность по ЧСС в подвижных играх составляла 120-140 в минуту, что вызвано смешанным режимом («ходьба-бег-простой») тренировочной нагрузки в подвижных учебных играх.

Для решения третьей задачи и повышения интереса к физической культуре у обучающихся среднего школьного возраста нами были предложены следующие мероприятия.

Таблица 5 – Мероприятия по повышению интереса к физической культуре и спорту

№	Название	Срок реализации
1	Конкурсы рисунков: «Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт!», «Символы здоровья», «Здоровый образ жизни», «Здоровье – это гармония» и др.	3 раза в месяц
2	Акции: «Нет наркотикам!», «Молодёжь за ЗОЖ!», «Бегом от болезней!», «Эстафета здоровья», «Возраст спорту не помеха!»	3 раза в месяц
3	Дискуссии, «круглые столы», беседы: «Осторожно ВИЧ!», «Береги здоровье смолоду», «Сила и красота», «День зарядки – все в порядке!»	3 раза в месяц
4	Викторины о здоровом образе жизни	3 раза в месяц
5	Мастер-классы с педагогами	3 раза в месяц

Таким образом, предложенные мероприятия и упражнения эффективно повлияют не только на развитие физических качеств, но и на повышение знаний

о здоровом образе жизни, что является основой для здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста.

2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по подготовке к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне, как средство здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста

После проведения занятий по подготовке к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» нами было проведено повторное анкетирование и тестирование обучающихся среднего школьного возраста.

На 3 вопрос «Как часто вы занимаетесь физической активностью?» 40% обучающихся ответили, что ежедневно. 60% ответили, что занимаются несколько раз в неделю.

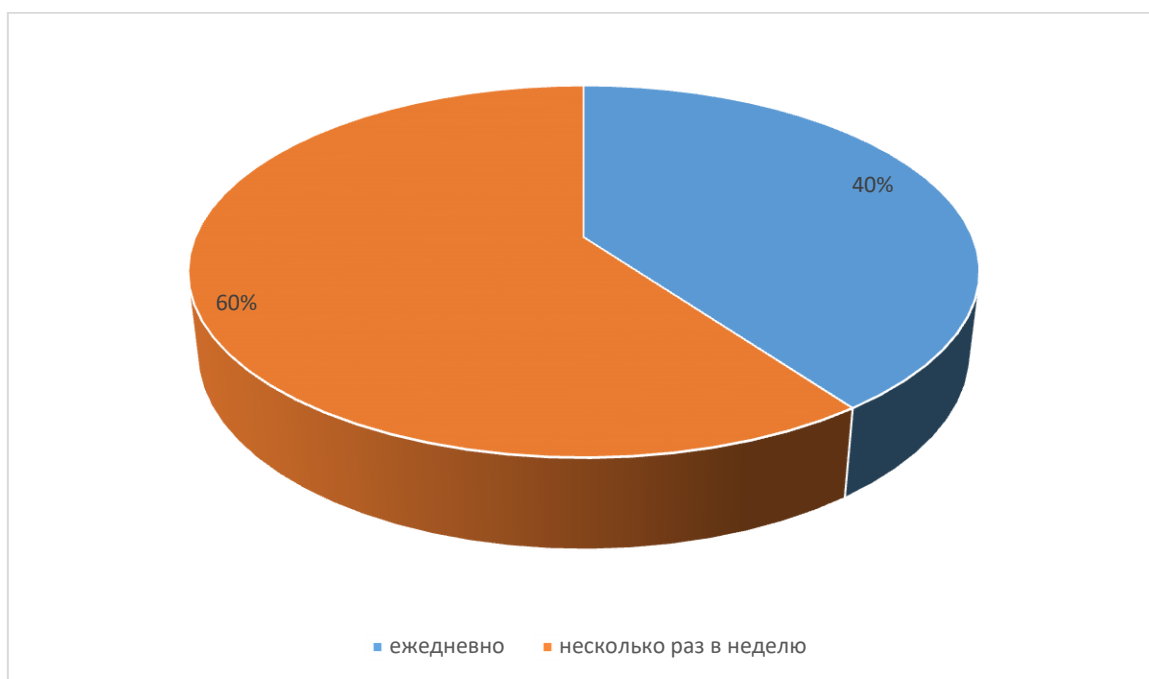


Рисунок 13 – Ответ на вопрос 3

На 4 вопрос «Какой вид физической активности вам нравится больше всего?» 30% обучающихся ответили, что спортивные игры, 30% выбрали индивидуальные виды спорта, 30% выбрали танцы и 10% выбрали спортивные секции.

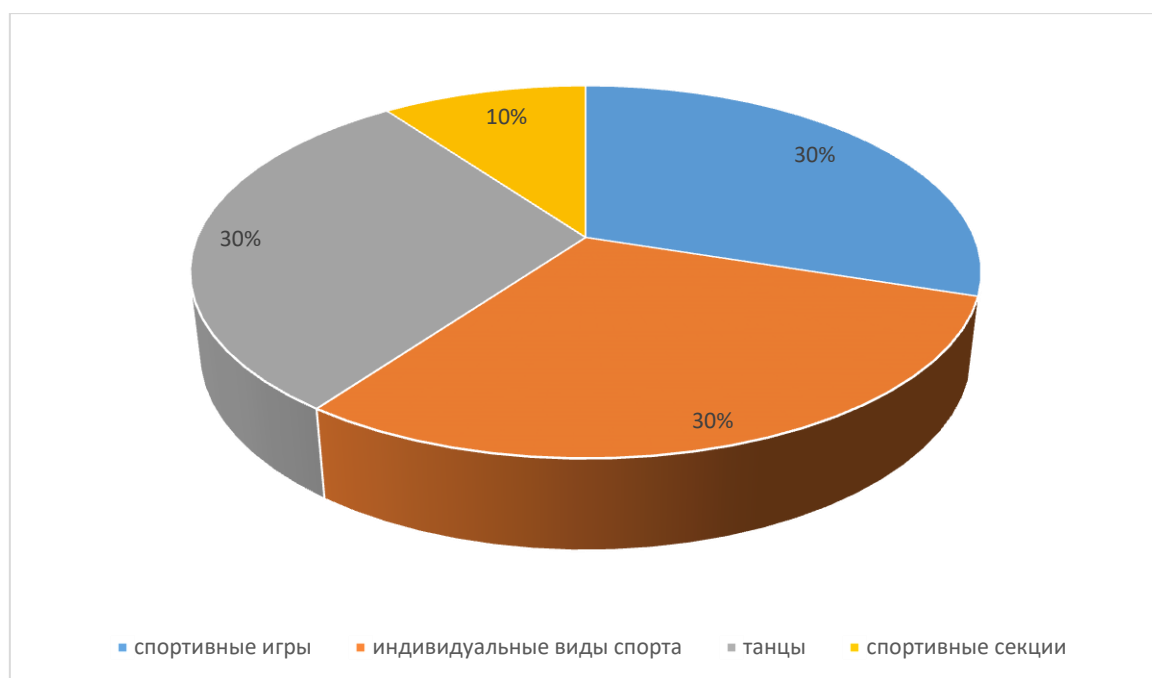


Рисунок 14 – Ответ на вопрос 4

На 5 вопрос «Что вас мотивирует заниматься спортом?» 50% обучающихся среднего школьного возраста мотивирует улучшение здоровья. 50% обучающихся мотивирует участие в соревновательной деятельности.

