

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 им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Гасман Александр Сергеевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Подготовка детей среднего школьного возраста к сдаче норм ГТО средствами
игры в волейбол

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф., Сидоров Л.К.

10.06.19г. [подпись]
(дата, подпись)

Руководитель профессор, канд. биол. наук., Бордуков М.И.

Дата защиты 21.09.19г.

Обучающийся Гасман А.С.

10.06.19г. [подпись]
(дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2019

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| Глава 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания детей среднего школьного возраста | |
| 1.1. Структура и содержание ВФСК «Готов к труду и обороне» | 6 |
| 1.2. Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО»..... | 9 |
| 1.3. Возрастные изменения показателей физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста..... | 14 |
| 1.4. Основные средства и методы подготовки обучающихся средней школы к сдаче ГТО..... | 18 |
| 1.5. Значение развития двигательных способностей обучающихся среднего школьного возраста средствами спортивных игр к сдаче норм комплекса ГТО..... | 23 |
| Заключение по главе..... | 28 |
| Глава 2. Организация и методы исследования | |
| 2.1. Организация и этапы исследования..... | 30 |
| 2.2. Методы исследования..... | 31 |
| 2.3. Разработка комплекса физических упражнений по подготовке обучающихся среднего школьного возраста к сдаче норм комплекса ГТО средствами игры в волейбол..... | 33 |
| Глава 3. Результаты исследования и их анализ | |
| 3.1. Анализ результатов на констатирующем этапе исследования..... | 40 |
| 3.2. Анализ результатов на заключительном этапе исследования..... | 44 |
| Вывод по главе | 49 |
| Заключение | 51 |
| Список использованных источников | 53 |
| Приложения | 57 |

Введение

В настоящее время тема возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания и является критерием определения и повышения уровня физической подготовленности учащихся.

Идея возрождения комплекса ГТО в современных условиях принадлежит Президенту Российской Федерации В.В. Путину [15]. А первые шаги к этому делаются в общеобразовательных учебных заведениях. Перед учителями физической культуры встаёт главная задача: как подготовить учащихся к испытаниям (тестам) комплекса.

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Для достижения этого в подготовке учащихся к сдаче норм комплекса ГТО используются разнообразные формы, средства и методы, в том числе спортивные игры. В учебном процессе, как важное средство общей физической подготовки учащихся, применяется игра в волейбол или отдельные ее составляющие.

Разнообразие двигательных навыков и игровых действий в волейболе, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях, что имеет большое значение для подготовки обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО. В тоже время следует отметить, что игра в волейбол предъявляет к организму обучающихся значительные напряжения

функциональных систем и опорно-двигательного аппарата, что требует от учителя физической культуры особого подхода в регламентации физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей.

Это и явилось для нас основным фактором экспериментальной разработки темы выпускной квалификационной работы.

Объект исследования: процесс повышения двигательных способностей детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия подготовки обучающихся среднего школьного возраста к сдаче норм ГТО средствами игры в волейбол.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать комплекс упражнений для подготовки обучающихся среднего школьного возраста к сдаче норм ГТО средствами игры в волейбол и проверить его эффективность.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ состояния исследования проблемы подготовки обучающихся среднего школьного возраста к сдаче норм ГТО.

2. Определить уровень развития двигательных качеств у обучающихся среднего школьного возраста и сопоставить их с нормативами комплекса ГТО.

3. Разработать и апробировать комплекс физических упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО средствами игры в волейбол с учетом уровня развития физических качеств и возрастных анатомо-физиологических особенностей обучающихся среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование в процессе подготовки к сдаче норм ГТО элементов игры в волейбол в целях более активного развития скоростно-силовых качеств будет способствовать успешной подготовке обучающихся среднего школьного возраста к сдаче нормативов комплекса.

Теоретическая значимость исследования: установленные в процессе исследования проблемы в развитии качественных сторон двигательной

деятельности обучающихся среднего школьного возраста к сдаче нормативов комплекса ГТО с учетом возрастных анатомо-физиологических и физических изменений внесут вклад в теорию и методику физического воспитания школьников.

Практическая значимость исследования: результаты исследования позволят целенаправленно создавать в развитии качественных сторон двигательной деятельности оптимальные организационно-педагогические условия для успешной подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО.

Методологическая основа исследования: теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- теория и методика физического воспитания (П.Ф. Лесгафт, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, В.К. Бальсевич, Ю.В. Верхошанский, Л.И. Лубышева, Ж.К. Холодов);

- медико-биологические основы физической культуры (А.Г. Сухарев, И.Б. Темкин, Я.М. Коц, В.Н. Селуянов, Н.А. Фомин);

- физиологические механизмы произвольных движений (И.П. Павлов, А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин).

Методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование, тестирование, методы математической статистики.

База исследования: муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гимназия 16» г. Красноярска.

Глава 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания детей среднего школьного возраста

1.1. Структура и содержание ВФСК «Готов к труду и обороне»

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование (16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет;

VII ступень: 30 - 39 лет;

VIII ступень: 40 - 49 лет;

IX ступень: 50 – 59 лет;

X ступень: 60 – 69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше

Нормативно-тренирующая часть комплекса ГТО в виде «Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденных Приказом Минспорта России от 08.07.2014 N 575, включает нормативы по видам испытаний, а также требования к знаниям и умениям в области занятий физкультурой и требования по недельному режиму двигательной активности.

Виды испытаний комплекса подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты)

в соответствии со ступенями комплекса подразделяются на испытания по определению уровня развития:

- скоростных возможностей (челночный бег, бег);
- выносливости (бег, смешанное передвижение, скандинавская ходьба);
- силы (подтягивание из виса и из виса лежа, отжимание от пола, гимнастической скамьи или спинки стула, рывок гири 16 кг);
- гибкости (наклон вперед, стоя на полу и гимнастической скамье).

Испытания по выбору подразделяются на испытания (тесты) по определению уровня развития:

- развития скоростно-силовых возможностей (прыжок в длину с места и с разбега, метание мяча и спортивного снаряда в длину);
- развития координационных способностей (метание мяча в цель);
- овладения прикладными навыками (бег на лыжах, кросс, плавание, стрельба, турпоход).

