

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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 имени И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра Теоретических основ физического воспитания

**Петрушин Андрей Владимирович**

## **МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Особенности изменения двигательных способностей у юношей и девушек старших классов при подготовке к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» средствами кроссфит

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы «Здоровьесберегающие технологии и физическая культура»

### **ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
Доктор педагогических наук, профессор  
Сидоров Л.К.



---

Руководитель магистерской программы  
Доктор педагогических наук, профессор  
Сидоров Л.К.



---

Научный руководитель  
Кандидат биологических наук, профессор  
Бордуков М.И.



---

Обучающийся Петрушин А.В.



---

Красноярск 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Введение**2

### **Глава 1. Теоретические основы системы физической подготовки кроссфит и физкультурно-спортивного комплекса ГТО**7

1.1. Характеристика кроссфит как средство развития двигательных качеств учащихся старших классов7

1.2. История и возрождение ГТО в наше время12

1.3. Проблемы физического воспитания школьников в современной школе28

1.4. Возрастной фактор в структуре индивидуального развития31

1.5. Особенности подготовки обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО в современной школе.....42

Заключение по первой главе43

### **Глава 2. Методы и организация исследования**45

2.1. Организация исследования45

2.2. Методы исследования46

### **Глава 3. Разработка и апробация на уроках физической культуры комплекса физических упражнений кроссфит для подготовки обучающихся старших классов к сдаче норм комплекса ГТО**51

3.1. Результаты анкетирования51

3.2. Результаты тестирования на констатирующем этапе эксперимента56

3.3. Разработка экспериментального комплекса физических упражнений кроссфит для подготовки обучающихся к сдаче ВФСК ГТО58

3.4. Результаты тестирования на заключительном этапе эксперимента62

Выводы по третьей главе67

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**68

70

70

## Список использованных источников<sup>70</sup>

### Приложение А81

#### Введение

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

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

На данный момент большая часть граждан не ведут активный образ жизни, лишь 15,9% в стране систематически занимаются физической культурой, а в экономически развитых странах данный показатель имеет высокий уровень 40-60%. В настоящее время реальный объем двигательной активности обучающихся, не обеспечивает полноценного и гармонического физического развития, а также укрепления здоровья. В младших классах нехватка двигательной активности составляет порядка 35-40%, в старших

показатель намного выше 75-85% [52]. В связи с вышеизложенным комплекс ГТО призван увеличить число активно занимающихся физической культурой.

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

Однако некоторые авторы (В. И. Столяров, Н. В. Кудрявцева) полагают, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые учителями на практике виды физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными [72,11]. Что поспособствовало поиску учебно-тренировочных программ, повышающих эффективность физической подготовки обучающихся к сдаче нормативов комплекса. Среди таких программ в последнее время получили распространение физические упражнения системы кроссфит [57,58].

Средством увеличения физической подготовленности и успешной сдачи ВФСК ГТО, может стать комплекс упражнений кроссфит. Кроссфит – высокоинтенсивные функциональные тренировки, состоящие из упражнений, входящих в такие дисциплины, как: гиревой спорт, тяжелая атлетика, гимнастика и другие виды спорта.

CrossFit признан одним из самых быстрорастущих режимов высокоинтенсивного функционального занятия. Согласно официальному сайту CrossFit ([map. Crossfit.com](http://map.crossfit.com)), боксы CrossFit расположены в 142 странах на семи континентах с более чем 10 000 филиалов [8]. Подбор упражнений происходит с учётом гендерно-возрастных особенностей занимающихся. В области физиологических особенностей в развитии двигательных способностей достаточно полно освещено в литературе (А. А. Гужаловский, В. К. Бальсевич, Л. В. Волков, В. П. Губа, Е. П. Ильин, В. П. Озеров).

В связи с этим **проблема** в традиционно, издавна сложившиеся и используемые учителями на практике виды физкультурно-спортивной работы с молодежью уже не отвечают современным требованиям физической подготовки к комплексу ГТО, что определило тему **исследования**: «Особенности изменения двигательных способностей у юношей и девушек старших классов при подготовке к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» средствами кроссфит»

**Объектом исследования** – физическое воспитание учащихся старших классов.

**Предметом исследования** – комплекс упражнений кроссфит, для повышения физической подготовленности учащихся старших классов.

**Цель исследования** – разработать и обосновать комплекс упражнений кроссфит, повышающий физическую подготовленность учащихся старших классов к сдаче комплекса ГТО.

**Гипотеза исследования**: предполагается, что комплекс упражнений кроссфит, будет способствовать эффективной подготовки обучающихся старших классов к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

**Задачи исследования**:

1. Теоретический анализ исследуемой проблемы в области физической подготовки к сдаче комплекса ГТО.
2. Оценка двигательных способностей у обучающихся с учетом гендерно-возрастных особенностей
3. Разработка комплекса упражнений кроссфит учетом с анатомо-физиологических и индивидуальных двигательных способностей для подготовки учащихся к сдаче норм ГТО.

1 этап - изучение и анализ литературы по проблеме исследования, формулирование цели и задач исследования, объекта и предмета исследования, постановка гипотезы;

-составление плана исследования, подбор методик.

2 этап - разработка комплексов упражнений кроссфит для повышения физической подготовленности;

- разработка и апробация комплексов упражнений кроссфит, которые будут включать в себя элементы:

- регламентированная интенсивность;
- упражнения из гиревого спорта, гимнастики, плиометрические;
- учёт гендерно-возрастных особенностей.

3 этап - мониторинг уровня физической подготовленности у обучающихся старших классов;

- обработка и систематизация материала, обработка полученных результатов, проверка гипотезы.

При выполнении данной работы использовались различные методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных по физической подготовки с помощью системы кроссфит;
- включенное наблюдение;
- анкетирование
- педагогический эксперимент.
- методы математической обработки

**Научная новизна** заключается в следующем: проанализированы теоретические основы системы физической подготовки кроссфит и физкультурно-спортивного комплекса ГТО, систематизирован подход, способствующий повышению уровня физической подготовленности для комплекса ГТО V ступени.

**Практической значимостью** исследования является: разработка и внедрение комплексов упражнений кроссфит, которые будут способствовать повышению уровня физической подготовленности обучающихся старших классов.

**Экспериментальной базой** проводимого исследования является Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 12».

**Достоверность и надежность результатов** исследования обеспечиваются апробацией и обсуждением результатов исследования на 3 Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе». Где были отмечены дипломом за 1 и 2 место, публикацией результатов исследования в научной печати.

Диссертация состоит из 80 листов печатного текста, в которые входят:

- введение;
- первой главы «Теоретические основы системы физической подготовки кроссфит и физкультурно-спортивного комплекса ГТО»;
- второй главы «Методы и организация исследования»;
- третьей главы «Разработка и апробация на уроках физической культуры комплекса физических упражнений кроссфит для подготовки обучающихся старших классов к сдаче норм комплекса ГТО»;
- заключения;
- списка использованных источников;
- 1 приложение.

## **Глава 1. Теоретические основы системы физической подготовки кроссфит и физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

### **1.1. Характеристика кроссфит как средство развития двигательных качеств учащихся старших классов**

Кроссфит – высокоинтенсивные функциональные тренировки, состоящие из упражнений, входящих в такие дисциплины, как: гиревой спорт, тяжелая атлетика, гимнастика и другие виды спорта. Грег Глассман зарегистрировал его как товарный знак в 2000 году и был признан основателем данного направления. Для кроссфит-тренировки выбираются различные упражнения в зависимости от целей занятия: кроссфит применяется в подразделениях МЧС и подразделениях вооруженных сил, в пожарных частях, в качестве тренировок спортсменов. Занятия кроссфитом направлены на повышение общего физического состояния человека; на подготовку атлетов, способных эффективно действовать в различных спортивных дисциплинах [9].

CrossFit признан одним из самых быстрорастущих режимов высокоинтенсивного функционального обучения. Согласно официальному сайту CrossFit ([map. Crossfit.com](http://map.crossfit.com)), боксы CrossFit расположены в 142 странах на семи континентах с более чем 10 000 филиалов [82].

CrossFit также считается частью для высокоинтенсивных интервальных тренировок (НИТ). Следовательно, НИТ стал одним из 3 лучших трендов в мире фитнеса с 2013 года согласно ежегодному опросу Американского колледжа спортивной медицины (ACSM) [10,84,7,3,8].

Тем не менее, консенсусный документ, подготовленный Консорциумом по здравоохранению и военной эффективности (CHAMP) и ACSM, связал потенциальное возникновение высокого риска получения травм с такими программами, как CrossFit. Несмотря на то, что было признано положительное влияние на композицию тела и физическую форму, консенсус подчеркнул «непропорциональный риск травм скелетно-мышечной системы в результате этих сложных программ, особенно для начинающих участников, что приводит к потере рабочего времени, лечению и обширной реабилитации» [88,87].

Несмотря на предполагаемые риски CrossFit, есть предположения, что высокоинтенсивные программы функциональных тренировок, включая CrossFit, имеют такой же или меньший потенциал для травм, чем многие традиционные физические упражнения [1]. Тем не менее, авторы также заявили, что необходимо контролировать объем обучения, чтобы снизить риск получения травм среди занимающихся. Для эффективного процесса обучения и адаптации необходимо проводить мониторинг, количественную оценку, а регулирование тренировочной нагрузки необходимо [4,90,6].

Использование таких особенностей кроссфита, как всестороннее воздействие на организм человека с целью повышения эффективности физической подготовки, быстрота смены условий, приемов, обстановки, позволяют занимающимся работать быстрее, инициативнее, находчивее. Также немаловажно и то, что строя занятия по физической культуре с элементами кроссфита, происходит сочетание высокой эмоциональности и активности с эмоциональным напряжением, проявлением сдержанности и контроля, прививает дух соперничества, учит действовать максимально сконцентрировано, преодолевая все трудности [11, 28]. Следовательно, актуальны пути интеграции традиционных видов спорта и фитнеса, атлетической гимнастики, которые бы позволили повысить число школьников, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, и

как следствие привести к улучшению физической подготовленности, модернизации уроков по ФК [46,3].

Основной же целью будет являться усовершенствование физических качеств человека благодаря всем принципам, о которых было сказано выше.

Формат для процесса управления физической подготовкой, который подразумевает должную преемственность в разработке и управлении процессом обучения, при этом каждый предыдущий WOD (Workouts of the Day) обеспечивает должную функциональную основу для перехода к следующему WOD, чтобы максимизировать преимущества процесса обучения. Каждый тренировочный мезоцикл предназначен для разумного распределения тренировочных нагрузок модулями WOD с акцентом на интенсивность тренировочного процесса, вариации, объемы, количества, цели, тесты прогресса, диеты и время проведения тренировок в WOD [20,21].

Система обучения включает в себя следующие ключевые элементы: гимнастика; стандартная практика кондиционирования тела; упражнения с собственным весом тела; гимнастические упражнения на снарядах; спортивная гимнастика; основы спорта с гантелями (с гантелями весом 2-8 кг и 6-16 кг для женщин и мужчин, соответственно); высокоинтенсивные CrossFit WODs; и упражнения на растяжку [44].

Исходя из цели на конкретном этапе программы учебных занятий по физической культуре, кроссфит можно разделить на следующие виды, которые будут описаны далее.

Метаболические тренировки, которые направлены, прежде всего, на улучшение работы сердечнососудистой системы и выносливости – бег, плавание, велосипед, гребля, прыжки со скакалкой и т. п.

Гимнастика – способствует улучшению контроля над собственным телом. Это такие упражнения как подтягивания, отжимания обычные и на брусьях, стойки на руках, приседания без веса, ходьба выпадами и т. д.

Работа с отягощениями, которая развивает навыки по приложению силы к внешним объектам – это элементы таких видов спорта как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт и т. д.

Однако, как правило, все перечисленные выше тренировочные методики, представляют собой единый комплекс и выполняется поэтапно в течение нескольких занятий. Все это в комбинации позволяет получить равномерное и полноценное физическое развитие. При этом прорабатываются не только мышцы, но и развивается дыхательная система и выносливость организма в целом [35].