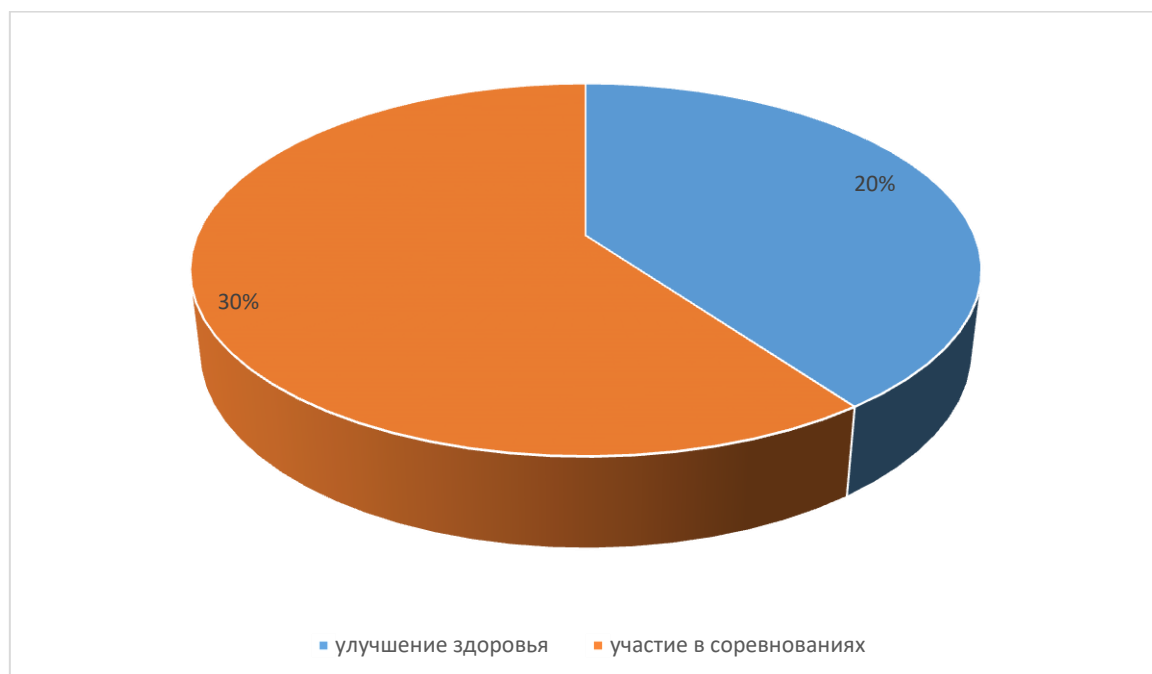


Рисунок 15 – Ответ на вопрос 5

На 6 вопрос «Как вы оцениваете свое физическое состояние?» 60% ответили, что хорошо и 40% обучающихся среднего школьного возраста оценили, как отличное.

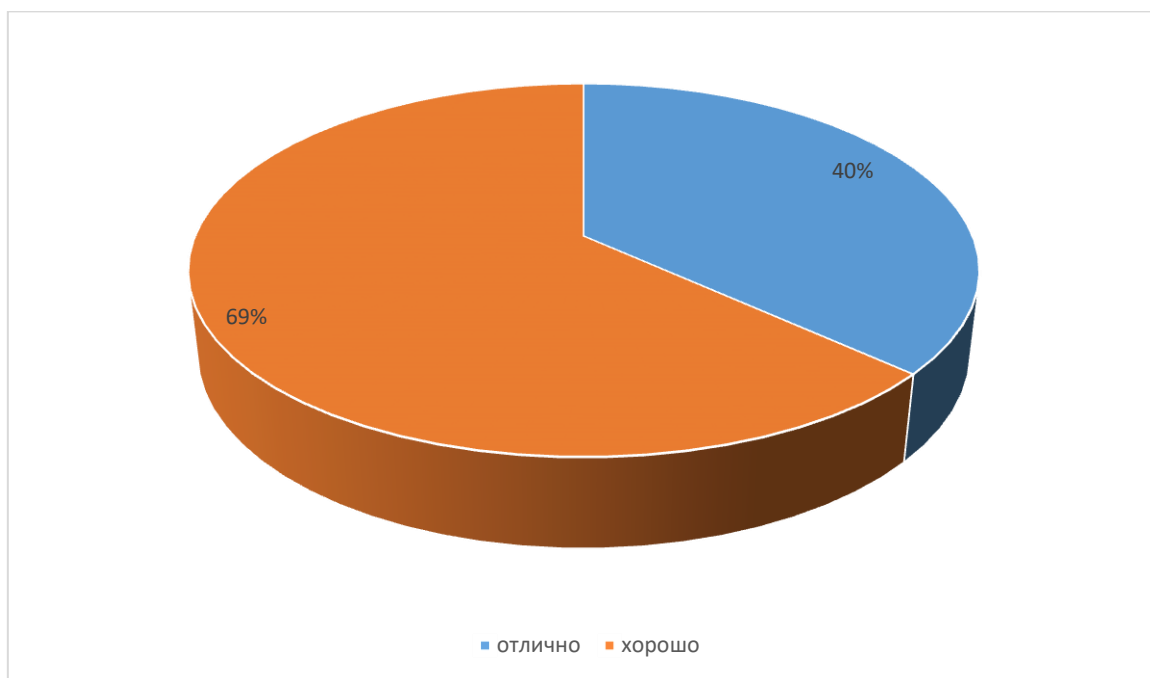


Рисунок 16 – Ответ на вопрос 6

На 8 вопрос «Хотели бы вы участвовать в программе подготовки к выполнению норм ВФСК?» 90% обучающихся среднего школьного возраста ответили да. 10% ответили возможно бы и поучаствовали.