Для разных возрастных групп (ступеней) испытания различны - например, метание мяча в цель предусмотрено только для самых младших спортсменов (6-8 лет), рывок гири предусмотрен для физкультурников от 16 до 59 лет, а для самой старшей возрастной ступени (70 лет и старше) выполнение силового упражнения (отжимания) предусматривает опору на спинку стула. Дифференцировка требований по 11 возрастным группам с подразделением нормативов по полу позволяет максимально полно учесть особенности разных групп населения и тем самым обеспечить привлечение к развитию физических возможностей и укреплению здоровья максимально большое число граждан нашей страны.

Комплексом предусмотрены также требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Для младших ступеней комплекса это требования, предусмотренные государственными образовательными стандартами, а вот для граждан 18 лет и старше комплекс предусматривает проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Очень важным ориентиром в организации повседневного образа жизни для всех желающих выполнить нормы ГТО являются рекомендации к недельному двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Рекомендации по недельному двигательному режиму включают утреннюю гимнастику, организованные занятия в спортивных кружках и секциях и самостоятельные занятия физкультурой, двигательную активность в процессе учебной или трудовой деятельности. Например, взрослым утренней гимнастикой необходимо заниматься не менее 140 минут в неделю, посещать занятия в спортивных секциях и кружках не менее 120 минут в неделю, самостоятельно заниматься физкультурой не менее 120 минут в неделю, иметь двигательную активность в процессе учебной или трудовой деятельности не менее 90-100 минут. При этом в отпускное и каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов. Если следовать указанным рекомендациям, то физические возможности и состояние здоровья будут настолько хорошими, что позволят без труда сдать комплекс ГТО.

Комплексом предусмотрено вручение знаков отличия гражданам, выполнившим нормативы, причем для I-VII ступеней (от 6 до 39 лет) установлены нормативы на бронзовый, серебряный и золотой знак, для более старших групп - знак ГТО соответствующей ступени.

Предусматривается, что наличие знака отличия ГТО будет учитываться при поступлении на обучение по образовательным программам высшего образования - по правилам, утверждаемым образовательными организациями и при назначении государственной академической стипендии - отличникам ГТО, имеющим золотой знак, стипендия может быть назначена в повышенном размере.

Кроме того, работодателям дано право поощрять работников, выполнивших нормы комплекса ГТО и имеющих знаки отличия. Положительные оценки такой инициативе дают и работодатели внебюджетной сферы, выражая готовность также поощрять работников, имеющих знаки отличия ГТО [15].

1.2. Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО»

Координацию деятельности по организации введения Комплекса осуществляет федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, органы исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

Ресурсное обеспечение апробации, внедрения и реализации Комплекса осуществляется заинтересованными федеральными органами исполнительной власти в пределах бюджетных ассигнований,

предусмотренных им в федеральном бюджете на соответствующий финансовый год и плановый период.

Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации рекомендуется осуществлять ресурсное обеспечение апробации, внедрения и реализации Комплекса за счет бюджетных ассигнований, предусмотренных им в бюджетах субъектов Российской Федерации на соответствующий финансовый год и плановый период. Финансовое обеспечение Комплекса также может осуществляться за счет внебюджетных источников.

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция).

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста.

Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

Для школьников старших классов усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки грядущего перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, т.к. тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает школьника автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе производства или какого-либо вида спорта [9; 10].

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения Указом Президента

Российской Федерации от 24.03. 2014 года был возрождён Всероссийский физкультурно-спортивной комплекс «Готов к труду и обороне». Указ о старте этого проекта подписан, при этом решено сохранить и старое название «Готов к труду и обороне» как дань традициям нашей национальной истории».

В 2014 году утверждено 24 нормативно-правовых акта: два Указа Президента Российской Федерации; 4 акта Правительства Российской Федерации; 12 приказов Министерства спорта Российской Федерации; 5 приказов других министерств и ведомств Российской Федерации.

Правительством Российской Федерации утверждены Положение и федеральный план по поэтапному внедрению Комплекса ГТО. В Положении отмечается, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации [22].

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Принцип добровольности предполагает реализацию мотивирующих факторов:

1. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта,

наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые учитываются образовательными организациями при приеме на основании порядка учета индивидуальных достижений, установленных правилами, утверждаемыми образовательными организациями самостоятельно.

2. Работодатель вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Так, обучающимся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации.

3. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура».

Например, в Белгородском государственном национальном исследовательском университете разработана бально-рейтинговая система оценки подготовленности студентов по дисциплине «Физическая культура». Баллы для зачета можно получить не только за посещение лекций, практических занятий и сдачу контрольных нормативов, но и за другие формы работы, в том числе сдачу норм ВФСК ГТО. Студенты, сдавшие нормативы комплекса на золотой и серебряный знак, получают зачет «автоматом», на бронзовый - 20 баллов. Другие способы повышения мотивации:

- Торжественное вручение знаков ГТО;
- Установление Досок Почета Комплекса «ГТО» в учреждениях, организациях и муниципалитетах;

- Включение выполнения норм комплекса ГТО на золотой знак отличия как критерия в Положение о региональном конкурсе на присуждении премии талантливой молодежи;

- Проведение областного конкурса на лучшую организацию работы по внедрению комплекса ГТО среди муниципальных образований, образовательных организаций и трудовых коллективов;

- Скидки на посещение спортивных сооружений для значкистов ГТО;

- Дисконтные карты торговых сетей для значкистов ГТО;

- Премияльные выплаты по итогам сдачи нормативов Комплекса.

Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

На муниципальном уровне медицинское сопровождение сдачи Комплекса ГТО обучающимися общеобразовательных организаций области осуществляется силами специалистов подведомственных медицинских организаций.

Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс на региональном уровне 2 вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта [22].

1.3. Возрастные изменения показателей физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста

Отличительная особенность среднего школьного возраста состоит в том, что именно в это время наступает период полового созревания организма.

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1—2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 13—14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости [16].

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках,

метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям [16].

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах. Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой [12].

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Нельзя объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку [12].

Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте:

- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

- способствовать развитию двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых, мышечной силы, выносливости и подвижности в суставах;

- закреплять навык правильной осанки при передвижениях и в статических позах;

- формировать рациональные и сложные жизненно-прикладные, а также спортивные виды движений в игровой и соревновательной обстановке;

- обучать основам техники выполнения отдельных упражнений гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного и конькобежного спорта, спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол);

- ознакомить с основами самоконтроля и дозирования нагрузки по ЧСС во время занятий физическими упражнениями [4].

Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте — основные циклические упражнения, упражнения в метаниях, прыжках, лазании, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, основы техники спортивных игр, а также новые технологии двигательной активности: аэробика, фитнес и др. [4].

Роль учителя на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте становится иной, он уже организатор и помощник. При проведении занятий учитель акцентирует внимание на приобретении навыков

самостоятельных занятий физическими упражнениями и их влиянии на различные системы организма [4].

1.4. Основные средства и методы подготовки обучающихся средней школы к сдаче нормативов комплекса ГТО

Урок физической культуры – основная форма организации учебного процесса в учреждениях страны. Урок физической культуры также относится к подготовке школьников к выполнению норм ГТО.

С введением нового образовательного стандарта и третьего урока физической культуры в учебный план образовательной деятельности школы рекомендуется внедрять подвижные игры для подготовки детей к сдаче норм почти по всем испытаниям комплекса ГТО [8].

Подвижные игры — это доступный и очень эффективный метод воздействия на ребенка. В игре обычное становится необычным, а значит особенно привлекательным. Главный признак подвижных игр — это наличие двигательных действий. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития [8].

В практике физической культуры используются следующие принципы игровой технологии:

- принцип постепенности - от простого к сложному;
- принцип наглядности - использование на уроках различных наглядных пособий;
- принцип доступности - подбор упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности;
- принцип прочности - изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка [28].

Игровые технологии используются для развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости); формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений [8].

Основным документом планирования работы по комплексу ГТО является общешкольный план работы по физическому воспитанию учащихся на учебный год [4]. Поэтому перед учителем физической культуры стоит задача подготовить в результате занятий физическими упражнениями максимальное число учащихся, которые смогли бы выполнить все нормативные показатели требований физической подготовленности комплекса ГТО для награждения бронзовым, серебряным, золотым знаком. Решать данную задачу учителю придётся главным образом путём максимального использования возможностей, которые заложены в уроках физической культуры.

Задачи физического развития главным образом решаются в основной части урока (23 – 25 мин.), которые на практике «делятся пополам» с образовательными занятиями. Поэтому по учебному предмету «Физическая культура» разрабатываются четвертные планы, составляются поурочные годовые разработки, тематическое планирование, которые необходимы для целенаправленного развития физических качеств, а тем самым подготовить учащегося к выполнению норм ГТО [7].

Внеурочная работа – является частью учебно-воспитательной работы. Суть её определяется деятельностью школьников во внеурочное время под руководством учителя [7].

Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от учебной тем, что она не ограничена временными рамками, возрастным составом участников, осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы организации внеурочной деятельности определяются с учётом индивидуальных интересов школьников и условий общеобразовательной организации. Занятия физическими упражнениями во внеурочное время проводятся в группах, включающих школьников разных

классов и параллелей, по программам организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся, которые образовательные организации создают самостоятельно (авторские рабочие программы) или на основе переработки примерных программ.

Из характеристики двигательных способностей вытекает, что для этой цели необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения «на скорость», «на силу» и т.п. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, среди прочего, от индивидуальной формы реакции на внешние нагрузки. Это значит, что одна и та же нагрузка у разных детей вызывает неодинаковый эффект как в ходе одного занятия, так и в течении длительного периода воздействия. Особого внимания при этом должны заслуживать индивиды, которые демонстрируют исключительно высокие темпы прироста в развитии соответствующих двигательных способностей (двигательно одаренные дети), а также те, которые прогрессируют заметно медленнее остальных [5].

Успешное решение задачи по совершенствованию двигательных способностей зависит от точных знаний о возрастных, половых и индивидуальных особенностях их развития у учащихся с I по IV классы, с V по IX и с X по XI классы, а также от четкого представления, какие конкретно координационные и кондиционные способности развиваются при использовании того или другого программного материала. В течение всего периода обучения в школе и в течение конкретного учебного года учитель должен оказывать разностороннее воздействие на все основные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, другие физические упражнения. Важно учить обучающихся правильно и глубоко дышать, уметь напрягать и расслаблять мышцы. Наиболее распространенный вариант планирования состоит в параллельном развитии физических способностей и обучении соответствующим двигательным действиям.

Например, при обучении прыжку в высоту учитель одновременно планирует вопросы развития скоростных, скоростно-силовых (разбег, энергичное отталкивание) и координационных способностей (движение в полете при переходе через планку, согласование движений, приземление), а также совершенствование гибкости (взмах свободной ногой). В этой связи учителю нужно подобрать упражнения по развитию названных способностей, которые были бы связаны с деталями техники основного движения, осваиваемого на уроке [30].

Другой вариант планирования – более сложный. Он основан на опережающем развитии физических способностей, которые облегчают в будущем освоение определенных двигательных действий. Например, в содержание последних уроков по легкой атлетике включают специальные упражнения для развития двигательных способностей, необходимых для освоения гимнастических навыков. В содержание последних уроков по гимнастике – специальные упражнения для развития физических способностей, значимых для обучения техники зимних видов спорта.

Однако такое опережение в подаче материала не должно быть слишком преждевременным. При планировании материала по развитию двигательных способностей необходимо оценить индивидуальный уровень физической подготовленности школьников, используя предложенные в учебной программе, а также другие, доступные детям этого тесты. Результаты тестирования дают возможность учителю видеть, насколько эффективно используется материал программы и более целенаправленно воздействовать на двигательные способности ребенка, которые у него слабо или недостаточно развиты [1].

Наконец, учитель должен знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае, он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Средствами развития силовых способностей являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они подразделяются на две большие группы: 1. Упражнения с внешним отягощением; 2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

В качестве внешнего отягощения могут выступать специальные снаряды: гантели, гири, штанги с набором дисков разного веса, специальные пояса, силовые тренажеры и т.д. [1].

В процессе развития скоростно-силовых способностей предпочтение отдают упражнениям, выполняемым с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника движений (так называемая «контролируемая скорость»). Величина внешнего отягощения, используемого в этих целях, не должна превышать 30-40 % от индивидуально максимального отягощения ученика [4].

Средствами развития быстроты, как двигательного качества являются скоростные упражнения. Основным методом при развитии быстроты реакции – метод повторного упражнения [4].

1.5. Значение развития двигательных способностей обучающихся среднего школьного возраста сдаче норм комплекса ГТО средствами спортивных игр

Подвижные игры в первую очередь служат задачам физической подготовки и совершенствованию элементов спортивной техники, а также воспитанию решительности, воли и других важных качеств, необходимых значкисту ГТО.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, двигательной активности, получении внешней информации.