**Таблица 1.** Базовая модель обучения CrossFit

Компоненты	1 полугодие	2 полугодие
1. Приоритеты учебного процесса, теоретические и практические основы	Здоровье и развитие; Освоение основ WOD; адаптация к аэробным и силовым тренировкам; правила безопасности	Спортивные и развивающие цели; сложные координационные методы построения; конкурентные практики; основы CrossFit WODs; высокоинтенсивный WOD
2. Соревнования	Групповые соревнования; доступные упражнения; наиболее эффективные конкурентные форматы с учетом гендерных факторов	Комбинированные упражнения; соревнования в конкретных CrossFit WODs;
3. Фитнес-тренировки для комплексных тестов ГТО	CrossFit WOD с подтягиваниями и отжиманиями; 3-6 минут бега, и тесты на гибкость	Специальные CrossFit WOD с упражнениями ГТО и функциональными тренингами; интервальные тренировки; комбинированные практики; 3-6 минут бега,
4. Инструменты физического воспитания	Легкая атлетика; аэробика для женщин; 5-20мин функциональные тренировки; системы тренировки сердечно-	Легкая атлетика; элементы силового спорта; 15-25 минутные функциональные тренировки

	сосудистой системы; прыжковые упражнения	
5. Тестовые упражнения	GTO Комплексные упражнения; CrossFit WOD # 1; 6 – 9 минут бега; Burpee; горизонтальные упоры; тренировка статической силы нижних конечностей	GTO Комплексные упражнения; приседания с набивным мячом; CrossFit WOD # 1/2; Burpee
Burpee, ключевое упражнение CrossFit (И.п. основная стойка – упор присев – упор лежа – упор присев – И.П.)	Юноши: 10-30 раз в начале и 30-50 раз к концу года; Девушки: 10-20 раз в начале и 20-35 раз к концу года	Юноши: 30-55 раз в начале и 40-60 раз к концу года; Девушки: 20-30 раз в начале и 35-55 раз к концу года

Сочетание фитнес-тренировок, известных как CrossFit, высоко оценивается среди вышеупомянутых многообещающих технологий, поскольку предлагает высокоинтенсивные интервальные тренировки, в том числе кардио и кардио-силовые тренировки [15]. Следует, однако, отметить, что попытки интегрировать CrossFit в академическое физическое образование осложняются растущим числом обучающихся с проблемами со здоровьем и низким уровнем физической подготовки, которые требуют разумной адаптации программ обучения и того, что методологии обучения часто становятся гендерными -конкретными. Услуги по обучению и образованию на базе CrossFit теперь предоставляются специальными дочерними клубами, сертифицированными CrossFit HQ; но система академического образования все еще нуждается в высококачественных учебных программах.

В популярных тренировочных системах CrossFit преобладают высокоинтенсивные кардио и смешанные кардио-силовые тренировки, выполняемые с максимальной нагрузкой [71].

## **1.2. История и возрождение ГТО в наше время**

История развития комплекса ГТО начинается вскоре после Великой Октябрьской Революции. Энтузиазм советских людей и их тяга к новому проявлялись во всех сферах: в культуре, труде, науке и спорте. В истории разработки новых методов и форм физического воспитания основную роль сыграл комсомол. Он инициировал создание Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне».

Любое государство в зависимости от состояния экономического, политического и культурного развития, военного менталитета определяет задачи, средства, формы и методы физического воспитания населения. Программа физкультурной подготовки «Готов к труду и обороне» работала в СССР с 1931-го по 1991 год, охватывая население в возрасте от 10 до 60 лет. В последующем развитием физической культуры и спорта в плотную занялись Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи и профсоюзы. Началась физкультурно-массовая работа, борьба с физкультурной неграмотностью [29].

История создания комплекса ГТО началась в 1930 году, когда в газете «Комсомольская правда» было напечатано обращение, в котором предложили ввести Всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить единые критерии для оценки физического состояния граждан. А тех, кто будет выполнять установленные требования — награждать знаком [30,41].

В начале 1930-х годов было широко известно, что первый пятилетний план действительно считался американцами серьезным испытанием для их

промышленного руководства [53]. В то время правительство СССР подчеркивало, что пятилетний план может быть успешно завершён при условии, что советская нация будет гарантирована от агрессии мирового капитализма [47]. В этой ситуации национальный сектор физической культуры должен был стать активным участником усилий по наращиванию военного потенциала и обороны.

В то время социальная и политическая ситуация для нации жизненно важна для формирования личности, способной эффективно противостоять вызовам и потребностям трудных времен. Социальный оптимизм нации должен был поддерживаться массовым качественным трудом и соответствующей системой физической культуры. В 1930-х годах национальные проекты по улучшению физической культуры были отнесены к числу приоритетных инициатив, направленных на улучшение стандартов здравоохранения и повышение эффективности труда в национальной промышленности. Программа соревновательного физического воспитания рассматривалась как ключевой элемент многоплановой прикладной подготовки и образования, столь необходимых советским людям. Люди того времени считали физическую культуру системным многогранным методом, предназначенным для совершенствования человеческого тела на благо национального труда,

Именно в этой ситуации в мае 1930 года Молодежная коммунистическая лига (комсомол) выступила с инициативой по запуску Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В марте 1931 г. инициатива была поддержана Президиумом Всесоюзного совета по физической культуре, и комплекс ГТО был одобрен для реализации. В марте 1932 года был введен второй класс комплекса ГТО, а в 1934 году - комплекс «Готов к труду и обороне». Комплекс физической культуры и спорта ГТО очень скоро превратился в программную и нормативную основу советской физической культуры, установив

руководящие критерии для инициатив по оздоровлению и физическому развитию населения СССР.

В 1930-х годах держатели нагрудных знаков ГТО широко уважались как образцы для подражания, демонстрирующие лучшие стандарты выносливости, смелости и ловкости. Эти качества пользовались высоким социальным спросом в то время, когда национальное правительство делало все возможное для наращивания и совершенствования потенциала национальной обороны, и люди, обладающие такими качествами, были особенно успешными, поскольку пользовались повышенным спросом со стороны государственных и общественных учреждений. Успех, достигнутый Комплексом ГТО «Физкультура и спорт» в СССР, во многом был обусловлен большой консолидацией усилий правительства и общества по решению насущных проблем в процессе национального развития. Немецкий писатель Лев Фейхтвангер, который был современником и свидетелем энтузиазма советского народа, сделал особый акцент на высоком уважении и поддержке народа политическому руководству страны, несопоставимому с тем, что он видел раньше в других местах [39]. Следует отметить, что писатель явно скептически относился к коммунистическим идеалам, и книга, которую он опубликовал в Амстердаме на своем родном языке, не была заказана или продвинута советским правительством. Только после того, как книга была издана в Германии, она была переведена на русский язык и распространена в Советском Союзе. Однако вскоре книга была вывезена из национальных библиотек по разным причинам. Следует отметить, что писатель явно скептически относился к коммунистическим идеалам, и книга, которую он опубликовал в Амстердаме на своем родном языке, не была заказана или продвинута советским правительством. Только после того, как книга была издана в Германии, она была переведена на русский язык и распространена в Советском Союзе. Однако вскоре книга была вывезена из национальных библиотек по разным причинам.

Начали вести активную пропагандистскую деятельность, ввели обязательные занятия во всех общеобразовательных школах, средних специальных, профессионально - технических и высших учебных заведениях, а также в милиции, в Вооруженных силах СССР и ряде других организаций.

Сдать нормы ГТО, носить на груди знак физкультурной доблести — в этом молодежь видела свой комсомольский долг. Помимо сдачи нормативов, необходимо было также иметь определенные знания по санитарному минимуму, уметь проводить занятия по одному из видов спорта, играть в спортивную игру и судить ее. По мере того как в стране улучшалась постановка физического воспитания советских людей и повышались требования к их физическому развитию, комплекс ГТО совершенствовался [32].

Под обществом ОСОАВИАХИМа (Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству) было построено множество тиров, стрельбищ аэроклубы и военные спортивные секции. В том числе появилась возможность овладеть такими специальностями как пилот или моториста, медсестры или санитары, радиста или телеграфиста, а также парашютиста и т.д. [62].

Первоначально знак могли получить только мужчины старше 18 лет и женщины старше 17 лет. Среди мужчин и женщин выделялось по три возрастных категорий. В практических тестах присутствовали такие нормативы как: бег, прыжки, метание гранаты, подтягивание, плавание, умение грести, верховая езда и др. Теоретические испытания подразумевали знание основ физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений, оказание первой медпомощи [20]. Но с каждым годом комплекс терял своё прикладное значение и популярность среди народа [35,27]. Что касается количественных показателей, вот некоторые цифры: С 1931 по 1941 количество человек, сдавших нормы комплекса ГТО 1 ступени, достигло 6

млн., 2 ступени – более 100 тыс. В 1948 году в СССР насчитывалось 139 коллективов физкультуры и 7,7 млн. физкультурников, а в 1977 году в стране было уже 219 тыс. коллективов физкультуры и свыше 52,3 млн. чел. физкультурников. В 1972-1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 млн. чел. За семь лет существования соревнований по многоборью ГТО свыше 350 тыс. юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 7 человек получили почетный титул чемпиона мира по многоборью ГТО [31].

В 1972 году ЦК КПСС и Совета Министров СССР приняли постановление «О введении нового комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Главной причиной, потребовавшей введение и разработка нового комплекса норм ГТО, явилось то, что нормы и требования предыдущего комплекса (1959 года), перестали соответствовать требованиям времени. В новом комплексе ГТО появляются ступени для юных школьников 10-13 лет и трудящихся от 40-60 лет. Данный подход позволяет расширить возрастные ограничения комплекса ГТО и охватить население от 10 до 60 лет. Каждая ступень нового комплекса ГТО имело своё название:

1. «Смелые и ловкие» (10-11 и 12-13 лет);
2. «Спортивная смена» (14-15 лет);
3. «Сила и мужество» (16-18 лет);
4. «Физическое совершенство» (мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 лет и 29-34 года);
5. «Бодрость и здоровье» (мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет).

Главный акцент комплекса ГТО был ориентирован на хорошую физическую подготовку сотен миллионов советских людей. В начале 1976 года в стране выполнили комплекс уже свыше 220 млн. человек и получивших знак отличия ГТО всех ступеней [37]. К 1970-м годам система ГТО с прогрессировала в направлении как решение «внедрения физической

культуры в повседневную жизнь советских людей, вовлечения в регулярные занятия физической культурой и спортом людей разного возраста; массового развития спорта и воспитания спортивных талантов» [38].

Система ГТО просуществовала на протяжении 60 лет, успела стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Ношение знака ГТО было престижным. Комплекс ГТО был весьма популярен среди населения, о чём говорит число советских граждан, сдавших нормативы: в 1970-х количество сдавших свыше 57 млн человек (приблизительно 22% населения СССР) [39,40].

Идеологические, социально-политические и экономические преобразования в 90 годах прошлого века привели к распаду Советского Союза. Россия вступила на путь капитализации государства. Появились новые ценностные ориентиры и одно из таких – здоровый образ жизни. Под здоровым образом жизни принято понимать такой образ жизни, при котором сохраняются или расширяются резервы организма [12].

Причины окончания существования комплекса ГТО в 90-х годах XX в., по мнению Б.Р. Голощапова являются:

-выраженная тенденция к снижению значимости и популярности комплекса

-Слишком частые изменения и дополнения в содержание и структуру комплекса;

-командно-бюрократический стиль работы, метод жесткого планирования подготовки, как следствие формальное отношение к делу;

-распад СССР [24].

На основании мировой истории опыта признано, что именно физические упражнения являются отличным средством повышения резервов всех органов и систем человеческого организма [20]. Об этом знали ещё в

древней Греции и совершенно верно утверждали: «Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть умным – бегай!» [25]. Так же стоит отметить о том, что одной из очень обсуждаемых проблем в сфере физического воспитания в современной России остается проблема сохранения и укрепления здоровья населения [44].

Из вышесказанного следует задуматься над тем, что в современной России необходимо найти определённые стратегии и механизмы возрождения национальной идеи, которая, будет направлена на повышение уровня здоровья населения, а также увеличения патриотизма в стране.

1 сентября 2014 года программной и нормативной основой физического воспитания населения является физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данный комплекс должен усовершенствовать политику в области физической культуры и спорта, сделать систему физического воспитания более эффективной. Президент РФ – В.В. Путин, принявший в марте 2014 г. Указ ГТО, инициировал возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» [45,46]. В.В. Путин на встрече в Сочи 23 октября 2014 в кругу членов ассоциации студенческих клубов, заявил, что массовые занятия спортом и физкультурой «помогут России в конкурентной борьбе на международной арене». Он полагает, что здоровье нации чрезвычайно важная часть в условиях современного развития экономики и выигрывать будут те государства, в которых уделяется должное внимание [47]. Стоит так же отметить, что современный комплекс очень во многом схож со своим предшественником – ГТО, существовавшим в советский период до 1991г. По словам В.В. Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям.

Современная система ГТО урегулирована «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утверждённым Постановлением Правительства от 11 июня 2014 г

[50]. ГТО направлен на общее оздоровление населения и улучшение физической формы граждан. Кроме того, особое внимание уделено физическому воспитанию подрастающего поколения [13,50].

Главной причиной введения нового комплекса ГТО является негативная тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения. Так, например, в России менее 60% обучающихся имеют нарушения или отклонения в состоянии здоровья. По данным Министерства здравоохранения и социального развития России, только 14% учащихся старших классов считаются практически здоровыми. [51].

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

Реализация комплекса осуществляется путём поэтапного внедрения ГТО. Реализация комплекса ГТО основана на следующих основных принципах:

- руководящая и контролирующая роль государства;
- оптимальное сочетание оздоровительной и спортивной направленности;
- лично ориентированная направленность; добровольность и доступность;

- научная обоснованность;
- учёт региональных особенностей [53].

Большой вклад в развитие и по подготовке, и внедрению нового комплекса ГТО проводит Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Его сотрудники входят в состав экспертного совета по вопросам внедрения ВФСК ГТО. Кафедры вуза осуществляют научно-практическую работу по обоснованию норм и требований ГТО. В планах университета – подготовка инструкторов-методистов ГТО и повышение квалификации учителей школ, преподавателей вузов [37].