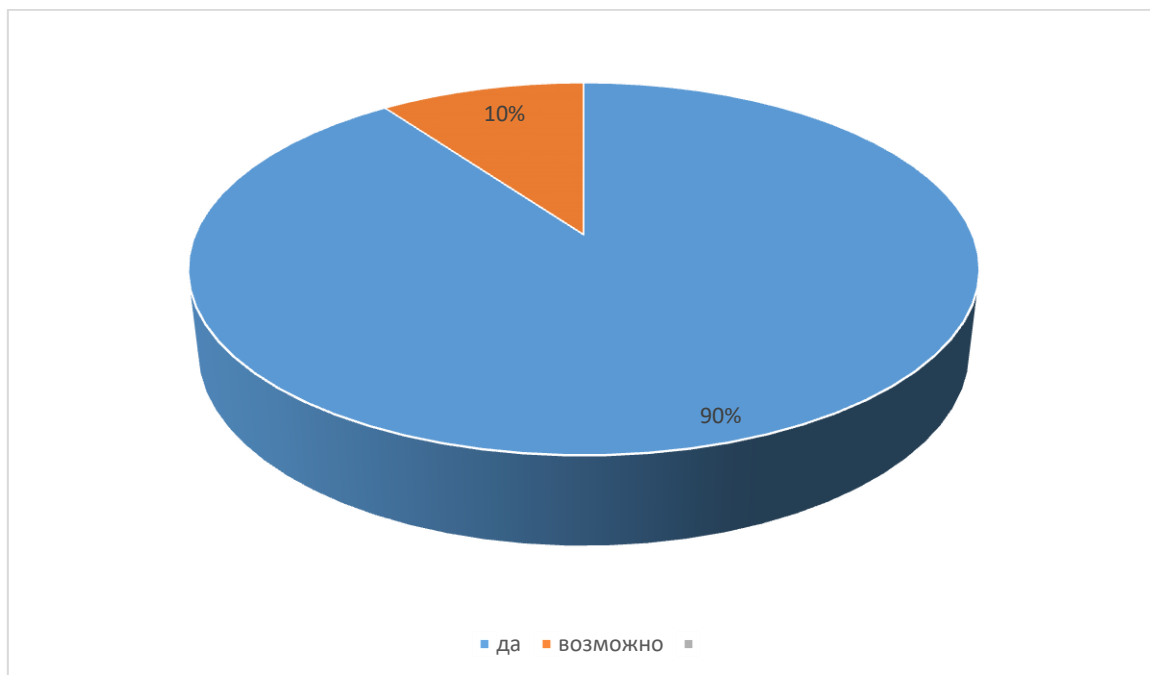


Рисунок 17 – Ответ на вопрос 8

На 9 вопрос «Что бы вы хотели улучшить в своей физической подготовке?» 30% обучающихся силовые способности. 30% хотели были улучшить выносливость. 30% выбрали координационные способности и 10% хотели улучшить гибкость.

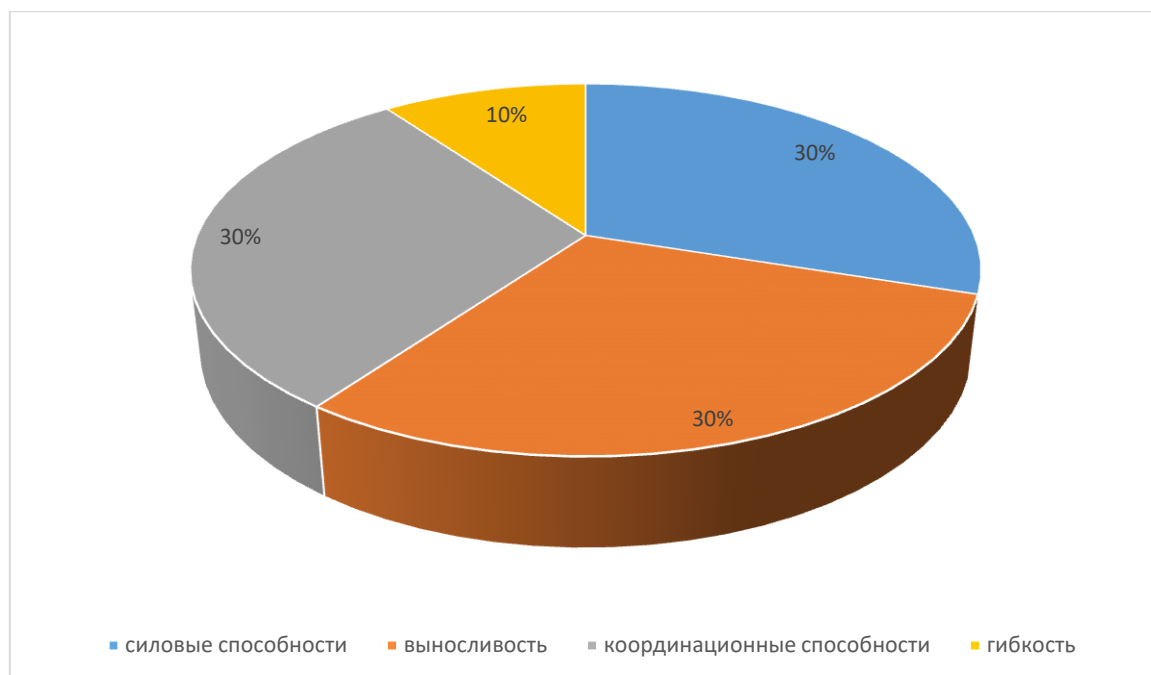


Рисунок 18 – Ответ на вопрос 9

После реализации программы нами было проведено повторное тестирование уровня развития физических качеств у обучающихся среднего школьного возраста. Результаты уровня физической подготовленности в начале исследования представлены в таблице 6.

Таблица 6 - Результаты тестирования уровня развития физических качеств у обучающихся среднего школьного возраста в конце исследования

Тест / Группа	КГ (юноши)	ЭГ (юноши)	Р	КГ (девушки)	ЭГ (девушки)	Р
Бег 30 м (сек)	6,3±0,44	5,8±0,88	<0,05	6,5±0,54	6,1±0,45	<0,05
Бег 1000 м (мин)	6,20±0,54	5,40±0,43	<0,05	6,36±0,32	6,11±0,43	<0,05
Сгибание и разгибание рук	10±1,34	13±1,54	<0,05	5±0,45	7±0,45	<0,05

в упоре лежа на полу (кол-во раз)						
Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	130±2,65	140±3,12	<0,05	120±3,56	135±3,25	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	2±0,54	4±0,54	<0,05	3±0,54	5±0,43	<0,05

После реализации программы в тесте «бег 30 м» у мальчиков контрольной группы средний результат равен $6,3 \pm 0,44$ сек., у девочек $6,5 \pm 0,54$ сек. У мальчиков экспериментальной группы средний результат равен $5,8 \pm 0,88$ сек., у девочек средний результат равен $6,1 \pm 0,45$ сек.

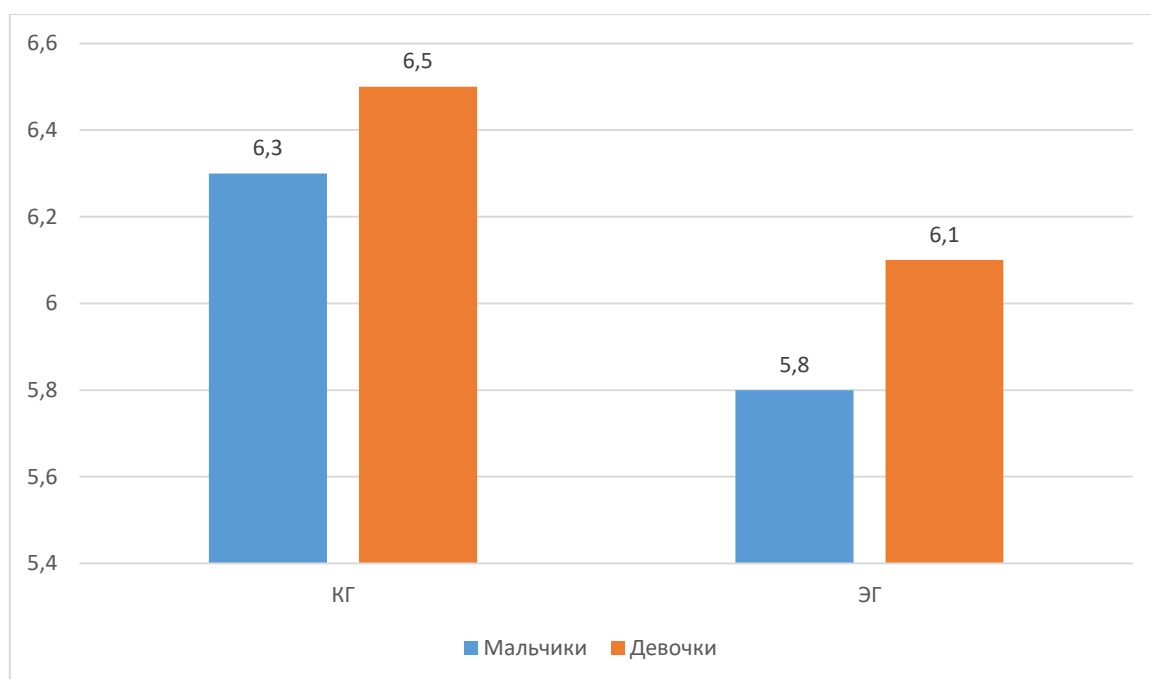


Рисунок 19 – Результаты обучающихся контрольной и экспериментальной группы по тесту «бег 30 м»