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне [2].

Разнообразные движения и действия, выполняемые участниками подвижных игр имеют большое оздоровительное значение. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма и являются средством активного отдыха особенно для лиц, занятых напряженной умственной деятельностью.

Подвижные игры относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для спортивной игры характерны творческие активные двигательные действия, мотивированные ее сюжетом (темой, идеей). Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей по пути к достижению поставленной цели (выиграть, овладеть определенными приемами) [3].

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, адекватны потребностям организма в движении.

Для целенаправленной тренировки некоторых мышечных групп наряду с подвижными играми могут использоваться упражнения игрового характера, которые не имеют законченного сюжета, развития событий (например, эстафеты).

Свойственная подвижным играм многообразная двигательная деятельность, несущая в себе зародыши спортивного состязания, оказывается чрезвычайно полезной и даже необходимой для правильного развития моторно-психологической сферы и воспитания личностных качеств. Поэтому спортивные игры — это не только средство полноценного

развития организма, но и широко раскрытые ворота в мир физической культуры и спорта [5].

Важнейшая особенность спортивных игр состоит в том, что они представляют универсальный вид физических упражнений. Занятия играми оказывают влияние одновременно на двигательную и психическую сферу занимающихся. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. В результате увеличивается сила и подвижность нервных процессов, совершенствуются функции регуляции деятельности всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системой.

В тоже время игровая деятельность отличается сложностью и многообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата.

Изменчивость игровых условий требует постоянного приспособления используемых движений к новым ситуациям. Поэтому двигательные навыки формируются гибкими, пластичными. Совершенствуется ловкость, развивается способность создавать новые движения из ранее усвоенных.

В игровой деятельности находит свое выражение присущая человеку потребность творчества. Многообразие игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие правильного решения. Результат и непосредственно сам процесс решения приносят играющим внутреннее удовольствие, вызывающее стремление испытывать его вновь и вновь [2].

Таким образом, игра представляет собой процесс удовлетворения потребностей индивидуума в физической и эстетической активности, в творческой, общественно значимой деятельности.

В институтах физической культуры спортивные игры представляют специальный учебный предмет, включающий: историю, теорию, методiku

преподавания, практическое освоение техники и тактики отдельных игр, воспитание педагогических навыков. Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у различных спортивных игр имеются исходные признаки, позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снаряжением (клюшка, ракета, бита) и без него. При определении влияния спортивных игр на организм занимающихся, а также их значения в системе физического воспитания необходимо исходить из общей характеристики игровых действий.

В подвижных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу (шайбе). Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление. Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции.

Игра по праву занимает одно из центральных мест в сфере физического воспитания. Только игра является одновременно и средством, и методом физического воспитания.

Эффективность подвижных игр для решения задач физического воспитания во многом зависит от условий их проведения – эмоциональной насыщенности, разнообразия двигательного содержания, наличия просторного помещения, площадки, достаточного количества необходимых предметов и творческого подхода как играющих, так и руководителей игр.

Применение игр для освоения ряда упражнений, входящих в комплекс, повышает интерес учащихся к занятиям. Игры как нельзя лучше отвечают запросам детской психологии, содействуют формированию детского коллектива. Кроме того, подготовка к сдаче норм комплекса ГТО, проводимая на эмоциональном фоне, связанном с применением подвижных

игр, стимулирует двигательную активность, меньше утомляет детей, а их организм подготавливается к значительным функциональным нагрузкам [8].

Волейбол - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейболом способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Занятия волейболом вырабатывают такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость. Все движения, базирующиеся на беге, прыжках и метаниях, применяемые в волейболе, носят естественный характер, поэтому при правильном обучении дети усваивают их совершенно легко.

Двигательная активность волейболистов, хоть и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высококачественные беговые нагрузки.

Правильная оценка удаленности мяча и скорости его приближения отмечает общую координацию в выполнении игровых приемов. В дальнейшем при занятиях волейболом эти качества все более совершенствуются.

Необходимо отметить, что волейбол, органично сочетая в себе бег, прыжки и метания, является хорошим средством физической подготовленности.

Волейбол, как и другие спортивные игры развивает у детей умение выполнять сложные по координации двигательные акты, умение действовать максимально целесообразно в соответствии с внезапно изменяющимися условиями и задачами по овладению ловкостью.

Занятия волейболом учат соразмерить свои движения с полетом мяча, что способствует выработке хорошего глазомера. Умение ориентироваться на поле связано с развитием периферического зрения и способности произвольно сосредотачивать, переключать и распределять внимание. Постоянная смена игровых ситуаций, внезапные переходы от защиты к

нападению и обратно совершенствуют быстроту зрительно-двигательных реакций и развивают тактическое умение у играющих.

Таким образом, подвижные игры справедливо рассматриваются как действенное средство физического воспитания, подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО.

Заключение по главе

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней по разным возрастным группам.

Виды испытаний комплекса подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Для разных возрастных групп (ступеней) испытания различны.

Координацию деятельности по организации введения Комплекса осуществляет федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, органы исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

Ресурсное обеспечение апробации, внедрения и реализации Комплекса осуществляется заинтересованными федеральными органами исполнительной власти в пределах бюджетных ассигнований, предусмотренных им в федеральном бюджете на соответствующий финансовый год и плановый период.

Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте — основные циклические упражнения, упражнения в метаниях, прыжках, лазании, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, основы техники спортивных игр, а также новые технологии двигательной активности: аэробика, фитнес и др. [4]. При организации физического

воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат.

Урок физической культуры – основная форма организации учебного процесса в учреждениях страны. Урок физической культуры также относится к подготовке школьников к выполнению норм ГТО.

С введением нового образовательного стандарта и третьего урока физической культуры в учебный план образовательной деятельности школы рекомендуется внедрять подвижные игры для подготовки детей к сдаче норм почти по всем испытаниям комплекса ГТО [8].

Подвижные игры — это доступный и очень эффективный метод воздействия на ребенка. В игре обычное становится необычным, а значит особенно привлекательным. Главный признак подвижных игр — это наличие двигательных действий. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития [8].

Свойственная подвижным играм многообразная двигательная деятельность, несущая в себе зародыши спортивного состязания, оказывается чрезвычайно полезной и даже необходимой для правильного развития моторно-психологической сферы и воспитания личностных качеств.