Для выполнения нормативов ГТО допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом и имеющие справку установленного образца о допуске к занятиям физической культурой.

Большие перспективы имеет физкультурно-спортивная деятельность в режиме учебного дня, направленная на внедрение комплекса ГТО со школьниками. Организацию физкультурно-спортивной деятельности учителя в школе рекомендуется выстраивать в соответствии с инструкциями, изложенными в «Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО». [31].

Современные тесты ГТО требуют от заявителя регистрации на веб-сайте и получения индивидуального удостоверения личности с последующим медицинским обследованием для получения разрешения на медицинское обслуживание для проведения тестов. Затем он / она получает приглашение по электронной почте в местный центр тестирования, где он / она сдает экзамены для соответствующей возрастной ступени ГТО. Однако следует отметить, что этот формат представляется слишком сложным и плохо совместимым с широко объявленным принципом добровольности; и

неудивительно, что это эффективно отпугивает большинство людей, желающих присоединиться к этому движению физической культуры и спорта.

Комплекс был внедрён в школы России с первого сентября 2014 года, а в 2015 году уже результаты учащихся, сдавших комплекс, учитываются в видео дополнительных баллов при поступлении в ВУЗы. В рамках становления нового комплекса ГТО предусмотрена сдача спортивных нормативов в 11-ти возрастных группах. Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат спортивные разряды и звания. Апробация комплекса ГТО с 1 сентября 2014 года проводится в 12-ти регионах России и постепенно внедряется в регионах страны [48].

Спортивные университеты, подконтрольные Министерству спорта Российской Федерации, и соответствующие департаменты, и институты физической культуры и спорта Министерства образования, обладающие необходимой компетенцией в области разностороннего программирования для соответствующих учебных программ, возьмут на себя управление системой подготовки персонала.

Имеющийся практический опыт показал, что существующие отделы высшего образования высших учебных заведений, традиционно отвечающие за подготовку специалистов по обслуживанию комплекса ГТО, не всегда способны обеспечить надежные компетенции для современного обслуживающего персонала Комплексного комплекса ГТО. Современный специалист в этой области должен обладать как минимум следующими компетенциями в основах современной физической культуры и спорта: здоровый образ жизни; универсальные методы физической подготовки и тренировки; и методы поощрения и продвижения массовой физической активности. Современные вызовы требуют новых форм и методов

подготовки специалистов для разрабатываемой и предлагаемой системы внедрения ГТО.

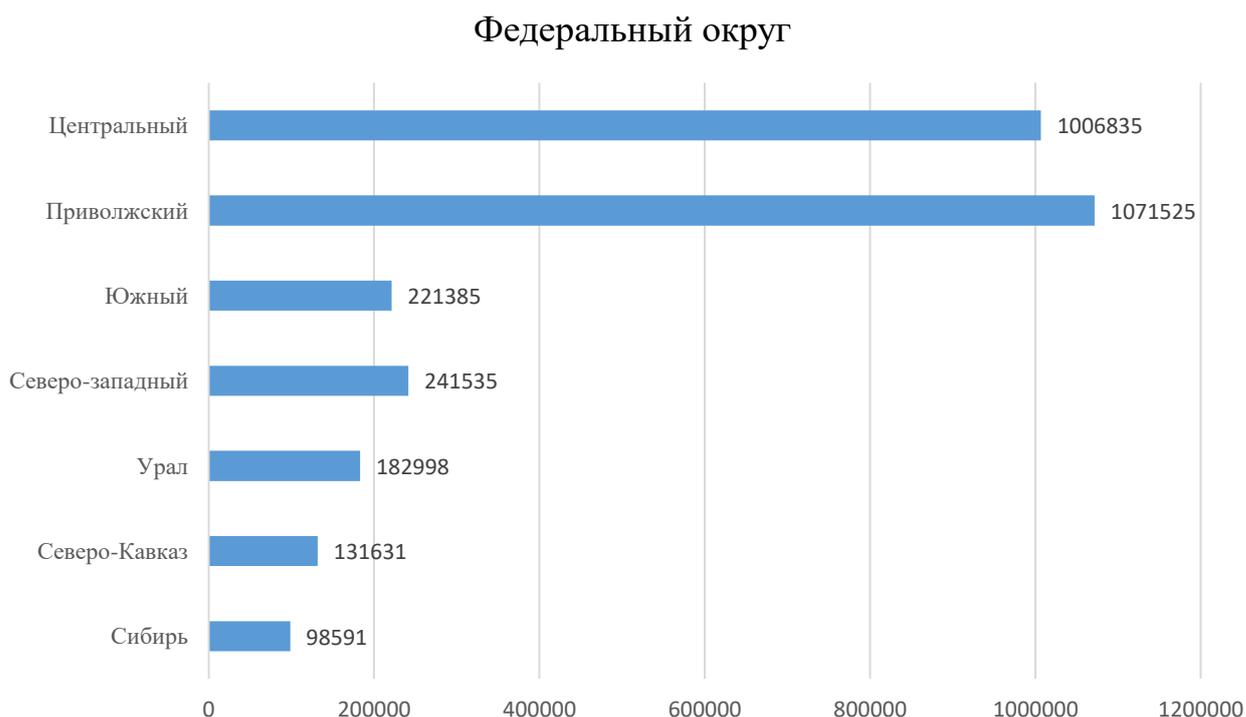
В период с 2010 по 12 гг. В городе Москве была реализована муниципальная целевая программа «Московский спорт 3». Инициативы Программы были поддержаны Государственным бюджетным образовательным учреждением «Московский центр спортивного образования», созданным на основании Постановления Правительства Москвы № 587-ПП от 31 марта 2010 года. Этот образовательный центр отвечал за подготовку специалистов в области передового физического воспитания и спорта. система, в том числе обучение обслуживающего персонала комплекса ГТО. Таким образом, специализированные услуги повышения квалификации под контролем Московского комитета по спорту были предоставлены только одной специализированной организацией, полностью отвечающей за качество комплексного обучения персонала ГТО. Центр обеспечивает специалистов Москомспорта, работающих как единое целое, сплоченная и сильная команда, настроенная на обеспечение хорошего качества подготовки специалистов по физической культуре и спорту для Московского региона. Такая команда, естественно, нуждается в системном улучшении навыков своих членов с помощью соответствующей системы, которая также может предоставлять высококачественные услуги по обучению персонала для системы ГТО.

В Центре реализуется немало образовательных программ для удовлетворения ключевых потребностей восстановленной системы ГТО. Программы предусматривают, что образовательные группы составляются на сбалансированной основе для достижения максимально возможного успеха в образовательном процессе. Например, в период с января по сентябрь 2016 года Центр предоставил услуги по повышению квалификации 400 специалистам отрасли.

В настоящее время Центр работает на системной основе, чтобы обеспечить хороший прогресс специалистов, приезжающих в Центр из различных спортивных организаций и учреждений. Центр сообщает о своей пиковой активности в апреле, когда специалисты службы судейства проходят подготовку для системы ГТО, а самая низкая активность - в феврале, мае и сентябре, при этом численность студентов практически одинакова.

В настоящее время Центр уделяет первоочередное внимание новым технологиям в области физической культуры и спорта, давая возможность заметно продвигать деятельность сектора, причем технологии должным образом охватываются недавно разработанными программами повышения квалификации для национальных специалистов в области физической культуры и спорта, специализирующихся в различных областях физической культуры и спорта.

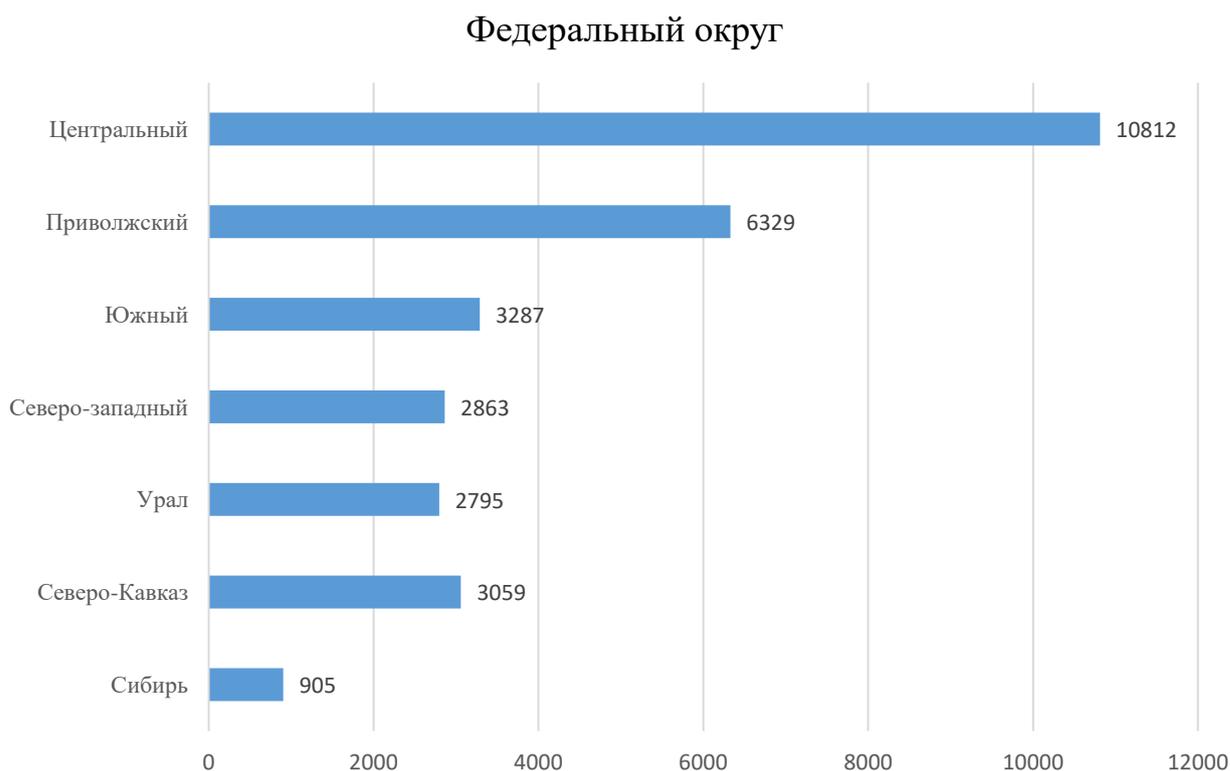
Результаты исследования и обсуждение. По состоянию на июнь 2016 года на тестовом сайте ГТО официально зарегистрировались 3,2 миллиона человек из 86 субъектов Российской Федерации. Ниже на рисунке 1 приведено количество заявителей с разбивкой по федеральным округам Российской Федерации.



**Рисунок 1.** Количество претендентов на комплексные испытания ГТО по федеральным округам РФ, по состоянию на июнь 2016 г.

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

Ниже на рисунке 2 приведено количество успешных отборочных квалификаций для Золотых комплексных значков ГТО по районам РФ по состоянию на 07 июня 2016 года.



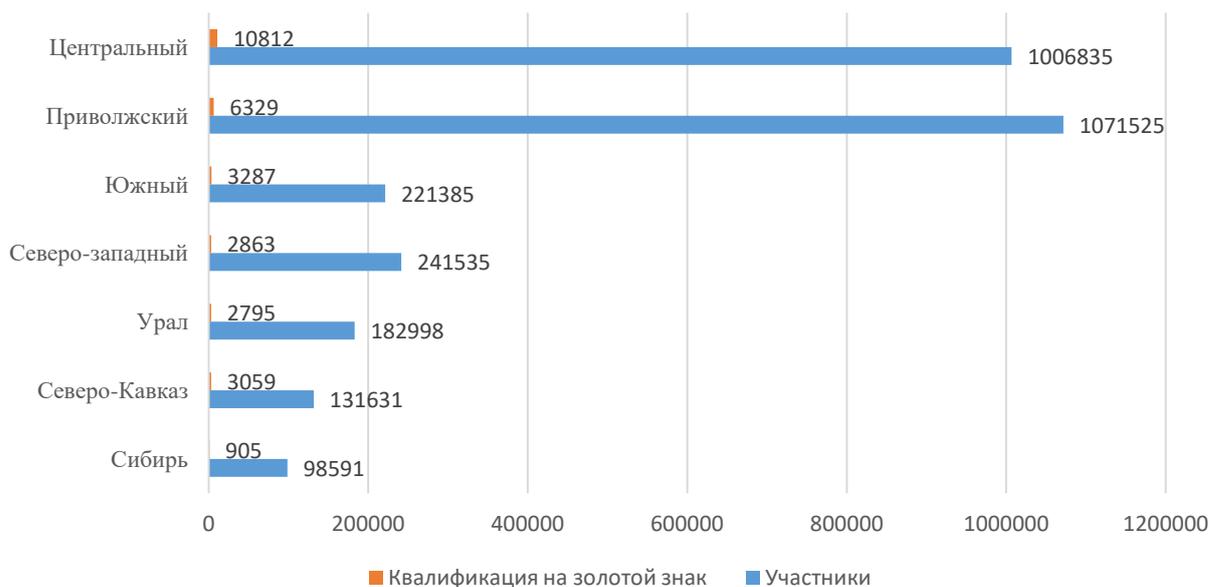
**Рисунок 2.** Квалификация на Золотой знак ГТО по федеральным округам РФ, по состоянию на 07 июня 2016 г.