В тесте «Бег 1000 м» у мальчиков контрольной группы средний результат равен $6,20 \pm 0,54$ мин., у девочек $6,36 \pm 0,32$ мин. У мальчиков экспериментальной группы средний результат равен $5,40 \pm 0,43$ мин., у девочек средний результат равен $6,11 \pm 0,43$ мин.

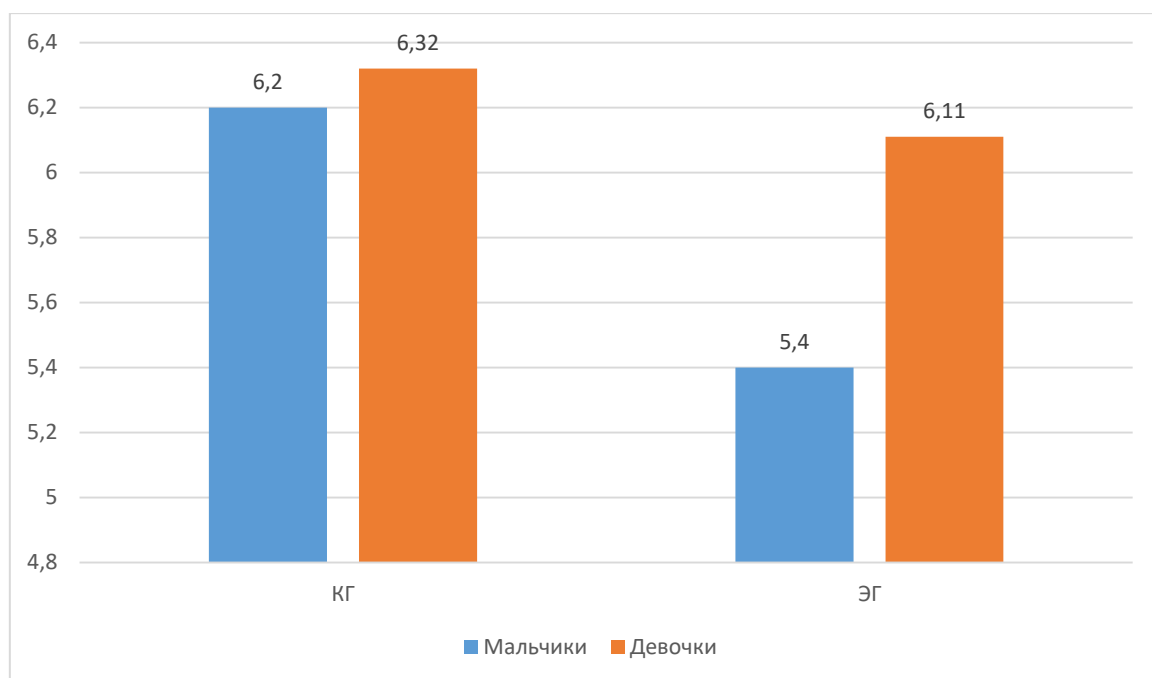


Рисунок 20 – Результаты контрольной и экспериментальной группы по тесту «бег 1000 м»

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» у мальчиков контрольной группы средний результат равен $10 \pm 1,34$ повторения., у девочек $5 \pm 0,45$ повторений. У мальчиков экспериментальной группы средний результат равен $13 \pm 1,54$ повторений., у девочек средний результат равен $7 \pm 0,87$ повторений.

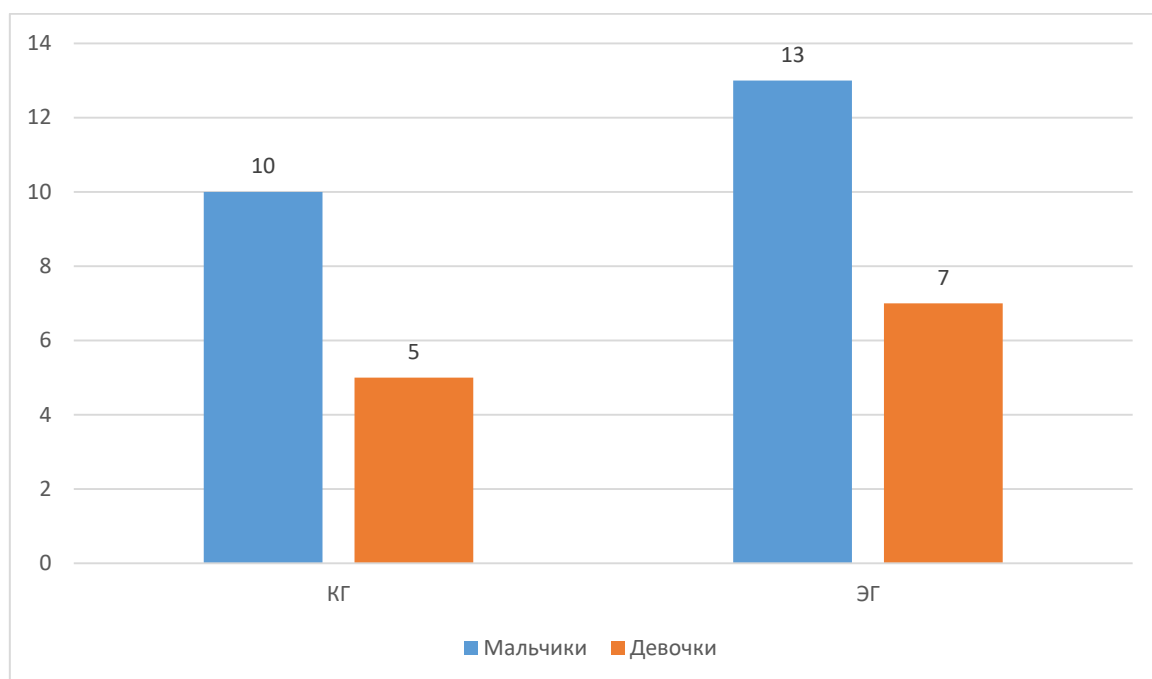


Рисунок 21 – Результаты контрольной и экспериментальной группы по тесту «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

В тесте «Прыжок в длину с места двумя ногами» у мальчиков контрольной группы средний результат равен $130 \pm 2,65$ см., у девочек $120 \pm 3,56$ см. У мальчиков экспериментальной группы средний результат равен $140 \pm 3,12$ см., у девочек средний результат равен $135 \pm 3,25$ см.