Важнейшая особенность спортивных игр состоит в том, что они представляют универсальный вид физических упражнений. Занятия играми оказывают влияние одновременно на двигательную и психическую сферу занимающихся.

Волейбол - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейболом способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация и этапы исследования

Исследовательская работа была организована на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Гимназия 16» г. Красноярска. Экспериментальная выборка составила: 40 обучающихся 11-12 лет, из них: 20 человек - экспериментальная группа и 20 - контрольная.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап – констатирующий (январь 2018г. - сентябрь 2018г.)

Содержание работы:

- анализ литературных источников;
- формирование экспериментальной и контрольной групп;
- подбор анкет, тестов;
- анкетирование; тестирование уровня физической подготовленности школьников в контрольной и экспериментальной группах.

2 этап – формирующий (сентябрь 2018г. – декабрь 2018г.).

Содержание работы: проведение в экспериментальной группе занятий с использованием разработанного комплекса упражнений для повышения двигательных способностей обучающихся среднего школьного возраста средствами игры в волейбол к сдаче норм комплекса ГТО.

3 этап – заключительный (февраль 2019г. – апрель 2019г.).

Содержание работы:

- повторное анкетирование и тестирование в экспериментальной и контрольной группах школьников с использованием тех же тестов, что и на констатирующем этапе;
- математическая обработка результатов и их сравнение с результатами констатирующего эксперимента;
- анализ и описание результатов исследования, заключение и выводы.

2.2. Методы исследования

Для сбора, обработки и анализа данных исследований использовались следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Анкетирование и тестирование, дающие информацию о физической подготовленности школьников в контрольной и экспериментальной группах;
3. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Проводился с целью изучения накопленной информации по теме исследования. В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу подготовки детей среднего школьного возраста к сдаче норм ГТО.

2. Педагогический эксперимент.

Проводился с целью проверки рабочей гипотезы, апробации и определения эффективности разработанного комплекса физических упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО средствами игры в волейбол с учетом уровня развития физических качеств и возрастных анатомо-физиологических особенностей обучающихся среднего школьного возраста.

В ходе эксперимента было проведено контрольное тестирование уровня физической подготовленности школьников в контрольной и экспериментальной группах.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе физической культуры в школе. Занятия экспериментальной группы проходили по разработанному комплексу физических упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО средствами игры в волейбол с учетом уровня развития физических качеств и возрастных анатомо-физиологических особенностей обучающихся среднего школьного возраста.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся 11-12 лет в эксперименте применялось тестирование физической подготовленности:

Тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития
физических качеств

| № | Физическое качество | Тестирование | Единица измерения |
|---|---------------------|--------------------------------------|-------------------|
| 1 | Выносливость | бег 2000 м | мин |
| 2 | Выносливость | бег 3000 м по пересечённой местности | мин:сек |
| 3 | Ловкость | челночный бег 3x10 м | сек |
| 4 | Сила | прыжок в длину с места | см |
| 5 | Сила | отжимания | кол-во раз |
| 6 | Быстрота | бег 60 м | сек |
| 7 | Гибкость | наклон вперед | см |
| 8 | Сила | поднимание туловища за 1 минуту | кол-во раз |

Контрольные цифры по уровням норм ГТО 3 степени (для школьников 11-12 лет), а также правила выполнения упражнений представлены в Приложении 2.

3. Методы математической статистики.

Для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался t-критерий Стьюдента.

2.3. Разработка комплекса физических упражнений по подготовке обучающихся среднего школьного возраста к сдаче норм комплекса ГТО средствами игры в волейбол

Основной целью комплекса является развитие физических качеств у обучающихся среднего школьного возраста для подготовки к сдаче норм ГТО средствами игры в волейбол.

Комплекс упражнений предназначен для работы с детьми 11-12 лет. Оптимальная численность группы: 20 человек. Продолжительность занятий – 45 минут; периодичность занятий - 3 раза в неделю.

Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства.

Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем соперника, старающегося разрушить защиту, атаку и т.п., навязать свой план игры и этим нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта- сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях.

Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнёров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решения о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно его выполнять. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действия игроков, значительно повышается.

Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между звеньями и в команде в целом.

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на

определённом этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т.е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приёмы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Последние используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Комплекс физических упражнений по подготовке обучающихся среднего школьного возраста к сдаче норм комплекса ГТО средствами игры в волейбол состоит из 2 блоков: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Блок общей физической подготовки направлен на повышение работоспособности организма, развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

1. Для развития силы используют различные упражнения с отягощениями, в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания в висе, отжимания в упоре, прыжки и др.), с партнёром, специальные упражнения волейбольного характера с отягощением.

2. Для воспитания быстроты используются движения и действия из других видов спорта, например, бег на короткие дистанции, игры в футбол, баскетбол на уменьшенной площадке, подвижные игры с элементами бега, старты и спринтерские ускорения. Выполняются все упражнения в максимально быстром темпе.

3. Для развития выносливости используется кроссовый бег, плавание, греблю, езду на велосипеде, лыжные гонки, спортивные игры.

4. Для воспитания ловкости используют спортивные (баскетбол, футбол, гандбол и др.) и подвижные игры, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, отдельные виды лёгкой атлетики, связанные с преодолением препятствий (барьерный бег).

5. Гибкость развивают упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями (по 10 – 15 повторений в каждой серии) с постоянным увеличением темпа и амплитуды движений. Интервалы между сериями заполняют упражнениями на расслабление. Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром, на гимнастических снарядах, общеразвивающие упражнения.

Блок специальной физической (технической) подготовки направлен на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивает надёжность игровых действий волейболистов.

В этом блоке используются упражнения, направленные на отработку стойки, перемещений, сочетания остановок, стоек, перемещений. Изучение и отработка блокирований. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.

Так как при оценке физических качеств по уровням развития на констатирующем этапе исследования, было выявлено запоздание таких качеств как выносливость, сила и гибкость, акцент был сделан на развитие именно этих качеств. Описание упражнений (средств игры в волейбол) представлено в Таблице 2.