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

Сравнительный анализ показателей прохождения теста по округам и регионам РФ позволил их ранжировать следующим образом. В первую пятерку вошли Московская область Центрального округа с 423 092 претендентами на тесты против 2113 квалификаторов золотого знака, составляющих 0,5% претендентов; Белгородская область в Центральном округе с 136 750 заявителями против 2065 квалификаторов золотого знака, составляющих 1,51% претендентов; Краснодарский край в Южном округе с 41579 заявителями против 1712 претендентов на Золотой знак, составляющих 4,12% претендентов; Воронежская область в Центральном округе с 66 110 заявителями против 1448 квалификаторов золотой знак, составляющих 2,19% претендентов; и город Москва в Центральном округе с 62 298 заявителями против 1435 квалификаторов золотого знака.

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

## Федеральный округ



**Рисунок 3.** Номера отборочных Золотого значка по сравнению с заявителями по федеральным округам РФ.

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

В заключении можно сказать о том, как показывает опыт, комплекс ГТО является одним из средств, для гармоничной физической

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

### **1.3. Проблемы физического воспитания школьников в современной школе**

Учебная деятельность в условиях информационной перегрузки и нерационального планирования учебной нагрузки, может способствовать возникновению стресса, связанного с дефицитом времени, что в конечном итоге может приводить к депрессии, психовегетативным расстройствам, неврозам, напряжению адаптационных процессов и, в конечном итоге, к различным соматическим заболеваниям [22, 16, 17]. Кроме того, у юношей этот возраст связан с подготовкой к обязательной службе в вооруженных силах РФ. Как отмечает Л. Е. Идиатуллина, постоянно высокое нервно-психическое напряжение без двигательных нагрузок может стать причиной снижения работоспособности и успешности обучения, а в ряде случаев повышения заболеваемости старшеклассников [18].

Рассмотреть катастрофическое состояние здоровья детей можно на примере нашего государства. Изначально, в среднем по России, на каждого из новорожденных детей приходилось не менее двух заболеваний. Приблизительно 20–25 % детей относились к категории часто и длительно болеющих. Возросло количество подростков, страдающих ожирением. Вследствие чего повысился уровень сердечно-сосудистых заболеваний у

несовершеннолетних. Отсутствие интереса к физической культуре и спорту повлекло за собой тяжкие последствия такие как: психические расстройства, дефицит движения, пониженный иммунитет [27, 28].

Отдельно нужно обратить внимание на систему оценок учеников школьных образовательных учреждений. Программа обучения школьников предполагает оценивание их физических возможностей по бальной системе, что по-моему мнению, не всегда является корректно. Не каждый подросток сразу готов предъявить свои умения на оценку преподавателю, здесь проявляется психологический аспект личности отдельно взятого ученика. Ведь задача учителя физической культуры не только оценить возможности обучаемого, а привить некий интерес к спорту, обучить чему-то, и уже в дальнейшем, при положительных результатах его оценить, тем самым создав благоприятную мотивацию. А ставя ученика, со средними физическими возможностями, в юношеском возрасте, в рамки оценочной системы, там, где ему при его особенностях возраста не хочется уступать кому-либо из своих одноклассников, мы сами формируем в нем некое негативное отторжение к физической культуре [21,25,40,13].

Проблемы в управлении физкультурно-оздоровительной работой в условиях муниципальных образовательных учреждений в последние годы постоянно находится в поле наблюдения ученых, по физической культуре и спорту и педагогов-практиков. Физическое воспитание школьников и развитие массовой физкультуры в общеобразовательных учреждениях ставит ряд важных проблем:

1. Очень низкий уровень физического здоровья большей части детей школьного возраста;
2. Выраженная гиподинамия у обучающихся;
3. Не высокая эффективность и продуктивность уроков физической культуры, в том числе низкая организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках учебного дня;

4. Нерациональное использование каникулярного времени учащихся для организации как физкультурно-оздоровительной, так и спортивной работы;
5. Не существенный объем учебного времени, выделяемого на обязательные урочные занятия по физической культуре;
6. Относительно низкое внимание к образованию в области физической культуры, здорового образа жизни, а так же формирование мотивации, интересов, потребностей и установок на самостоятельные занятия физической культурой
7. Низкий уровень знаний среди обучающихся по предмету физической культуры;
8. Уровень подготовки педагогов по физической культуре, не отвечает современным требованиям, отсутствуют механизмы стимулирующих работу учителей и педагогов по спорту;
9. Отсутствие у учителей-предметников, классных руководителей необходимой профессиональной компетентности в сфере физической культуры и спорта;
10. Материально-техническая составляющая урока физической культуры и спорта в образовательных учреждениях, не отвечает современным требованиям;
11. Недостаточная пропаганда ценностей физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
12. Отсутствие здоровых привычек, традиций физического воспитания в семье;
13. Отсутствие согласованных действий органов здравоохранения, образования, и физической культуры и спорта в вопросах физического воспитания обучающихся [12,7].

#### **1.4. Возрастной фактор в структуре индивидуального развития**

Многочисленные исследования показывают определенную фазовую структуру онтогенетического развития человека, которая рассматривается как фундаментальное свойство онтогенеза, как ведущая модель возраста развития и индивидуального развития [31,18,47]. Общими правилами развития двигательных способностей являются преемственность и прогрессивность, неравномерное изменение качеств в течение всего детства, юность и ранняя зрелость [66,73]. Чрезвычайная сложность процесса индивидуального развития человека проявляется в непрерывном, асинхронном и гетерохронном формировании и развитии различных структурных образований и систем организма. Универсальность (расхождение) изменений в определенных возрастных периодах, особенно в период пубертатного становления, является следующим правилом возраста развития. Чередование чувствительных и критических периодов развития наблюдается при формировании различных органов и систем организма [78]. Эти периоды чаще всего рассматриваются как фазы, более благоприятные для реализации возможностей организма. Важной, но менее изученной проблемой является индивидуальность различий в скорости развития систем организма [29,67,28,76].

В то же время выявление различных способов функционального и физического развития и различных показателей возрастной динамики является существенным аспектом для более точной оценки не только каждого возрастного слоя, но и главным образом процесса индивидуального развития; Последнее связано с возможностью выявления различных проявлений возрастных норм под воздействием разнообразных факторов. Обобщение этих данных способствовало формулированию нескольких законов, которые достаточно хорошо представлены в современной литературе:

- более высокая эффективность образовательного воздействия достигается в периоды, совмещенные во времени с фазами ускоренного развития определенных двигательных способностей [67];

- критические периоды развития физических качеств неблагоприятны для избирательно направленного воздействия [23,67];

- интенсивное воздействие спортивной деятельности на двигательные функции не меняет биологический ритм их развития, хотя само развитие осуществляется на более высоком уровне [26];

- периоды ускоренного и замедленного развития двигательной функции человека и лежащих в ее основе морфологических систем присущи как спортсменам, так и людям, которые не занимаются спортом; это может указывать на то, что ритмы развития биологически детерминированы [26];

- отказ от чувствительных периодов для оптимальных изменений в организме приводит к тому, что не все потенциалы организма реализуются для достижения определенного результата [26,67].

Широкий спектр действия возрастных норм обусловлен тем, что возраст является одной из наиболее интегративных характеристик человека. На этой основе часто указывается связь определенной деятельности с возрастом, но сам возраст не вызывает сомнений; В результате, возраст, но не активность была ведущей моделью анализа; как следствие, полученные данные были интерпретированы в основном как характеристики возрастного развития. Как справедливо отмечали В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев, «возраст — это не объект или не существующая в себе объективная реальность, которую можно изучать и использовать. Соответственно, понятие возраста не является отражением какой-то реальности (которая существует), оно не имеет рефлексивного статуса значения. Вот почему образовательная практика, ориентированная на «возраст как таковой», когда этот возраст диктует адаптацию образования и учитывается в процессе обучения и воспитания, не имеет смысла» [78].

Все это подчеркивает тот факт, что каждый возрастной период может быть понят только в контексте всего процесса индивидуального развития. Изучение проблемы взаимосвязи между возрастом и индивидуальными особенностями является центральной точкой понимания развития ребенка. Эта проблема стала активно изучаться в 60-70-х годах прошлого века. Исследователи почти всегда фокусировались на поиске усредненных по возрасту стандартных характеристик, тогда как изучение индивидуальных характеристик имело второстепенное значение. Последние характеристики скорее использовались в качестве средства для поиска возрастных норм и для их конкретной иллюстрации, поскольку отдельные параметры использовались для выработки некоторых общих принципов для определенного возрастного периода. Такой подход был разумным на начальных этапах исследования, когда были заложены основы возрастной психологии и физиологии и был проведен поиск основных условий для развития и формирования новых моделей в каждом возрасте. Сегодня главная цель - понять личность ребенка, его уникальный путь развития, поэтому понятие индивидуальности становится самоценностью. Это приводит к изучению развития новых образований и исследованию разнообразия индивидуальных различий на основе этих образований. Вероятно, это будет решающее звено, которое свяжет абстрактные возрастные модели с характеристиками развития в каждом конкретном случае.

Индивидуальные особенности организма очень разнообразны и могут быть замечены на самых ранних стадиях онтогенеза. Несмотря на очевидную важность этой проблемы, существует очень небольшое количество работ, направленных на изучение индивидуальных особенностей детского возраста развития. Среди индивидуальных естественных предпосылок психологического развития наиболее изучены свойства нервной системы; Б. М. Теплов отметил, что эти свойства заложены в естественной основе

развития способностей и в их предпосылках [79]. В то же время не всегда возможно провести различие между характеристиками физического развития ребенка, определяемыми особенностями нервной системы (индивидуальные способности) и характеристиками, приходящими из возраста. Как заявил Н.С. Лейтес, слабая нервная система - это не только возраст, но и индивидуальная характеристика некоторых детей, и она сохраняется в процессе их развития. Поэтому важно различать понятия «возраст» и «развитие» [71].

И. А. Аршавский отметил, что возраст не является чем-то независимым и отдельным; это только сопровождает главные качественные изменения, которые характеризуют и преобразовывают тело [18]. Как и все остальное в природе, любое количество связано с каким-то качеством. По мнению А. В. Запорожца, важно различать тесно связанные, но не идентичные формы развития ребенка: так называемое функциональное развитие, напрямую зависящее от овладения ребенком конкретными знаниями и способами деятельности, и фактический возраст развития, который характеризуется новым психофизиологическим уровнем, новым паттерном отражения реальности и новыми видами деятельности [68]. Функциональное развитие происходит по-разному на разных возрастных стадиях, и это является одной из предпосылок для более общих возрастных изменений.

Обращаясь к проблеме развития, С. Л. Рубинштейн отметил, что развитие человека именно развитие его способностей, а развитие способностей человека является развитие само по себе [75]. Это отличается от концепций развития, принятых в зарубежных исследованиях, где развитие сводится к процессам адаптации, тогда как отечественные исследователи подчеркивают реализацию творческих сил и способностей ребенка. Это основа для того, чтобы рассматривать возраст развития как ту конкретную реальность, в которой способности «растут» и формируются. Вероятно,

внутренняя логика психического развития находит свое специфическое выражение именно в проблеме возрастного подхода к способностям. В результате вряд ли правильно формально соотносить проблему чувствительных периодов и концепцию развития как просто непрерывное расширение возможностей ребенка для реализации его возможностей. Н.С. Лейтес, являясь одним из наиболее активных исследователей чувствительности детей, отметил, что чередующиеся периоды детства - это эпохи жизни с уникальными возможностями, присущими им [71]. Другим важным аспектом предпосылок (фона) для способностей являются естественные индивидуальные различия. По словам ученого, последние представляют собой другую психофизиологическую реальность, которая формирует «почву» для «роста» способностей (как упоминалось выше, возрастные характеристики ребенка рассматриваются как «почва», на которой «растут» способности).

Между тем, как отмечает А.В. Запорожец, эти возможности не являются законченными психическими качествами и способностями, а формируются только в ходе предшествующего развития ребенка психофизиологических предпосылок, необходимых для их формирования; это образование требует соответствующего образования и подготовки [68]. Результирующий эффект взаимодействия между врожденными и приобретенными факторами будет состоять из отношений между переменными, участвующими в этом взаимодействии, а уровень взаимодействия будет в значительной степени определяться упругостью систем [77]. Это предположение обусловлено тем фактом, что центральная нервная система (ЦНС) является основным звеном, которое опосредует возможные влияния генотипа на физическое развитие человека в онтогенезе. Тем не менее, Следует иметь в виду, что ЦНС не просто опосредует влияние генотипа на психологический уровень в структуре личности. Существует уверенность в том, что ЦНС выполняет и обратную

функцию, опосредуя влияние окружающей среды на реализацию генотипической программы развития. Это влияние выше для формирования более сложной функции.