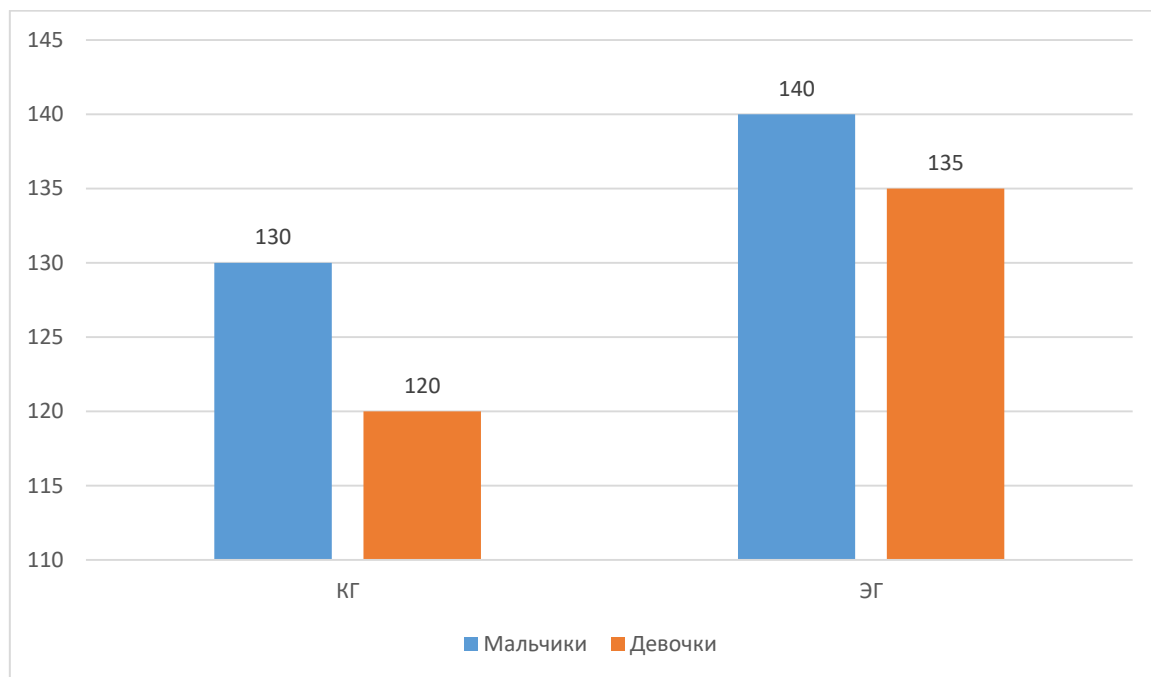


Рисунок 22 – Результаты контрольной и экспериментальной группы по тесту «прыжок в длину с места двумя ногами»

В тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» у мальчиков контрольной группы средний результат равен $2 \pm 0,54$ см., у девочек $3 \pm 0,54$ см. У мальчиков экспериментальной группы средний результат равен $4 \pm 0,54$ см., у девочек средний результат равен $5 \pm 0,43$ см.

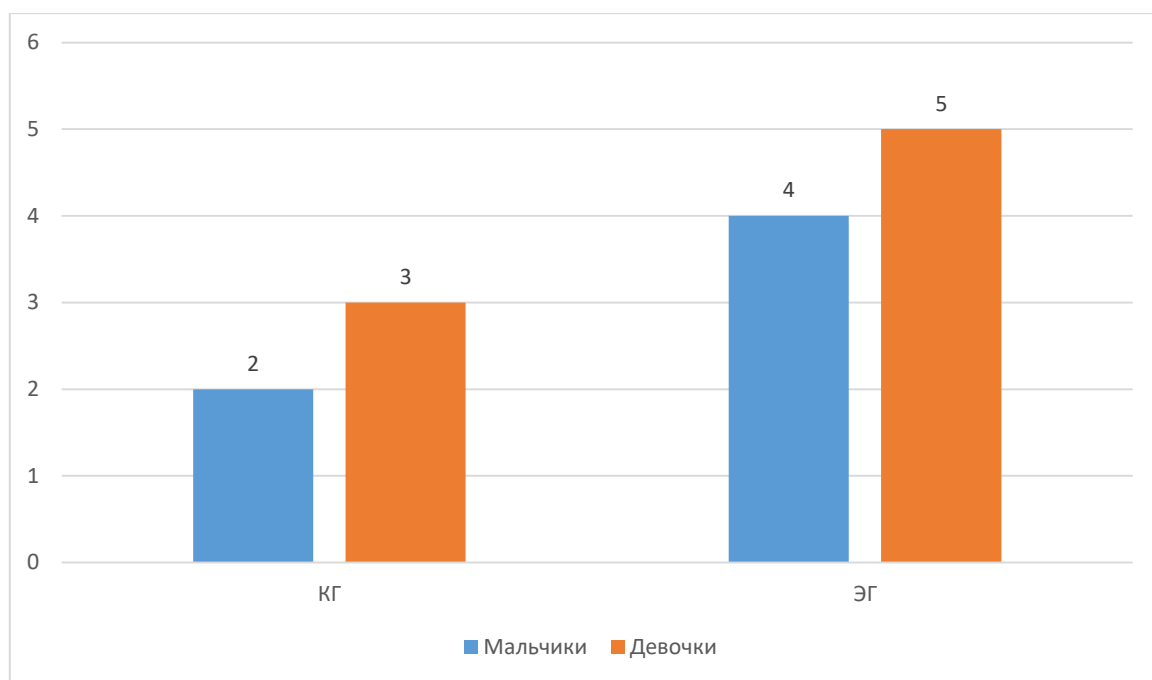


Рисунок 23 – Результаты контрольной и экспериментальной группы по тесту «бег 1000 м»

Вывод по II главе

В ходе проведения исследования нами были сделаны следующие выводы:

После проведения анкетирования можно сделать вывод о том, что обучающиеся среднего школьного возраста стали значительно больше уделять внимание физической культуре и спорту. Стали находить больше времени на занятие и уменьшилось количество детей, которые не хотели заниматься. Также увеличилось количество детей, которые хотели принять участие в ВФСК «ГТО». Следовательно, предложенные нами занятия эффективно повлияли на повышение интереса к физической активности и на здоровьесбережение обучающихся.

После реализации программы можно сделать вывод о том, что обучающиеся среднего школьного возраста повысили свои показатели при выполнении тестов уровня физической подготовленности. Это говорит о том, что предложенная программа эффективно повлияла процесс здоровьесбережения обучающихся в ходе подготовки к выполнению норм «Готов к труду и обороне».

Заключение

В ходе проведённого исследования с целью выявления, теоретического обоснования и экспериментальной проверки использования занятия по подготовке к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как средство здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста, решены поставленные задачи, подтверждены положения гипотезы и получены значимые результаты в ходе проведения исследования.

В ходе проведения теоретического анализа научно-методической литературы и проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы:

1. Описана значимость комплекса ГТО не только для школьников, но и для всех людей. При условии грамотной организации комплекс ГТО способен оказывать воспитательное воздействие, это может быть достигнуто через организацию спортивных мероприятий, как на уровне школ и университетов, так и на государственном уровне. Такие мероприятия будут способствовать формированию у человека гордости за свою страну, ее достижения и ее спортивных традиции. При этом, важно учесть исторические и культурные особенности страны, чтобы спорт оставался неотъемлемой частью национального самосознания».