Таблица 2

Упражнения, направленные на развитие физических качеств обучающихся 11-12 лет средствами волейбола

| Физическое качество | Упражнение |
|--------------------------------|-------------------|
|--------------------------------|-------------------|

| | |
|--------------|---|
| Сила | <ul style="list-style-type: none"> -Имитация верхней передачи с набивным мячом, перемещение с набивным мячом. -Передачи набивного мяча в парах, тройках, четвёрках. -Верхняя передача мяча с набивным мячом в движении, тоже с волейбольным мячом. -Нижняя подача в трёхметровую зону или за неё. -Верхняя прямая подача - броски набивного мяча 1кг, 2кг. из-за головы двумя руками. -Верхняя прямая подача в стенку и приём снизу. -Подача с бм - техника (подбрасывание, замах, удар (кисть)). -Передача мяча в прыжке, отбивание мяча кулаком в нападающей зоне. -Верхняя прямая подача в левую, правую, дальнюю, ближнюю зоны. -Верхняя прямая подача на силу. -Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3 в зону 2-4. -Нападающий удар с передачи назад за голову. -Нападающий удар с переводом влево. -Блок мяча на амортизаторах: стоя на месте, в прыжке с места, после передвижения. Блок стоя на подставке, Блок стоя на площадке. -Одиночное блокирование, групповое блокирование. -Нападающий удар - блок -страховка. |
| Выносливость | <ul style="list-style-type: none"> -Верхняя передача мяча в стену, щит, передача с перемещением вдоль стены, с изменением скорости. -Нижняя прямая подача мяча в стенку и приём. |

| | |
|----------|---|
| | <p>-Многократная верхняя передача мяча над собой, с поворотом на 180°, многократная верхняя передача мяча после перемещений — приставной шаг, над собой с поворотом на 360°.</p> <p>-Приём и передача мяча двумя сверху на месте и в движении.</p> <p>-Нижняя прямая подача с 7 - 8м на точность (левая, правая половина).</p> <p>-Передача сверху в низкой, средней, высокой стойке в выпаде, после перемещений в парах.</p> <p>-Соединение верхней и нижней передачи в парах, в тройках, в кругу, при перемещении.</p> <p>-Приём мяча снизу в выпаде.</p> <p>-Приём мяча снизу при перемещении вдоль стены.</p> <p>-Тренировочные игры 3х3, 4х4.</p> <p>-Игры 6х6 по основным правилам с заданием, импровизацией.</p> <p>-Пляжный волейбол 2х2.</p> |
| Гибкость | <p>-Обучения верхней передачи мяча двумя руками на месте, передачи с разной высотой полёта и расстоянием.</p> <p>-Верхняя передача мяча назад за голову.</p> <p>-Передача мяча назад за голову стоя у сетки (2 - 3 - 4).</p> |
| Ловкость | <p>-Передача мяча во встречных колоннах.</p> <p>-Приём мяча с нижней подачи.</p> <p>-Верхняя передача мяча сверху с переходом из колонны в колонну.</p> <p>-Приём мяча снизу с набрасывания, и передача ему снизу.</p> <p>-Приём мяча снизу от несильного нападающего удара</p> |

| | |
|----------|---|
| | <p>преподавателя, и передача в любую зону 2, 3, 4.</p> <p>-Приём мяча снизу после верхней прямой подачи с 7 - 8 м.</p> <p>-Приём мяча снизу в парах после несильного прямого нападающего удара.</p> |
| Быстрота | <p>-Прямой нападающий удар (знакомство) - метание теннисного мяча с места, в прыжке через сетку, ловле теннисного мяча в прыжке вверх, подбрасывание теннисного мяча и удар через сетку.</p> <p>-Приём мяча в низкой стойке с последующим нападением и перекатом в сторону и на бедро (вначале при ловле набивного мяча).</p> |

3. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия.

Изучение и отработка различных тактических подач и перестроений во время игры.

Для развитие двигательных качеств используются различные подвижные игры.

Глава 3. Результаты исследования и их анализ

3.1. Анализ результатов на констатирующем этапе исследования

Для определения уровня физической подготовленности школьников в контрольной и экспериментальной группах в сентябре 2018 года было проведено первое диагностическое тестирование.

Результаты констатирующего среза представлены в Таблице 3 (контрольная группа) и Таблице 4 (экспериментальная группа).

Таблица 3

Констатирующий срез определения уровня развития физической
подготовленности у обучающихся 11-12 лет в контрольной группе

| № | бег 2000 м | челночн ый бег 3x10 м | прыжо к в длину с места | отжиман ия | бег 60 м | накло н впере д | бег 3000 м по пересечённ ой местности | подниман ие туловища за 1 минуту | Уровен ь развити я |
|-----------------------------|------------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------|-------------|--------------------------|---|--|-----------------------------|
| 1 | 13,0 3 | 8,9 | 159 | 14 | 10,3 2 | 12 | 17,37 | 27 | Н |
| 2 | 10,4 6 | 8,68 | 201 | 16 | 8,83 | 6 | 17,51 | 42 | С |
| 3 | 12,5 9 | 9,03 | 189 | 18 | 9,26 | 9 | 18,15 | 48 | С |
| 4 | 9,82 | 7,91 | 192 | 12 | 9,33 | 8 | 17,53 | 45 | С |
| 5 | 11,1 | 8,9 | 205 | 11 | 8,63 | 11 | 16,45 | 41 | Н |
| 6 | 10,0 3 | 9,23 | 187 | 21 | 9,54 | 12 | 16,32 | 38 | С |
| 7 | 11,7 5 | 8,21 | 164 | 17 | 9,67 | 18 | 17,47 | 27 | Н |
| 8 | 12,1 8 | 8,53 | 163 | 14 | 9,61 | 14 | 18,17 | 28 | С |
| 9 | 9,18 | 9,2 | 180 | 15 | 9,71 | 5 | 18,47 | 41 | В |
| 10 | 9,40 | 8,37 | 206 | 22 | 10,6 2 | 4 | 19,17 | 47 | С |
| 11 | 11,3 1 | 8,42 | 181 | 16 | 9,19 | 10 | 16,59 | 39 | С |
| 12 | 9,61 | 8,06 | 205 | 18 | 9,89 | 6 | 16,33 | 40 | С |
| 13 | 9,22 | 8,82 | 179 | 21 | 10,0 5 | 7 | 17,10 | 37 | С |
| 14 | 12,5 9 | 8,04 | 160 | 20 | 10,1 8 | 10 | 17,52 | 45 | С |
| 15 | 10,8 4 | 9,51 | 162 | 23 | 10,2 1 | 18 | 18,00 | 30 | С |
| 16 | 12,8 1 | 7,91 | 171 | 20 | 10,6 2 | 16 | 18,32 | 29 | Н |
| 17 | 11,9 6 | 8,36 | 174 | 16 | 10,8 8 | 14 | 18,47 | 31 | С |
| 18 | 11,3 4 | 9,25 | 157 | 18 | 9,74 | 13 | 19,00 | 29 | Н |
| 19 | 10,8 8 | 8,64 | 169 | 22 | 10,3 8 | 11 | 17,42 | 24 | С |
| 20 | 11,4 9 | 8,37 | 178 | 25 | 9,55 | 16 | 17,36 | 31 | С |
| Средне е значен ие | 11 | 9 | 179 | 18,0 | 9,8 | 11 | 17,6 | 36,0 | |