Это свидетельствует о значительном влиянии индивидуальных характеристик возраста развития на динамику некоторых двигательных способностей, морфофункциональных особенностей и других систем организма, несмотря на возраст, вид спортивной деятельности, характер тренировок и уровень тренировок. В то же время, исследование отдельных индивидуальных различий, их характера и развития дает информацию, которая не может быть сведена к той, которая дается анализом стандартных тенденций. В этом случае особенно важно, чтобы данные о средних тенденциях оказывались неэффективными при более тщательном анализе. Это объясняется тем, что диапазон индивидуальных различий всегда шире, чем диапазон групповых различий, и последние могут не совпадать с первым по определенной характеристике.

Данные рассуждения подтверждают идею П.К. Анохина о том, что адаптивные способности развивающегося организма определяются взаимодействием сложного набора функциональных систем с непрерывно меняющимися условиями внешней и внутренней среды, что приводит к гетерохронному развитию этих систем в зависимости от их адаптивного значения на определенной стадии онтогенеза [16]. По-видимому, социальные факторы становятся преобладающими после того, как они были восприняты в процессе развития личности.

Таким образом, возраст и индивидуальные особенности следует различать. Их основной отличительной чертой является то, что возрастные характеристики являются временными, тогда как индивидуальные характеристики более стабильны. Поэтому не совсем оправдано, когда ищутся признаки, позволяющие понять различия в возрасте развития, и почти не уделяется внимания выявлению закономерностей индивидуального

развития. По мнению В. И. Слободчикова, интерпретация возраста как периодически меняющейся характеристики полностью исключает самостоятельную значимость процесса развития [78]. Этот процесс проявляется только как частность и нюансы возрастного саморазвития, заменяясь так называемыми «возрастными изменениями». Как отмечают В.И. Козлов и Д.А. Фарбер, эта интерпретация возрастной нормы абсолютизирует количественную оценку развития организма на разных этапах онтогенеза и, таким образом, «не отражает внутренних характеристик возрастных изменений, определяющих адаптационные свойства организма» [69]. По мнению Д. И. Фельдштейна, популярность дифференцированного подхода к детям привела к исчезновению целостного взгляда на ребенка среди психологов [80]. С другой стороны, большинство профессионалов в своей работе опираются на традиционные концепции детства, хотя эти концепции значительно изменились за последние десятилетия. В самом деле, Изучение изменений активности отдельных систем организма в онтогенезе не позволяет как понять функции организма, так и личность в целом, а также понять важность обнаруженных преобразований для конкретной системы, рассматриваемой отдельно от потребностей организма в целом. По мнению И.С. Кона, также необоснованно считать, что первые несколько лет жизни ребенка строго определяют будущие характеристики и судьбу во взрослом возрасте; Исследования показывают, что в детстве закладываются только предпосылки и потенциалы для дальнейшего развития, а степень и направления реализации этих потенциалов зависят от последующего жизненного опыта человека [70]. также неразумно считать, что первые несколько лет жизни ребенка строго определяют будущие характеристики и судьбу во взрослом возрасте; Исследования показывают, что в детстве закладываются только предпосылки и потенциалы для дальнейшего развития, а степень и направления реализации этих потенциалов зависят от последующего жизненного опыта человека. также неразумно считать, что

первые несколько лет жизни ребенка строго определяют будущие характеристики и судьбу во взрослом возрасте; Исследования показывают, что в детстве закладываются только предпосылки и потенциалы для дальнейшего развития, а степень и направления реализации этих потенциалов зависят от последующего жизненного опыта человека.

Утверждение о возникновении наиболее важных событий в более ранний период онтогенеза было расценено Е.П. Губером как ошибочное. Каковы причины того, что полученные ранее опечатки и выводы не всегда подтверждаются в более поздних исследованиях? По нашему мнению, основная причина заключается в том, что множество факторов, связанных с физическим развитием, чаще всего изучается и лечится путем сравнения с интегральной характеристикой, а именно с возрастом. Однако возраст - это просто определенный период, ограниченный произвольными хронологическими границами развития человека (младенчество, дошкольный возраст, школьный возраст, юность, возраст взрослого и старческий возраст). В результате «возраст» используется для обозначения некоторых формальных границ человеческого развития. Такой подход явно недостаточен для исследований текущего периода, поскольку возрастные критерии не позволяют учесть многие закономерности индивидуального физического развития. Действительно, широкий диапазон возрастных норм определяется тем, что возраст выступает в качестве одной из наиболее интегративных характеристик физического развития человека. Однако Э. Россет отметил, что классификация возраста является в большей степени продуктом различных интеллектуальных концепций, а не отражением объективной реальности [74]. Причина заключается в том, что изменчивость и неоднозначность одних и тех же возрастных характеристик определяются не только влиянием внешних факторов, но и внутренними условиями жизни человека. Это дает основание сделать вывод о том, что каждый возрастной период индивидуального развития характеризуется «комплексом»,

состоящим из определенного набора ведущих характеристик, которые могут быть успешно реализованы в спортивных мероприятиях. Возникновение чувствительных периодов обусловлено тем, что различные функциональные зоны мозга созревают с разной скоростью. Кроме того, некоторые психические процессы и свойства могут быть сформированы только на основе других уже существующих процессов и свойств. По мнению В.И. Ляха, общая закономерность чувствительных периодов в целом естественна, но на нее в определенной степени влияют организация физического воспитания, использование средств и методов оздоровления, индивидуальные особенности принадлежности школьников к определенной возрастной группе и так далее [72]. К сожалению, последний фактор изучен недостаточно. Некоторые психические процессы и свойства могут формироваться только на основе других уже существующих процессов и свойств. Общая закономерность чувствительных периодов в целом естественна, но на нее в определенной степени влияют организация физического воспитания, использование средств и методов оздоровления, индивидуальные особенности принадлежности школьников к определенной возрастной группе и так далее. К сожалению, последний фактор изучен недостаточно. Некоторые психические процессы и свойства могут формироваться только на основе других уже существующих процессов и свойств. По мнению В.И. Ляха, общая закономерность чувствительных периодов в целом естественна, но на нее в определенной степени влияют организация физического воспитания, использование средств и методов оздоровления, индивидуальные особенности принадлежности школьников к определенной возрастной группе и так далее. К сожалению, последний фактор изучен недостаточно [72].

Д. Б. Эльконин отмечал, что, подходя к вопросу о роли возрастных факторов, следует иметь в виду, что характеристики определенного возраста не представляют собой чего-то неизменного и только повторяющегося с

начала времен [2]. Развивая эту идею, Н.С. Лейтес отметил, что сами возрастные характеристики и их динамика во времени в значительной степени зависят от социально-исторических условий [71]. Например, ускорение как физического, так и умственного возраста наблюдалось в конце двадцатого века, тогда как в начале двадцать первого века это ускорение было заменено противоположным процессом запаздывающего развития. Сегодня дети в своем детстве значительно уступают своим родителям по всему спектру морфологических характеристик, и, Согласно предположениям антропологов, эта разница будет усугубляться. В то же время, благодаря быстрым темпам научно-технического прогресса, наши дети являются более информированными и эрудированными людьми по сравнению с нами. Существуют ли какие-либо характерные для современных школьников особенности развития их физических и интеллектуальных способностей, и каковы эти особенности и как они соотносятся с возрастом?

Вероятно, прав был В.И. Слободчиков, когда говорил, что «возраст - это не самостоятельная внешняя форма развития, не содержание развития и не его результат. Возраст — это форма развития». [78]. Это говорит о том, что наиболее значимым фактором для разработки теории онтогенетического развития человека является не сам возраст или даже периодизация возрастных фаз (стадий, периодов), а индивидуальные характеристики возраста развития, то есть каждый возрастной период может быть понят только в контекст всего процесса индивидуального развития, поскольку организм на протяжении всего жизненного цикла индивидуального развития представляет собой единство всех составляющих его периодов. Они не только тесно связаны, но и взаимозависимы друг от друга. Можно сказать, что развитие формируется и приводит к возрасту; поэтому возраст не развивается.

Не останавливаясь на разнообразии выявленных возрастных особенностей в развитии двигательных (физических) способностей,

достаточно полно освещен в литературе (А. А. Гужаловский, В. К. Бальсевич, Л. В. Волков, В. П. Губа, Е. П. Ильин, В. П. Озеров, В. А. Сал Ников и др.), следует отметить, что благодаря использованию современных методов и методологических подходов может возникнуть потенциально бесконечное число новых теоретических мысленных представлений о проявлениях возрастных систем организма. Причина в том, что каждый новый исследователь вносит что-то новое в методологические приемы и совершенствует технологию стимулирующего воздействия на физическое развитие. Процесс физического развития (в случае ребенка, подростка или молодого человека) нельзя определить только по его результату. Необходимо помнить, что развитие инициирует определенные функциональные свойства систем организма в конкретной ситуации; следовательно, должны быть раскрыты неотъемлемые и общие аспекты структурной организации возраста развития и его истинной структуры.

Так у обучающихся старших классов замедляется рост тела в длину и происходит увеличение его размеров в ширину. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Они (в среднем) выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5-8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, по отношению к девушкам [17, 77].

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

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

### **Проблемные моменты в организации проведения ВСК ГТО.**

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

Но в то же время, некоторые авторы считают, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые учителями на практике виды физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными [72, 14]. Что поспособствовало поиску учебно-тренировочных программ, повышающих эффективность физической подготовки обучающихся к сдаче нормативов комплекса. Среди таких программ в последнее время получили распространение физические упражнения системы кроссфит [57,58].

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

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

- Отсутствует схема взаимодействия общеобразовательных школ с вышестоящими организациями при проведении мероприятий ВФСК ГТО;
- Не введены дополнения в должностную инструкцию учителя физической культуры в разделе «Должностные обязанности» в соответствии с новым функционалом преподавателей физического воспитания при осуществлении

круглогодичных мероприятий по подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО;

- Не проработаны вопросы включения комплексных мероприятий ВФСК

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

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

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

## **Заключение по первой главе**

Представленный в первой главе теоретический материал по теме диссертационной работы свидетельствует о том, что у обучающихся, в старшем школьном возрасте происходят заключительные морфофункциональные изменения. Замедляется рост тела в длину и происходит увеличение его размеров в ширину. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Особенности физического развития школьников в связи с возрастом и под влиянием систематических занятий физическими упражнениями имеют немаловажное значение для правильного решения многих вопросов, связанных с развитием физических качеств. Специальное воздействие физических упражнений на организм

человека с целью развития определенных физических качеств должно согласовываться с естественным ходом возрастного развития организма.

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

Основным средством для повышения физических кондиций нами выбран комплекс упражнений кроссфит. Использование таких особенностей кроссфита, как всестороннее воздействие на организм человека с целью повышения эффективности физической подготовки, быстрота смены условий, приемов, обстановки, позволяют занимающимся работать быстрее, инициативнее, находчивее. Специальные упражнения, подобранные для повышения уровня физической подготовленности обучающихся для сдачи ВФСК «ГТО».

## **Глава 2. Методы и организация исследования**

### **2.1. Организация исследования**

На первом этапе исследования нами проведен анализ и обобщение литературных источников, с целью определения структуры комплекса ГТО и кроссфита.

Второй этап (сентябрь 2017г.) был посвящен определению условий, повышающих уровень физической подготовленности, проведены контрольные тесты для определения исходного уровня физической подготовленности и анкетирование, для выявления отношения учащихся 10-11 классов, к ВФСК комплексу ГТО и «Кроссфиту».

На третьем этапе (сентябрь 2017г. – апрель 2018г.) был проведен эксперимент. Обобщены материалы, осуществлено экспериментальное обоснование повышения уровня физической подготовленности учащихся экспериментальной группы, к сдаче комплекса ГТО.

В эксперименте принимали участие обучающиеся 10-11-ых классов школы №12 города Красноярска в возрасте 16-18 лет. Общее количество обучающихся 76 человек. После проверки исходного уровня физической подготовленности школьников, к сдаче нормативов ГТО, нами была сделана выборка, определена контрольная и экспериментальная группа. В каждой группе испытуемых по 30 человек (15 мальчиков и 15 девочек). Все учащиеся только основной физкультурной группы, без каких-либо отклонений в состоянии здоровья.

## **2.2. Методы исследования**

Методы исследования:

1. Анализ методической и специальной литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование (контрольное испытание).
5. Математическая статистика.

**1. Анализ учебно-методической и научной литературы,** посвященной вопросам истории и структуры физкультурно-спортивного комплекса ГТО, а также раскрытию понятия «Кроссфит» и физического воспитания, позволило нам выявить состояние изучаемого вопроса с позиции современных требований, положений и взглядов. Было проанализировано более 90 литературных источников и документов. Изучение литературных источников необходимо для выявления степени научной разработанности, выбранной нами проблемы, определения общих теоретических позиций. Метод анализа литературных данных реализовывался по нескольким аспектам: рассмотрение истории и структуры физкультурно-спортивного

комплекса ГТО, а также учёт гендерно-возрастных особенностей обучающихся, подбор и анализ применяемых средств и методов для повышения уровня физической подготовленности школьников для сдачи нормативов ГТО, а также рассмотрены теоретические аспекты комплекса кроссфит.