2. Обоснованы и реализованы педагогические условия обеспечения здоровьесбережения обучающихся среднего школьного возраста. Предложенные мероприятия и упражнения эффективно повлияют не только на развитие физических качеств детей, но и на повышение знаний о здоровом образе жизни, что является основой для здоровьесбережения школьников.

3. Доказана результативность педагогических условий обеспечения здоровьесбережения на занятиях по подготовке к выполнению норм «Готов к труду и обороне»: на начало опытно-экспериментальной работы можно сделать вывод о том, что показатели экспериментальной и контрольной групп не имеют

значимых различий. После занятий и проведения анкеты можно сделать вывод о том, что обучающиеся среднего школьного возраста стали значительно больше уделять внимание спорту. Стали находить больше времени на занятие. Также увеличилось количество детей, которые хотели принять участие в ВФСК «ГТО». Все эти выводы говорят о том, что предложенные нами занятия эффективно повлияли на повышение интереса и на здоровьесбережение обучающихся.

После реализации программы в тесте «бег 30 м» у мальчиков контрольной группы средний результат равен $6,3 \pm 0,44$ сек., у девочек $6,5 \pm 0,54$ сек. У мальчиков экспериментальной группы средний результат равен $5,8 \pm 0,88$ сек., у девочек средний результат равен $6,1 \pm 0,45$ сек.

В тесте «Бег 1000 м» у мальчиков контрольной группы средний результат равен $6,20 \pm 0,54$ мин., у девочек $6,36 \pm 0,32$ мин. У мальчиков экспериментальной группы средний результат равен $5,40 \pm 0,43$ мин., у девочек средний результат равен $6,11 \pm 0,43$ мин.

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» у мальчиков контрольной группы средний результат равен $10 \pm 1,34$ повторения., у девочек $5 \pm 0,45$ повторений. У мальчиков экспериментальной группы средний результат равен $13 \pm 1,54$ повторений., у девочек средний результат равен $7 \pm 0,87$ повторений.

В тесте «Прыжок в длину с места двумя ногами» у мальчиков контрольной группы средний результат равен $130 \pm 2,65$ см., у девочек $120 \pm 3,56$ см. У мальчиков экспериментальной группы средний результат равен $140 \pm 3,12$ см., у девочек средний результат равен $135 \pm 3,25$ см.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» у мальчиков контрольной группы средний результат равен $2 \pm 0,54$ см., у девочек $3 \pm 0,54$ см. У мальчиков экспериментальной группы средний результат равен $4 \pm 0,54$ см., у девочек средний результат равен $5 \pm 0,43$ см.

Исходя из результатов можно сделать вывод, что физическая подготовка с использованием предложенной методики к выполнению норм Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является эффективной для развития физических качеств у учащихся и повышения процесса здоровьесбережения.

Список использованных источников

1. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта / А. Абзалов, Н.И. Абзалов: уч. пос.- К.: изд-во «Вестфалика», 2013.- 202 с.
2. Адольф В.А., Кондратюк Т.А., Яковлева Н.Ф. Компетентность педагога в условиях трансформации образования: монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2022. – 160 с.
3. Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. – 256 с.
4. Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – М.: Инфра-М, 2015. – 352 с.
5. Абрамович Д.В., Шпорин Э.Г. Влияние дополнительных занятий по физической культуре во внеурочное время на физическую подготовленность учащихся среднего и старшего школьного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №4. – С. 36-37.
6. Антропова, Е. В. Основные виды и функции двигательной активности / Е.В. Антропова//Наука ЮУрГУ. Секции социально-гуманитарных наук: материалы 67-й науч. конф./отв. за вып. СД Ваулин; Юж.-Урал. гос. ун-т.- Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015.-2108 с.
7. Афанасьев В. Г. Человек. Общество, управление, информация. Опыт системного подхода / В. Г. Афанасьев. - Изд. стереотип. - Москва : ЛИБРОКОМ, 2021. - 202 с.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов. /Б.А. Ашмарин, Ю.В. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: Под ред. Б.А. Ашмарина//: - М.: Просвещение, 2010. - 287 с.

9. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие / составители Г. Б. Бардамов [и др.]. – Улан-Удэ: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. – 156 с.
10. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 144 с.
11. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания. Методические рекомендации /Владивосток: Мор.гос. ун-т, 2009 - 47 с.
12. Бобков, В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО / В. В. Бобков. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 128 с.
13. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования: монография / Е.В. Бондаревская. – Ростов-на-Дону, 2000. – 254 см
14. Бурдюкова, Е. В. Актуальные проблемы физического здоровья детей и подростков / Е. В. Бурдюкова, Ю. В. Скотникова, Д. А. Пустовалов // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – 2016. – № 1. – С. 25–29.
15. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - М.: Советский спорт, 2013. - 286с.
16. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. – М.: КноРус, 2017. – 128 с.
17. Виноградов, Г. П. Атлетизм. Теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений / Г. П. Виноградов. — М.: Советский спорт, 2009. — 328 с.
18. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни: (Пробл. и перспективы использ. средств массовой информ. в их пропаганде) / П. А. Виноградов. - М: Мысль, 2012. - 286 с.
19. Волков Б. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов: в 2-х ч. Ч. От младшего школьного возраста до юношества / Б. С. Волков, Н. В. Волкова; под ред. Б. С. Волкова. — М.: Владос, 2005. — 343 с.

20. Воронов Н.А. Гармоничное развитие человека под влиянием физической культуры / Н.А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №10-1. – С. 51-53.
21. Выготский, Л. С. Мышление и речь : сборник / Л. С. Выготский ; Лев Выготский. – Москва : АСТ, 2011. – С.637.
22. Выготский Л.С., Ананьев Б. Г., Божович Л. И.,[и др.]/Психология личности : Хрестоматия – Самара : БахраХ-М, 2021. – 544 с.
23. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов вузов – 2-е изд., дораб. / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2014. - 261 с.
24. Грец Г.Н., Применение нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры в целях достижения планируемых двигательных показателей нормализации деятельности систем организма / Г.Н. // Теория и практика физической культуры. -2010. No2. - С. 75-78.
25. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2011. -288 с.
26. Грудина С.В. Нагрузки на уроке физической культуры и нормы двигательной активности школьников /С. В. Грудина //: - Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конф– М.:Буки-Веди. –2012. – С. 107-109.
27. ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи: учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. – Воронеж: ВГПУ, 2022. – 136 с.
28. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. – М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
29. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 527 с.