Анализируя данные контрольной группы, мы видим, что большее количество обучающихся (70%) имеют средний уровень физической

подготовленности, 25% испытуемых обладают низким уровнем и лишь 5% школьников имеют высокий уровень физической подготовленности. Результаты представлены на Рисунке 1.

Рис.1. Распределение обучающихся контрольной группы по уровням физической подготовленности до эксперимента

Таблица 4

Констатирующий срез определения уровня развития физической подготовленности у обучающихся 11-12 лет в экспериментальной группе

| № | бег 200 м | челночный бег 3x10 м | прыжок в длину с места | отжимания | бег 60 м | наклон вперед | бег 3000 м по пересечённой местности | поднимание туловища за 1 минуту | Уровень развития |
|----|-----------|----------------------|------------------------|-----------|----------|---------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------|
| 1 | 9,71 | 8,41 | 189 | 12 | 8,74 | 11 | 17,45 | 41 | С |
| 2 | 10,22 | 8,54 | 201 | 14 | 10,28 | 6 | 17,55 | 33 | С |
| 3 | 12,58 | 8,05 | 154 | 16 | 10,89 | 12 | 18,12 | 24 | С |
| 4 | 10,01 | 9,16 | 150 | 19 | 10,9 | 8 | 18,55 | 37 | Н |
| 5 | 10,94 | 8,85 | 170 | 22 | 10,26 | 14 | 16,54 | 31 | С |
| 6 | 12,02 | 8,37 | 160 | 13 | 10,53 | 15 | 16,32 | 30 | С |
| 7 | 9,12 | 8,69 | 208 | 17 | 10,27 | 9 | 17,51 | 46 | В |
| 8 | 11,62 | 8,84 | 148 | 15 | 11,21 | 3 | 18,19 | 33 | Н |
| 9 | 10,38 | 9,01 | 185 | 23 | 9,88 | 6 | 18,5 | 38 | С |
| 10 | 10,49 | 8,22 | 179 | 14 | 10 | 8 | 19,21 | 41 | С |
| 11 | 9,86 | 8,38 | 181 | 21 | 10,15 | 5 | 17,02 | 35 | С |
| 12 | 10,22 | 8,72 | 173 | 13 | 10,37 | 9 | 16,43 | 40 | С |
| 13 | 10,01 | 8,86 | 168 | 18 | 9,84 | 4 | 17,16 | 36 | С |
| 14 | 10,07 | 9,08 | 150 | 16 | 10,81 | 8 | 18,34 | 22 | Н |
| 15 | 13,04 | 8,72 | 148 | 7 | 10,66 | 4 | 18,13 | 27 | Н |
| 16 | 11,84 | 8,89 | 150 | 13 | 11,03 | 12 | 18,36 | 23 | Н |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------|-------------|------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|---|
| 17 | 11, 23 | 9,06 | 162 | 19 | 9,5 2 | 10 | 18,52 | 24 | С |
| 18 | 9,2 7 | 8,05 | 205 | 26 | 10, 08 | 9 | 19,04 | 42 | С |
| 19 | 11, 97 | 8,73 | 151 | 21 | 10, 79 | 3 | 18,43 | 24 | Н |
| 20 | 10, 36 | 8,65 | 150 | 13 | 10, 62 | 3 | 17,39 | 26 | Н |
| Средн ее значен ие | 10, 75 | 8,66 | 169 | 16,60 | 10, 34 | 7,95 | 17,84 | 32,65 | |

По итогам констатирующего среза, в экспериментальной группе 5% детей с высоким уровнем физической подготовленности, 60% испытуемых имеют средний уровень физической подготовленности и 35% школьников с низким уровнем физической подготовленности. Наглядно данные представлены на Рисунке 2.

Рис.2. Распределение обучающихся экспериментальной группы по уровням физической подготовленности до эксперимента

Проводя сравнительный анализ полученных данных по итогам первого диагностического среза, мы видим, что в контрольной и экспериментальной группах по 5% детей обладают высоким уровнем физической подготовленности. Обучающихся со средним уровнем физической подготовленности в контрольной группе больше - 70%, чем в экспериментальной группе - 60%, однако в контрольной группе меньшее количество обучающихся с низким уровнем физической подготовленности - 25% по отношению к 35% в экспериментальной группе. Данные представлены на Рисунке 3.

Рис.3. Распределение детей контрольной и экспериментальной групп по уровням физической подготовленности до эксперимента

Для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался t-критерий Стьюдента, по итогам которого, $t_{Эмп} = 1,5$, т.е. достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами не выявлено.

Оценка двигательных качеств обучающихся 11-12 лет показала, что почти все физические качества развиты примерно одинаково. Однако такие качества, как выносливость, сила и гибкость имеют наибольшие показатели по низкому уровню развития.

Низкий уровень развития выносливости имеют 50% обучающихся, силы – 25% испытуемых и выносливости – 22,5% детей.

Наглядно данные представлены на Рисунке 4.

Рис.4. Распределение детей контрольной и экспериментальной групп по уровням развития физических качеств по итогам первого диагностического среза

Таким образом, при разработке комплекса физических упражнений по подготовке обучающихся среднего школьного возраста к сдаче норм комплекса ГТО средствами игры в волейбол следует сделать акцент на развитие этих физических качеств.

3.2. Анализ результатов на заключительном этапе исследования

Для оценки эффективности составленного комплекса физических упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО средствами игры в волейбол с учетом уровня развития физических качеств и возрастных анатомо-физиологических особенностей обучающихся среднего школьного возраста был проведен контрольный срез уровня физической подготовленности школьников в контрольной и экспериментальной группах. Полученные результаты представлены в Таблице 5 (контрольная группа), Таблице 6 (экспериментальная группа).