**2. Анкетирование.** метод сбора первичного материала в виде письменного опроса большого количества респондентов с целью сбора информации с помощью анкеты о состоянии тех или иных сторон воспитательного процесса, отношения к тем или другим явлениям. Анкетой можно охватить большой круг людей, что дает возможность свести к минимуму нетипичные проявления, при этом не обязателен личный контакт с респондентом. Плюс ко всему анкеты удобно подвергать математической обработке.

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

#### **4. Педагогическое тестирование (Контрольные испытания).**

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

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

1. Бег на 100м.
2. Бег на 2км (девушки)/ 3км (юноши).

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для девушек).
5. Подтягивания из виса на высокой перекладине (для юношей).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

### **1. Бег 100 метров.**

Для проведения этого теста, необходима ровная дорожка, длиной не менее 110 метров. Две линии: стартовая, которая чертится в начале дистанции, и финишная, находящаяся ровно в 100м от стартовой линии. Испытуемые бегут дистанции с низкого старта. Фиксируется время пробегания этой дистанции.

### **2. Бег на 2км(девушки)/ 3км(юноши).**

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

### **3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для девушек).**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

### **5. Подтягивания из виса на высокой перекладине (для юношей)**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

### **6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

### **5. Математическая статистика.**

Метод математической статистики в сфере физической культуры и спорта служит для оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. С помощью этого метода мы определяли эффективность

разработанной методики. В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины:

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

где  $\Sigma$  - знак суммирования;

$X_i$  - значение отдельного измерения;

$n$  - общее число измерений в группе.

Формулу для вычисления стандартного отклонения:

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

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

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

$K$ - табличный коэффициент.

Формулу вычисления стандартной ошибки среднего арифметического ( $m$ ):

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

где  $\delta$  – стандартное отклонение;

$n$  – число измерений в группе.

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

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

$X_1$  – экспериментальная группа;

$X_2$  – контрольная группа;

$m_1$  – ошибка среднего арифметического в экспериментальной группе;

$m_2$  - ошибка среднего арифметического в контрольной группе.

Исследования проходили в три этапа.

Критическое значение коэффициента Стьюдента ( $t_{st}$ ) находили по числу степеней свободы для 0,05%-го уровня значимости ( $\alpha=0,95$ ). Различия сравниваемых групп считали достоверными при  $P < 0,05$ .

Все значения рассчитывались с помощью компьютера в Программе Microsoft Excel 2019.

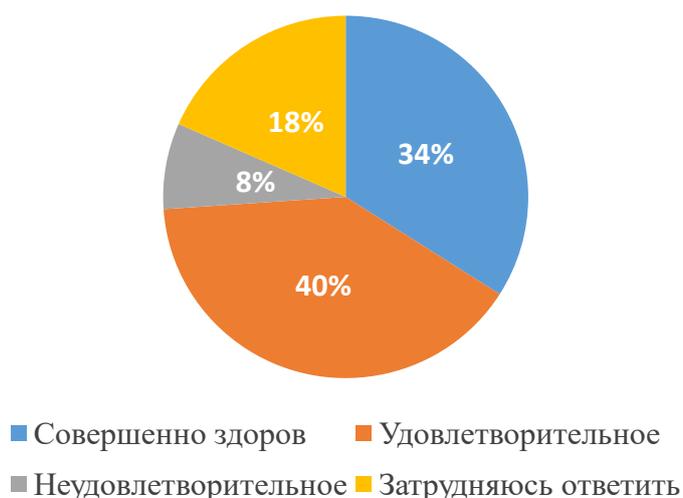
### **Глава 3. Разработка и апробация на уроках физической культуры комплекса физических упражнений кроссфит для подготовки обучающихся старших классов к сдаче норм комплекса ГТО**

#### **3.1. Результаты анкетирования**

На данный момент существует определенное противоречие между необходимостью системы образования содействовать сохранению и укреплению здоровья ребенка и здоровья обучающихся в образовательных учреждениях, как дошкольного, так и школьного. [58, 88, 10].

Мы организовали анкетирование среди 60 школьников 10-11 классов, школы № 12 г. Красноярска на выявление их отношения к занятиям

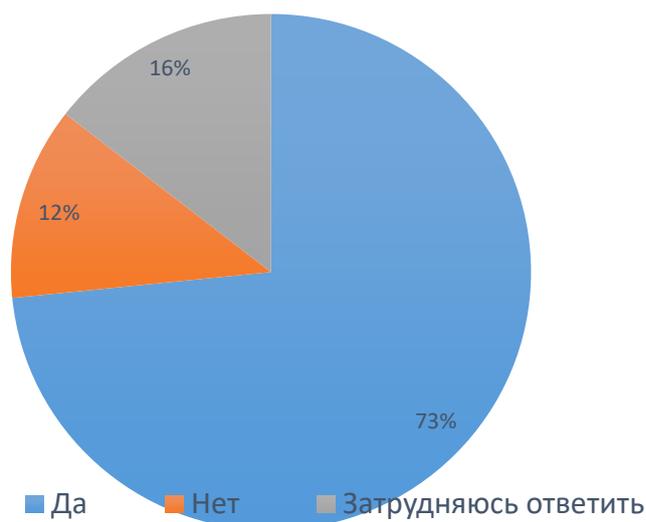
физической культурой, знание о новом ВФСК «ГТО». В процессе анкетирования выяснилось, что обязательные урочные занятия физической культуры посещают 75,82% опрошенных школьников, при этом удовлетворены ходом ведения урока лишь 55,4%, а в физкультурно-спортивных секциях занимаются регулярно только 7,23% тех же респондентов. Необходимо отметить, что 9,08% школьников имеют юношеские спортивные разряды по различным видам спорта.



**Рисунок 4.** Оценка состояния своего здоровья школьниками

На представленном рисунке 4, мы попросили дать оценку своему здоровью: так например 39,1% школьников считают, своё здоровье удовлетворительным; 7,52% - неудовлетворительным, а 33,34% анкетирруемых «совершенно здоровы», у 18,04% возникли трудности с оценкой состояния здоровья опрошенных.

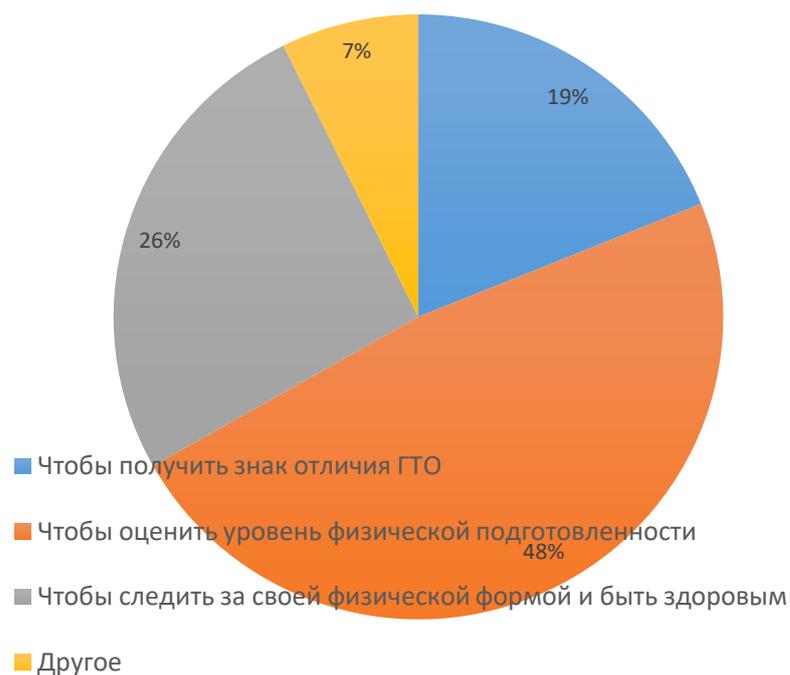
В следующем вопросе, мы узнали у обучающихся, известно ли им, о том, что такое ВФСК «ГТО».



**Рисунок 5.** Знание обучающихся о том, что такое ВФСК «ГТО»

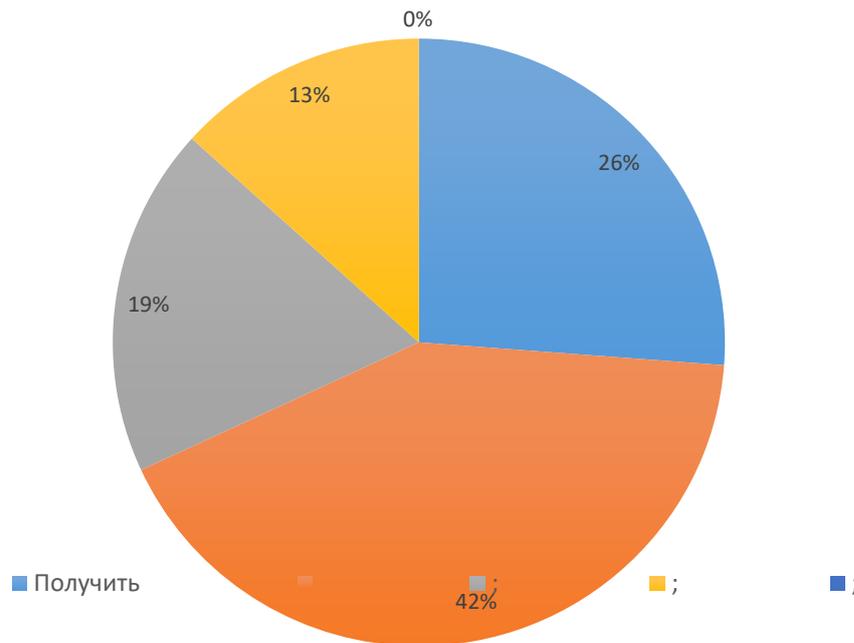
На рисунке 5, ответы обучающихся показали нам, что большая часть респондентов имеет представление о подобном комплексе ГТО, что, несомненно, дает нам понять, несмотря на совсем небольшой промежуток времени после возрождения и внедрения комплекса, его узнаваемость, несомненно возросла.

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



**Рисунок 6.** Знание обучающихся об принадлежности комплекса ГТО

В данном вопросе, мы постарались узнать у обучающихся рисунок 6, принадлежность комплекса ГТО, большая часть ответов 47,9% была в сторону выявления уровня физической подготовленности, а также для отслеживания своей физической формой. В то же время, часть респондентов выделяют важность в получении знака отличия, как главного результата при сдаче комплекса.



**Рисунок 7.** Какие привилегии предоставляет сдача нормативов ГТО

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

На основании результатов анкетирования и апробация комплекса ГТО в общеобразовательном учреждении города Красноярска нами выявлено отношение школьников к сдаче нормативов ГТО, большая часть респондентов, выразили положительное отношение к комплексу ГТО. А также мы выяснили, что только 37.1% респондентов имеют представление о системе тренировок кроссфит, когда как 62.9% не слышали и не знают

ничего о данном направлении, но несмотря на это более 70% хотели бы опробовать данный вид тренировки на себе. Возникновение проблемы обусловлено низкой организацией процесса физического воспитания школьников, что в конечном итоге привело к потере интереса к двигательной активности, снижению уровня физического развития и низкой физической подготовленности обучающихся.

### 3.2. Результаты тестирования на констатирующем этапе эксперимента

Результаты тестирования уровня развития отдельных показателей двигательных качеств обучающихся на констатирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах представлены в таблицах 2,3.

Полученные результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах свидетельствуют о том, что между собой они не имеют значимых различий ( $p > 0,05$ ), что дает основание считать уровень двигательных способностей в указанных группах одинаковым, как среди девушек, так и юношей.

Таблица 6.

#### Результаты тестирования девушек на констатирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Бег 100 м	18,2±0,29	17,60±0,22	1.65	>
Бег 2000 м	11,73±0,39	10,64±0,40	1.95	>
Прыжок в длину с места	169,0±2,66	173,56±2.27	1.30	>
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	15,67±2,41	16,22±3.37	0.13	>

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	12,00±1,75	12,78±1.37	0.35	>
--	------------	------------	------	---

**Таблица 7.**

**Результаты тестирования юношей на констатирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах**

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Бег 100 м	14,71±0,37	14,37±0,23	0.78	>
Бег 3000 м	15,56±0,27	15,36±0,47	0.37	>
Прыжок в длину с места	220,2±4,38	217,44±2,29	0.56	>
Подтягивание на перекладине	10,73±1,26	11,89±1,9	0.51	>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	9,27±1,89	10,81±2,8	0.46	>

Из представленных в таблиц 6 и 7 результатов тестирования учащихся нормативы комплекса ГТО могут выполнить 73,8% девушек (на золотой знак – 16,8%, на серебряный – 35,7%, на бронзовый - 21,3%) и 67.3% юношей (на золотой знак 14.5%, на серебряный 33,1%, на бронзовый -19.7%). При этом, нормативы комплекса не готовы выполнить среди девушек 26.2% и 32.7% среди юношей.