30. Еникеев Д.А., Хисамов Э.Н. Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 6-1. – С. 99-100.
31. Ерменова, Б. О. Влияние двигательной активности на здоровье школьников / Б.О. Ерменова // Проблемы педагогики. – 2016. – №. 7. – С. 23- 27.
32. Жарский, Р. В. Физическая культура. Советы начинающим физкультурникам и будущим обладателям значка ГТО: учебно-методическое пособие / Р. В. Жарский. – Москва: МИСИС, 2022. – 48 с.
33. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для вузов по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура"/Ю.Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д.Железняка. - М.: Академия,2014.-256 с.
34. Журавлева, О. П. Диагностика духовно-нравственного потенциала личности: традиции и инновации / О. П. Журавлева, Л. П. Михалева // Инновации в образовании. – 2022. – № 4. – С. 21-28.
35. Журавлева, О. П. Эффективность программы воспитания детей и молодежи Красноярского края глазами студентов / О. П. Журавлева, Л. П. Михалева // Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт: материалы Международной научно-практической конференции. Красноярск, 23–26 ноября 2021 года / Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2021. – С. 40-44.
36. Зайцев А.А. Методология нормирования нагрузок в физической культуре. /А.А. Зайцев// Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. –2015.– № 1 (31) С. 142-148.
37. Зайцев А.А. Теория функциональных систем-методологическая основа организации двигательной деятельности в физической культуре /А.А.

Зайцев, В.Ф. Зайцева, Б.Н. Сорока//: - Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого педагогические науки. – 2013. – № 4 (26) с. 48-53.

38. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.

39. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров. Учебное пособие. ФГОС / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – М.: КноРус, 2015. – 132 с.

40. Кахнович С. В. Физическая культура в целостном процессе формирования личности / С. В. Кахнович, В. В. Извеков, К. В. Извеков // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 2. – С. 52–53.

41. Коданева, Л.Н. Физическое развитие и состояние здоровья современных школьников / Л.Н. Коданева, В.А. Белокринкина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 124–127.

42. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Силовая подготовка детей школьного возраста: М.: НЦ ЭНАС, 2010. С. 46—58.

43. Калимуллин, Р. Р. Организационно-методические аспекты реализации ВФСК «ГТО»: учебно-методическое пособие / Р. Р. Калимуллин. – Оренбург: ОГПУ, 2022. – 100 с.

44. Е. В. Климова [и др.]. / Самостоятельная подготовка к сдаче норм «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебно-методическое пособие. – Новосибирск: СГУПС, 2023. – 44 с.

45. Кучма В. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып. VII / В. Кучма и др. - М: Гэотар-Медиа, 2019. - 176 с.

46. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.- С.-115.

47. Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии//Вопросы психологии, 1975, N2. Стр. 31-45.

48. Лях, В. И. Физическая культура. 5-8 классы : учеб. для учащихся 5-8 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях ; В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – Москва : Просвещение, 2005. – 207 с.

49. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев ; Л. П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – Москва : Физкультура и Спорт :, 2008. – 544 с.

50. Многогрешнова, Е. Н. Круговая тренировка как средство развития силовых способностей у обучающихся среднего школьного возраста / Е. Н. Многогрешнова // Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых : материалы X Международной научно-практической конференции, Красноярск, 22 мая 2024 года. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2024. – С. 76-78.

51. Многогрешнова, Е. Н. Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений: современное состояние и проблемы / Е. Н. Многогрешнова // Образование и социализация личности в современном обществе : Материалы XV Международной научной конференции, посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, Красноярск, 10–12 апреля 2025 года. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2025. – С. 243-245.

52. Николаев А.А., Развитие силы у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов - М.: Спорт, 2019. - 208 с.

53. Орлова С.В. Педагогические технологии в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО»// Современные проблемы науки и образования. 2021. № 6. С. 12-18.

54. Пегушина, Ю. В. Развитие двигательных качеств, обучающихся на уроках физической культуры / Ю. В. Пегушина, Н. Н. Грачева // Инновационная наука. – 2017. – Т. 2. – №. 4. – С. 130-133.

55. Пенькова, И. В. Особенности физического воспитания детей / И. В. Пенькова, Н. В. Карпова, С. В. Шмелева // Редакционная коллегия. – 2017. – С. 281.

56. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Королева, И. В. Королев. – Москва: МТУСИ, 2025. – 26 с.

57. Погудин, С. М. Оценка оздоровительной эффективности физической подготовки и направления ее индивидуализации у школьников / С. М. Погудин, Д. В. Фонарев // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2017. – Т. 27. – №. 2.-С. 458.

58. Попов, А. А. Сравнительно сопоставительный анализ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» и его аналогов в различных странах / А. А. Попов // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2025. – № 2(124). – С. 182-190.

59. Пустуева И. В. Актуальные проблемы сдачи ВФСК ГТО в общеобразовательных учреждениях // Актуальные вопросы развития школьного спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2021. - С. 77-82.

60. Развитие силы для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / составители А. И. Мозгунов [и др.]. – Липецк: Липецкий ГПУ, 2021. – 49 с.

61. Рубин В.А. Разделы теории и методики физической культуры. / В.А. Рубин - М.: Физическая культура, 2006. - 112 с.

62. Рубинштейн, С. Л. Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии / С. Л. Рубинштейн ; Институт психологии Российской академии наук. – Москва : Наука, 1997. – 463 с.

63. Рыжков, В. А. Формирование физической культуры личности обучающихся среднего школьного возраста в процессе внеурочных занятий по программе «ГТО – норма жизни» // Правовые, управленческие и организационные основы подготовки и переподготовки специалистов физической культуры и спорта в условиях профессиональной деятельности : Коллективная монография с международным участием. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2024. – С. 173-193.

64. Селинская, С. Н. Круговая тренировка как эффективная организационно-методическая форма проведения занятий с детьми в физкультурно- оздоровительном комплексе // Молодой ученый. / С. Н. Селинская, А. А. Власов, Л. В. Рядинская– 2014. – №11. – 434-438 с.

65. Сериков, В. В. 3.1. Личностно-ориентированное образование: продолжение поиска / В. В. Сериков // Современная педагогика: взаимосвязь традиций и инноваций : Монография. – Москва : ООО "МАКС Пресс", 2024. – С. 138-148.

66. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. С48 Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов. -М.: Школа-Пресс, 1995. — 384 с.

67. Синявский Н. И., Фурсов А. В., Елисеева Т. А., Елисеев А. И. Елисеев/ Физическая подготовленность учащихся на основе выполнения нормативов комплекса ГТО//Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 1(85). – С. 149-154.

68. Сравнительный анализ изменений компонентного состава тела под влиянием тренировочной нагрузки оздоровительного характера // Ученые 105 записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2015 - № 1 (119). - С. 48-53.

69. Строгова, Н.Е. Городская среда как фактор здоровьесбережения/ Н.Е.Строгова // История мировых цивилизаций. Город как историкокультурный феномен: материалы XVI Всероссийской научной

конференции(г. Красноярск, 25 ноября 2021 г.). – Красноярск, 2021. – С. 139-142.

70. Физическая подготовка студентов различных спортивных специализаций к сдаче нормативов ГТО: учебное пособие / Т. В. Воловик, И. С. Кудрявцев, Н. С. Кучер, С. К. Эргашев. – Екатеринбург: УрГЭУ, 2024. – 78 с.

71. Хэнкин, Дж. Тренировки с отягощениями. Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость / Дж. Хэнкин. - М.: Питер, 2016. - 608 с.

72. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. 15-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Акадкмия», 2018. – 496 с.

73. Черногоров Ч.Н. Формирование силовых качеств у учащихся старшего школьного возраста: учебное пособие. – М.: МГПУ, 2019. – 112 с.