После оценки уровня физической подготовленности обучающихся с учетом полученных результатов был разработан и реализован комплекс упражнений кроссфит. В течение учебного года в экспериментальной группе

обучающиеся занимались физической культурой по 1 академическому часу в неделю по разработанному комплексу упражнений, контрольной группе - по традиционной программе учебной дисциплины «Физическая культура». Результаты проведенных исследований представлены в таблицах 6,7.

### **3.3. Разработка экспериментального комплекса физических упражнений кроссфит для подготовки обучающихся к сдаче ВФСК ГТО**

Введение в систему общеобразовательных организаций с образования физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) актуализировало проблему поиска учебно-тренировочных программ, повышающих эффективность физической подготовки учащихся и способствующих выполнению нормативов ГТО. Одной из признанных систем физических упражнений, позволяющей в короткие сроки повысить уровень физической подготовленности, является система «Кроссфит»

#### **Примерный комплекс упражнений:**

В подготовительную часть занятия были включены:

- 1) бег в равномерном темпе от 1200м до 1500м;
- 2) комплекс ОРУ нацеленных на подготовку с учётом задачи каждого занятия.

В основной части урока в зависимости от этапа подготовки и поставленных задач занятия используются следующие средства физической подготовки:

- 1) упражнения с набивным мячом (изометрические, циклические);
- 2) плиометрические упражнения: на двух ногах и одной; через препятствия разной высоты; прыжки в длину с места; в глубину; выпрыгивания вверх из исходного положения;
- 3) сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки); подтягивание на перекладине (юноши);

4) упражнения для укрепления мышц брюшного пресса из И.П. - лежа на спине индивидуально и в парах, с отягощениями и без; упор лежа на предплечьях (Plank)

5) выпады на месте и с продвижением вперед;

6) Бурпи (burpee) И.П. основная стойка – упор присев. – упор лежа – упор присев – И.П.

Заключительная часть урока включала в себя упражнения стретчинга на расслабление мышц и развитие прикладной гибкости, требующей при сдаче комплекса ГТО, упражнения выполнялись индивидуально и в парах.

Из представленных средств и их вариаций были составлены четыре различных тренировочных комплекса, в основном направленных на развитие общей выносливости, силы и скоростно-силовых способностей. На занятиях в экспериментальной и в контрольной группе использовались разные методы выполнения применяемых упражнений. В контрольной группе применялись в основном равномерный и повторный метод, а в экспериментальной - повторный, равномерный, интервальный и соревновательный. Главная особенность занятия были в интенсивности выполнения упражнений. В экспериментальной группе - большую часть в режиме большой мощности и субмаксимальной, а в контрольной группе занимающиеся выполняли большую часть объема работы в режиме умеренной мощности.

Таблица 2.

**Первый комплекс упражнений кроссфит для повышения физической подготовленности учащихся старших классов для сдачи норм ГТО**

№ п.п.	Упражнения	Дозировка
1	Подтягивания на перекладине (юноши)/отжимания в упоре лёжа (девушки)	7 повторений / 10 повторений
2	Бурпи (burpee) И.П. основная стойка – упор присев. – упор лежа – упор присев – И.П.	20 повторений
3	Приседания с набивным мячом 5кг (юноши) / 3кг (девушки)	25 повторений
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	30 повторений

Упражнения выполняются по методу круговой тренировки, без отдыха между упражнениями. По окончании круга выполняется отдых 2.5-3 минуты. Всего 3 круга.

Таблица 3.

**Второй комплекс упражнений кроссфит для повышения физической подготовленности учащихся старших классов для сдачи норм ГТО**

№ п.п.	Упражнения	Дозировка
1	Прыжки в длину с места	20 повторений
2	Бурпи (burpee) И.П. основная стойка – упор присев. – упор лежа – упор присев – И.П.	20 повторений
3	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа	20 юноши / 10

№ п.п.	Упражнения	Дозировка
	юноши и девушки	
4	Горизонтальный упор на предплечьях	30 сек

Упражнения выполняются по методу интервальной тренировки, отдых между упражнениями составляет 40 секунд. Общий объем выполнения заключается в 3 кругах.

**Таблица 4.**

**Третий комплекс упражнений кроссфит для повышения физической подготовленности учащихся старших классов для сдачи норм ГТО**

№ п.п.	Упражнения	Дозировка
1	Подтягивания на перекладине (юноши)/отжимания в упоре лёжа (девушки)	7 повторений / 10 повторений
2	Полу-присед с набивным мячом	20 сек
3	Выпады с продвижением вперед чередуя ноги	20 повторений
4	Упор лежа на предплечьях (Plank)	20 сек

Упражнения выполняются по методу круговой тренировки, без отдыха между упражнениями. По окончании круга выполняется отдых 2.5-3 минуты. Общий объем выполнения заключается в 3 кругах.

Таблица 5.

**Четвертый комплекс упражнений кроссфит для повышения физической подготовленности учащихся старших классов для сдачи норм ГТО**

№ п.п.	Упражнения	Дозировка
1	Подтягивания на перекладине (юноши)/отжимания в упоре лёжа (девушки)	5 повторений / 5 повторений
2	Запрыгивания на степ-платформу 30см	10 повторений
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	15 повторений
4	Приседания	20 повторений

В данном комплексе применяется соревновательный метод тренировки, без отдыха между упражнениями. Главная задача заключается в выполнении максимального количества кругов за 10 минут времени.

### 3.4. Результаты тестирования на заключительном этапе эксперимента

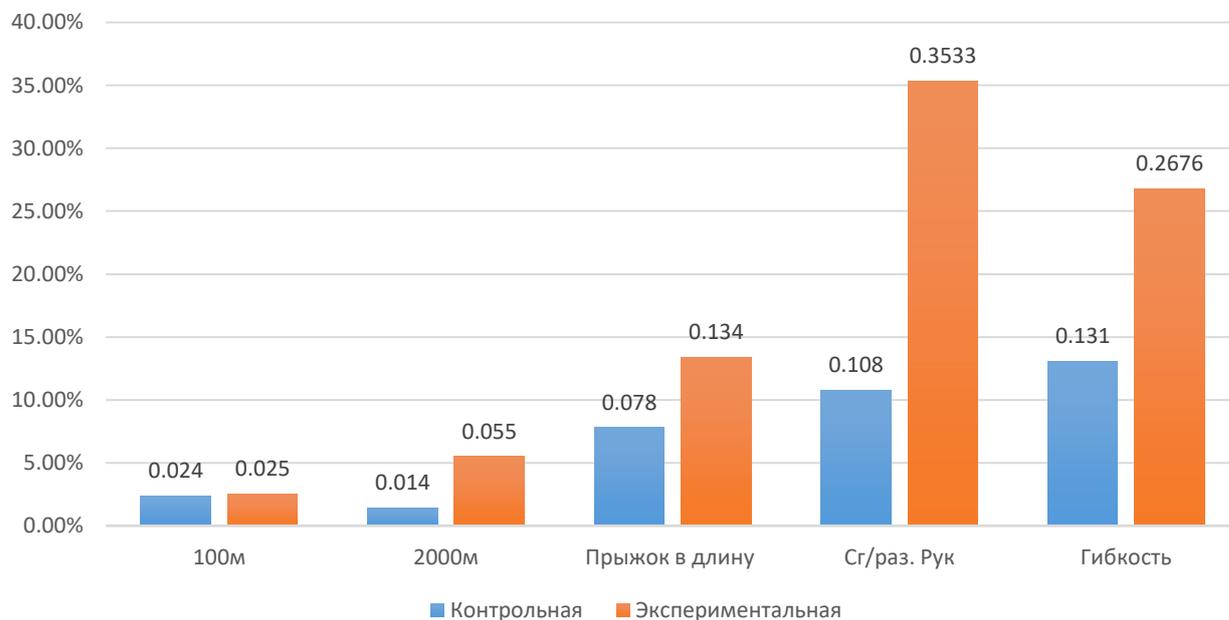
Таблица 8.

**Результаты тестирования девушек на заключительном этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах**

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Бег 100 м	17,86±0,24	17,24±0,25	1.79	>
Бег 2000 м	10,90±0,66	10,05±0,22	1.22	>

Прыжок в длину с места	175,3±5,21	190,44±3,98	2.31	<
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	18,33±1,72	21,95±0,37	2.06	<
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	13,40±0,90	16,20±1,00	2.08	<

Данные исследования свидетельствуют о том, что у девушек в экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошли статистически достоверные изменения в скоростно-силовых способностях (прыжки в длину с места), силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре) и гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье). В тоже время отсутствуют статистически достоверные изменения в проявлении скоростных возможностей в беге на 100м, а так же в тесте на выносливость бег на 2000м не имеет статистически достоверных изменений.



**Рисунок 8.** Прирост физических показателей девушек в тестах комплекса ГТО V ступени.

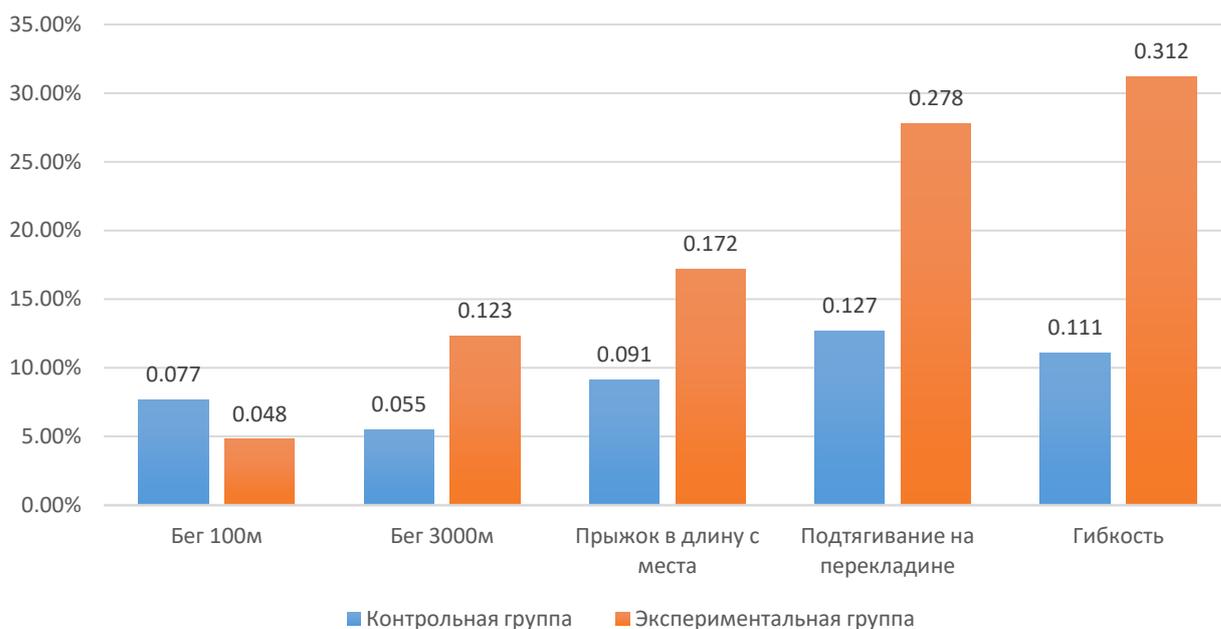
В динамике на рис 8. представлены следующие показатели, в беге на 100м изменение отличимые от контрольной группы составляют всего 0.10%, предполагаем, что развитие только скоростно-силовых качеств недостаточно для прироста физических показателей. В тесте на 2000м мы получили незначительную разницу в приросте в виде 4,10% относительно контрольной группы, не малая часть нагрузки происходило в пульсовой зоне силовой выносливости. Прыжок в длину с места так же имеет незначительный прирост в виде 5,6% относительно контрольной группы. Сгибание разгибание рук в упоре лежа, обучающиеся продемонстрировали наивысшие показатели в данном виде испытания в разнице с контрольной группой в 25,53%, что доказывает эффективность комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. В тесте на гибкость мы так же получили положительный прирост в виде разницы 13,66% от контрольной группы, доказывает эффективность упражнений используемых в заминке на улучшение гибкости суставов и эластичности связочно-мышечного аппарата.

**Таблица 9.**

**Результаты тестирования юношей на заключительном этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах**

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Бег 100 м	13,57±0,21	13,68±0,13	0.45	>
Бег 3000 м	14,7±0,23	13,46±0,56	2.05	<
Прыжок в длину с места	240,3±3,77	255,0± 2,40	3.29	<
Подтягивание на перекладине	12,1± 1,3	15,5±1,0	2.07	<
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	10,3±1,3	14,2±1,4	2.06	<

У юношей достоверные изменения отмечаются в таких показателях двигательных способностей как выносливость (бег 3000м), скоростно-силовых (прыжок в длину с места), силовая выносливость (подтягивание на перекладине), а также гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье). Отсутствует достоверность различий в проявлении быстроты (бег на дистанции 100 м).



**Рисунок 9.** прирост физических показателей юношей в тестах комплекса ГТО V ступени.

В динамике на рис. 9 юноши продемонстрировали следующие показатели, в беге на 100м прирост ниже контрольной группы, мы полагаем, что развитие только скоростно-силовых качеств недостаточно для прироста физических показателей. В беге на 3000м мы получили незначительную разницу в приросте в виде 6,80% относительно контрольной группы, не малая часть нагрузки происходило в пульсовой зоне силовой выносливости. В тесте на скоростно-силовые качества прыжок в длину с места был прирост отличительный от контрольной группы в виде 8,10%. Подтягивание на перекладине, обучающиеся продемонстрировали наивысшие показатели в данном виде испытания в разнице с контрольной группой в 15,10%, что

доказывает эффективность комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. В тесте на гибкость мы так же получили положительный прирост в виде разницы 20,10% от контрольной группы, что доказывает эффективность упражнений используемых в заминке на улучшение гибкости суставов и эластичности связочно-мышечного аппарата.

Сравнительная характеристика прироста исследуемых показателей в период эксперимента между девушками и юношами свидетельствует о том, что наиболее высокие из них отмечаются у юношей (таблица 10).

**Таблица 10.**

**Сравнительная характеристика прироста физических показателей юношей и девушек экспериментальной группы в (%)**

<b>Тесты</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	<b>Величина изменений</b>
Бег 100 м	2.05%	4.80%	+2.75%
Бег 2000м /3000 м	5.55%	12.30%	+6.75%
Прыжок в длину с места	9.73%	17.20%	+7.47%
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа / Подтягивание на перекладине	35.33%	27.80%	-7.53%
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	26.76%	31.20%	+4.44%

Такие изменения произошли во всех исследуемых показателях, кроме показателя, характеризующего силовую выносливость. В этом показателе более значимые изменения отмечаются у девушек, которые превышают показатели юношей на 7.53%.

Следует отметить, что после проведенного эксперимента количество девушек неготовых сдать нормативы комплекса ГТО уменьшилось на 15.6%, а среди юношей на 14.9%.

## Выводы по третьей главе

Проведенные исследования по выявлению особенностей изменения двигательных способностей у юношей и девушек старших классов при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО средствами кроссфит, свидетельствуют о достоверных изменениях в большинстве исследуемых показателей физической подготовки, как у юношей, так и девушек. В то же время следует отметить, что в ряде показателей, характеризующих двигательные способности учащихся старших классов, достоверных изменений не произошло. Так у девушек в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, такие изменения отсутствуют в беге на дистанциях 100 и 2000 метров, у юношей – 100 метров. Кроме этого, гендерные различия в исследуемых показателях отмечаются в их приросте. У юношей в большинстве показателей они превышают данные, полученные у девушек за исключением выполнения силовых упражнений.

На наш взгляд, отмеченные различия между показателями девушек и юношей связаны с тем, что в старшем школьном возрасте завершается период полового созревания и, в связи с этим наиболее ярко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. Это и является основным фактором, определяющим особенности гендерных различий при выполнении физических нагрузок, что необходимо учитывать при управлении двигательным режимом на уроках физической культуры при подготовке обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проведенный нами теоретический и экспериментальный анализ проблемы в области физической подготовки к ГТО с учётом гендерно-возрастных особенностей обучающихся позволил сформулировать следующие **выводы**:

1. На основе анализа литературы в области физической подготовки к ГТО конкретизирована сущность и специфика развития физических качеств у обучающихся старших классов, с учетом гендерно-возрастных особенностей средствами кроссфит. Данные свидетельствуют о том, что у обучающихся, в старшем школьном возрасте происходят заключительные морфофункциональные изменения. Замедляется рост тела в длину и происходит увеличение его размеров в ширину. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела.

Особенности физического развития школьников в связи с возрастом, а так же приспособляемости к большим и длительным физическим нагрузкам, что обуславливается высокими уровнями физического развития и под влиянием систематических занятий физическими упражнениями имеют немаловажное значение для правильного решения многих вопросов, связанных с развитием физических качеств.

2. Из полученных результатов тестирования учащихся, нормативы комплекса ГТО могут выполнить 73,8% девушек (на золотой знак – 16,8%, на серебряный – 35,7%, на бронзовый - 21,3%) и 67.3% юношей (на золотой знак 14.5%, на серебряный 33,1%, на бронзовый -19.7%). При этом, нормативы комплекса не готовы выполнить среди девушек 26.2% и 32.7% среди юношей.

3. Разработаны и апробированы комплексы упражнений кроссфит с целью повышения уровня физической подготовленности для сдачи норм

ГТО. Использование таких особенностей кроссфита, как всестороннее воздействие на организм человека с целью повышения эффективности физической подготовки, быстрота смены условий, приемов, обстановки, позволяют занимающимся работать быстрее, инициативнее, находчивее.

В экспериментальной группе произошли сдвиги по основным критериям, в результате проведенных формирующих мероприятий с обучающимися экспериментальной группы, мы отмечаем увеличение количество способных успешно сдать нормы ГТО.

Таким образом, эксперимент способствовал в подготовке обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО. Заявленная гипотеза о том, что при внедрении в учебный процесс адаптированных комплексов упражнений кроссфит с учётом показателей физической подготовленности и гендерно-возрастных особенностей подтвердилась.

## Список использованных источников

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

«Проблемы современных интеграционных процессов и пути их решения» (Сызрань, 28 мая 2016 г.): в 2 ч. Ч. 2 / Междунар. центр инновац. исследований «Омега Сайнс». - Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2016. – С. 93-95.

12. Актуальные вопросы в научной работе и образовательной деятельности: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 мая 2015 г.: Том 10. Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком». – 2015.С. – 168.

13. Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч. - практич. конф., 1-3 ноября 2016 г./ НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ». – 2016. – С. 409.

14. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. / Б.Г. Ананьев. - М.: Педагогика. – 2000. - Т. 1. -С 232.

15. Андриющенко Л.Б. Педагогическая система формирования физической культуры студенческой молодежи: монография / Л.Б. Андриющенко. - Волгоград: Нива, 2006. – 176 с.

16. Анохин, П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности / П.К. Анохин. - М.: Наука. – 2002. – С 453.

17. Антонова О.А. Возрастная анатомия и физиология. М.: Высшее образование. – 2006. – С. 192.

18. Аршавский, И. А. Основы возрастной периодизации / И. А. Аршавский // Возрастная физиология. - Ленинград, 2003. – С. 5-67.

19. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М: Теория и практика физической культуры. 2000. – С 275 с.

20. Бордуков М.И. Возрастные особенностями регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методическое пособие Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018.- 288 с.

21. Бурухин С.Ф. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза с использованием новых видов двигательной активности / С.Ф. Бурухин, Е.В. Кулагина // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 1. – С. 123-127.

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

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

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

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

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

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

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

29. Гужаловский, А. А. Поэтапное развитие физических (моторных) качеств и проблемы оптимизации физического воспитания школьников: докторская диссертация (кн.) / А. А. Гужаловский. - М., – 2003. – С 331.
30. Гужаловский, А. А. Проблемы «критических» периодов онтогенеза и их роль в теории и практике физического воспитания / А. А. Гужаловский // Очерки по теории и практике физической культуры. – М., 2004. – С. 211-223.
31. Дунникова О.С. Физическое воспитание школьников в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) / О.С. Дунникова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2015. – № 1. – С. 44-49.
32. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне» // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №4. – С.45 –51.
33. Замятина О.А. ГТО как залог здорового поколения / О.А. Замятина // Система ценностей современного общества. – 2016. – № 50. – С. 203-207.
34. Запорожец, А.В. Роль разных периодов детства в формировании личности ребенка / А.В. Запорожец // Принципы развития в психологии. - М., 2009. – С. 243-267.
35. Зиамбетов, В. Ю. Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов: методические рекомендации / В. Ю. Зиамбетов; Оренбург. гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 54 с.
36. Идиатуллина Л. Е. Становление профессиональной позиции педагога в воспитании ценностного отношения к здоровью подростков в образовательном учреждении : автореф. ... дисс. канд. пед. наук / Л.Е. Идиатуллина. – Челябинск: Урал ГУФК, 2009. – 23 с.
37. Исаев А. П. Основы закаливания учащихся: Учебное пособие / А.П. Исаев, Е.В. Быков, В.В. Ходас и др. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральский государственный университет, 2002. – 120 с.

38. Исаев Р.А. Собственный стиль творчества преподавателя как фактор улучшения качества дистанционного обучения в высшей школе / Р.А. Исаев, О.С. Панова О.С. // Общество: социология, психология, педагогика, 2016. – № 2. – С. 148-150.
39. Исаев, А. П. Колебательная активность показателей функциональных систем организма спортсменов и детей с различной двигательной активностью / А.П. Исаев, Е.В. Быков, А.Р. Сабирьянов и др. – Челябинск : Южно-Уральский государственный университет, 2005. – 238 с.
40. Кадушина В.А. Комплекс ГТО и кроссфит как перспективы повышения уровня физической подготовки студентов / В.А Кадушина // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи материалы VII межвузовской научно-практической конференции. – 2015. – С. 24-28.
41. Коган, О.С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 11 – 12.
42. Козин С.В. ГТО: Прошлое и настоящее [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1436620490>
43. Козлов, В.И. Физиология развития ребенка / В.И. Козлов, Д.А. Фарбер. М., 2011. – С. 5-14.
44. Кокорев Д. А., Выприков Д. В., Везеницын О. В., Бодров И. М. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессах физического воспитания студентов. Теория и практика физ. Культуры, 2016, № 9, с. 16-18.
45. Кон, И.С. Психология подросткового возраста (проблемы формирования личности): учебное пособие для студентов педагогического института / И.С. Кон. - М.: Просвещение, 2012. – С 175.
46. Кондраков, Г.Б. Атлетическая гимнастика как перспектива развития физической культуры для студентов экономического вуза/Г.Б.

Кондраков, Т.Н. Шутова//Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы IV международной научно-практической заочной интернет-конференции. -М., 2016. -С. 504-509

47. Курамшин Ю. Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю. Ф. Курамшин, Р. М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 9-12.

48. Курамшин Ю.Ф. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – программно-нормативная основа / Ю.Ф. Курамшин, Н.В. Колесников // Научные труды Северо-Западного института управления. – 2016. – № 2 (24). – С. 79-84.

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

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

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

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

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

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

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

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_160703](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703)

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

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

58. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575.

59. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 // Справ. правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164253](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253)

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

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

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

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

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

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

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

67. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto>

68. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.minsport.gov.ru/post540\\_11062014.pdf](http://www.minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf).

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

70. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17 января 1972 г. №61 «О введении нового всесоюзного физкультурного

комплекса "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО)». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.lawmix.ru/docs\\_ccsr/5745](http://www.lawmix.ru/docs_ccsr/5745)

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

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

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

74. Российская Федерация. Положения. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). положение: [утверждено Правительством РФ 11 июня 2014 г.]. М.: «РГ», 2014. – 6 с.

75. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. - М.: Педагогика, 2011. – С 323.

76. Сальников, В. А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В. А. Сальников. - Омсь: СибАДИ, 2013. – С 411.

77. Сапин М.Р. Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. Пед. вузов. - М.: Академия, 2000, С.230.

78. Сергиенко, Е. А. Принцип развития и системного определения зрительного поведения в раннем онтогенезе / Е. А. Сергиенко // Системный анализ сенсорно-перцептивных процессов. – М., 2005. – С 6-25.

79. Слободчиков В.И. Психология развития человека / В.И. Слободчиков Е.И. Исаев. – М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.
80. Смирнов М. Оценка уровня мотивации к занятиям физической культурой первокурсников факультета физического воспитания / М. Смирнов, В.А. Тищенко // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2015. – С. 468-469.
81. Таймазов В. А. Второе рождение: современный комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания населения страны / В. А. Таймазов, Ю. Ф. Курамшин // Аккредитация в образовании. – 2015. – № 77 (февраль). – С. 39-41.
82. Теплов, Б.М. Труды по психофизиологии индивидуальных различий / Б.М. Теплов. – М.: Наука, 2004. – 444 с.
83. Тиханова Е.И. ГТО: История комплекса и современные подходы к его развитию / Е.И. Тиханова // История и перспективы развития транспорта на севере России. – 2014. – № 1. – С. 218-222.
84. Ткаченко А. И. Педагогический аспект анализа техники физических упражнений / А. И. Ткаченко, Ю. В. Муханов, А. Н. Воротник // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – Белгород: Бел ЮИ МВД России. – 2014. – № 1. – С. 35-37.
85. Фельдштейн, Д.И. Психология созревания: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избранные труды / Д.И. Фельдштейн. - М.: Флинта, 2004. – С 676.
86. Шутова Т.Н. , Выприков Д.В., О.В. Везеницын, Бодров И.М. , Крылова Г.С., Кокорев Д.А., Буров А.Г., Мамонова О.В., Гаджиев Д.М. / Физическая культура Фитнес /Т.Н. Шутова , Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев / Рос. эконом. ун-т им. Г.В. Плеханова. М., 2017. 132 с.

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

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

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

## Приложение А

### Анкета

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

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

а) стабильно хожу на занятия

б)

часто не посещаю занятия

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

---

**3. Оцените ваше состояние здоровья.**

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

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

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

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

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

**6. Какая основная задача заключена в комплексе ГТО?**

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

**7. Какие привилегии предоставляет сдача нормативов ГТО?**

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