74. Юдин Э.Г. Системный подход и принцип деятельности: Методологические проблемы современной науки / Э. Г. Юдин. — Москва : Наука, 1978.

75. Якиманская, И. С. Основы личностно ориентированного образования. Монография / И. С. Якиманская. – Москва : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2011. – 413 с.

76. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе : науч.-пед. аспект : кн. для педагога / Ю. А. Янсон ; Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 621 с.

77. Deutsche Olympische Sportbund. – URL: <http://www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/Sportabzeichen/start> (дата обращения 24.01.2025).

78. National Standards for PE in Kindergarten through 12th Grade. – URL: <https://www.peteacheredu.org/national-physical-education-standards/> (дата обращения 24.01.2025).

Приложения А

Анкета для обучающихся

Инструкция:

Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы, отмечая один или несколько вариантов ответа.

1.Ваш пол:

-М

-Ж

2.Ваш возраст:

-10 лет

-11 лет

3.Как часто вы занимаетесь физической активностью?

-Каждый день

-Несколько раз в неделю

-Один раз в неделю

-Редко

-Никогда.

4.Какой вид физической активности вам нравится больше всего?

-Спортивные игры

-Индивидуальные виды спорта

-Танцы

-Спортивные секции.

5.Что вас мотивирует заниматься спортом?

-улучшение здоровья

-увлечение спортом

-социальные контакты

-поддержка друзей

-участие в соревнованиях.

6.Как вы оцениваете свое физическое состояние?

-отлично

-хорошо

-удовлетворительно

-плохое

7.Что, по вашему мнению, мешает вам заниматься спортом?

-лень

-недостаток времени

-отсутствие интереса

-здоровье

8.Хотели бы вы участвовать в программе подготовки к выполнению норм ВФСК?

-да

-нет

-возможно

9.Что бы вы хотели улучшить в своей физической подготовке?

-силовые способности

-выносливость

-гибкость

-координационные способности

Спасибо за участие!

Приложение Б

Программа по подготовке к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Игра-упражнение «А вы когда-нибудь ...?»

Все участники встают в круг, ведущий задает вопросы, начинающиеся со слов: «А вы когда-нибудь...». Если участник на поставленный вопрос может ответить утвердительно, то делает шаг вперед.

Список вопросов: Разводили костер? Покупали книгу дороже 300 рублей? Строили на пляже песчаные замки? Ездили на тракторе? Наряжали новогоднюю елку? Дрессировали собаку? Ночевали в палатке? Ели авокадо? Подстригали сами себе волосы? Прыгали с парашютом? Плавали с аквалангом? Поздравляли друзей с Новым годом в костюме Деда Мороза? Пели серенаду для любимой? Бродили по джунглям? Пили рыбий жир? Прощали человека, причинившего вам зло? Ездили на оленях? Читали Библию? Сажали деревья? Клеили обои? Гуляли под дождем? Ездили на верблюде?

Комментарии ведущего: Те, кто быстро продвигался к центру, активно познают жизнь, многое видели и умеют. Если вы не забываете о безопасности жизни и своем здоровье при этом, то поздравляю вас. Те, кто не дошел до центра или делал это более медленно, имеют возможность все, о чем выше было упомянуто, попробовать. Ведь в жизни столько интересного и удивительного. В заключении можно рассказать легенду. «В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил, что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. «Живая она или мертвая?» - был следующий вопрос.

И старец ответил: «Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!». Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И мы надеемся, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым, чтобы вы ценили свое тело и добровольно не калечили свою душу. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

Викторина «Мозговой штурм» для двух команд

Командам задается серия вопросов викторины на темы, касающиеся всех составляющих понятия «ЗОЖ». За правильный ответ — 1 балл. Победит та команда, которая за 2 минуты ответит правильно на большее количество вопросов.

Вопросы команде «1»:

1. Что на свете дороже всего? (здоровье);
2. Площадка для бокса (ринг);
3. Сочный съедобный плод садовых деревьев (фрукт);
4. Сколько колец в символе Олимпийских игр? (пять);
5. Спортивный вид, называемый «королевой спорта» (лёгкая атлетика);
6. Какая ягода бывает чёрной, красной, белой? (смородина);
7. Прибор для измерения температуры (термометр);
8. Орган вкуса (язык);
9. Сколько у здорового человека зубов? (32);
10. У курильщиков поражаются, прежде всего, лёгкие (да, нет);
11. Известный хирург Фёдор Углов утверждал, что после приёма спиртного в коре головного мозга остаётся «кладбище нервных клеток» (да, нет);
12. Специалист по поднятию тяжестей (штангист);

13. Из какого растения получают пшено? (из проса);
 14. Какое растение «от семи недугов»? (лук);
 15. Уже есть вакцина против СПИДа и ВИЧ-инфекции (да, нет); 16. Вино, все спиртные напитки (алкоголь);
 17. Люди, не употребляющие пищу животного происхождения (вегетарианцы);
 18. Спортивный переходящий приз (кубок);
 19. Какое лекарственное животное рекламирует Дуремар в сказке А. Толстого? (медицинскую пиявку);
 20. Короткие характерные голосовые звуки, выражающие веселье (смех);
 21. Лёд, снег, чай, пар, туман одним словом (вода);
 22. Для профилактики рахита и правильного формирования скелета маленьким детям дают пить (рыбий жир — витамин Д);
 23. Главный командный пункт человеческого организма (головной мозг);
 24. Совокупность предупредительных мероприятий (профилактика);
 25. Наше тело состоит из клеток (да, нет);
 26. Летом можно накопить запас витаминов на целый год (да, нет);
- Вопросы команде «2»:
1. Что без языка сказывается (чувствуется)? (болезнь);
 2. Болезнь заядлых курильщиков (бронхит);
 3. Теннисная площадка (корт);
 4. Для футбола — мяч, для бадминтона (волан);
 5. Какой ценный продукт даёт человеку пчела? (мёд);
 6. Какие болезни может лечить кошка? (сердечно-сосудистые);
 7. Девиз Олимпийских игр («Быстрее! Выше! Сильнее!»);
 8. Ледовая площадка (каток);
 9. Она является залогом здоровья (чистота);
 10. Наука, изучающая строение тела человека (анатомия);

11. Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма; от латинского слова «жизнь» (витамины);
12. Сладкий напиток из разбавленного водой варенья (морс);
13. Из чего готовят манную крупу? (из пшеницы);
14. Травя от (99) девяноста девяти болезней (зверобой);
15. Живой мотор, приводящий в движение кровь человека (сердце);
16. Вид спорта, в который «играют настоящие мужчины» (хоккей);
17. Сушёный абрикос без косточки (курага);
18. Человек, страдающий непреодолимым влечением к наркотикам (наркоман);
19. Ковёр для борьбы дзюдо (татами);
20. Ощущение большого душевного удовлетворения, чувство веселья (радость);
21. Физическая или нравственная стойкость, выносливость (закалка);
22. На квадратах доски короли свели полки — игра (шахматы);
23. Европа — голубое Олимпийское кольцо, Азия — жёлтое, Африка — чёрное, Австралия — зелёное, Америка - ? (красное);
24. Жвачка сохраняет зубы (да, нет);
25. Никотин — это яд, который особенно влияет на рост организма (да, нет);
26. Наркотик в переводе с греческого «одурманивающий» (да, нет).