Таблица 5

Контрольный срез определения уровня физической подготовленности у обучающихся 11-12 лет в контрольной группе

| № | бег 200 м | челночный бег 3x10 м | прыжок в длину с места | отжимания | бег 60 м | наклон вперед | бег 3000 м по пересечённой местности | поднимание туловища за 1 минуту | Уровень развития |
|------------------|-----------|----------------------|------------------------|-------------|------------|---------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------|
| 1 | 12,34 | 8,62 | 160 | 16 | 10,02 | 14 | 16,37 | 28 | С |
| 2 | 9,48 | 8,49 | 203 | 19 | 8,8 | 7 | 15,51 | 44 | С |
| 3 | 11,69 | 8,76 | 190 | 22 | 9,23 | 9 | 15,55 | 49 | С |
| 4 | 9,67 | 7,89 | 195 | 15 | 9,3 | 8 | 16,53 | 45 | С |
| 5 | 10,96 | 8,0 | 210 | 13 | 8,6 | 11 | 16,25 | 46 | Н |
| 6 | 9,68 | 8,79 | 193 | 24 | 9,52 | 13 | 16,02 | 40 | С |
| 7 | 11,21 | 8,03 | 166 | 21 | 9,61 | 18 | 16,17 | 30 | Н |
| 8 | 11,76 | 8,21 | 165 | 17 | 9,27 | 17 | 16,17 | 31 | С |
| 9 | 9,04 | 8,94 | 186 | 19 | 9,69 | 6 | 16,37 | 41 | В |
| 10 | 9,12 | 8,23 | 210 | 25 | 10,6 | 6 | 17,34 | 47 | В |
| 11 | 10,89 | 8,16 | 182 | 18 | 9,15 | 11 | 12,49 | 42 | С |
| 12 | 9,32 | 7,85 | 207 | 22 | 9,87 | 6 | 16,03 | 47 | С |
| 13 | 9,0 | 8,26 | 182 | 24 | 10,0 | 8 | 16,10 | 41 | В |
| 14 | 12,02 | 7,93 | 163 | 23 | 10,08 | 12 | 15,42 | 45 | С |
| 15 | 10,62 | 9,02 | 165 | 26 | 9,73 | 19 | 16,00 | 30 | С |
| 16 | 11,96 | 7,9 | 173 | 21 | 10,42 | 16 | 16,02 | 33 | С |
| 17 | 11,45 | 8,04 | 175 | 18 | 10,58 | 16 | 16,47 | 34 | С |
| 18 | 11,05 | 9,0 | 165 | 23 | 9,34 | 14 | 16,52 | 32 | Н |
| 19 | 10,52 | 8,26 | 170 | 24 | 10,12 | 13 | 16,42 | 28 | С |
| 20 | 11,37 | 8,22 | 180 | 27 | 9,21 | 18 | 15,36 | 34 | С |
| Среднее значение | 11 | 8 | 182 | 20,9 | 9,7 | 12,1 | 16,0 | 38,4 | |

По итогам контрольного среза в контрольной группе 15% обучающихся имеют высокий уровень физической подготовленности, 70% - средний и 15% школьников – низкий уровень.

Таблица 6

Контрольный срез определения уровня физической подготовленности у обучающихся 11-12 лет в экспериментальной группе

| № | бег | челночный | прыжок | отжимания | бег | наклон | бег 3000 м | поднима | Уровень |
|---|-----|-----------|--------|-----------|-----|--------|------------|---------|---------|
|---|-----|-----------|--------|-----------|-----|--------|------------|---------|---------|

| | 200 м | ый бег 3x10 м | ок в длину с места | ия | 60 м | он вперед | по пересечённой местности | ние туловища за 1 минуту | ь развития |
|------------------|-------|---------------|--------------------|------|-------|-----------|---------------------------|--------------------------|------------|
| 1 | 9,16 | 8,0 | 194 | 18 | 8,17 | 11 | 15,31 | 46 | В |
| 2 | 9,73 | 8,02 | 211 | 19 | 9,75 | 6 | 14,28 | 39 | В |
| 3 | 11,49 | 7,85 | 163 | 21 | 10,09 | 15 | 16,31 | 28 | С |
| 4 | 9,68 | 8,61 | 191 | 24 | 9,01 | 10 | 15,56 | 42 | С |
| 5 | 10,44 | 8,21 | 174 | 27 | 9,76 | 17 | 15,31 | 35 | С |
| 6 | 11,02 | 7,83 | 167 | 17 | 10,22 | 20 | 15,45 | 38 | С |
| 7 | 8,15 | 8,15 | 214 | 22 | 9,87 | 8 | 15,22 | 40 | В |
| 8 | 11,23 | 8,23 | 151 | 19 | 10,51 | 14 | 16,03 | 37 | С |
| 9 | 9,36 | 8,76 | 192 | 28 | 9,39 | 8 | 17,31 | 42 | В |
| 10 | 9,84 | 7,85 | 182 | 19 | 9,36 | 9 | 17,22 | 44 | В |
| 11 | 9,41 | 8,14 | 196 | 27 | 9,36 | 7 | 15,37 | 41 | В |
| 12 | 9,2 | 8,16 | 180 | 17 | 9,85 | 11 | 15,51 | 46 | С |
| 13 | 9,42 | 8,27 | 175 | 25 | 9,62 | 6 | 16,45 | 39 | С |
| 14 | 9,83 | 8,61 | 157 | 22 | 10,27 | 11 | 16,51 | 27 | С |
| 15 | 12,12 | 8,08 | 152 | 29 | 9,96 | 18 | 16,22 | 33 | С |
| 16 | 10,31 | 8,19 | 158 | 17 | 10,73 | 15 | 16,15 | 27 | С |
| 17 | 10,25 | 8,57 | 170 | 26 | 9,5 | 13 | 16,51 | 28 | С |
| 18 | 8,38 | 7,63 | 215 | 31 | 9,57 | 13 | 17,25 | 45 | В |
| 19 | 10,97 | 8,15 | 156 | 27 | 10,33 | 14 | 16,12 | 28 | С |
| 20 | 10,00 | 8,11 | 164 | 29 | 9,84 | 16 | 15,33 | 32 | С |
| Среднее значение | 10 | 8 | 178 | 23,2 | 9,8 | 12,1 | 16,0 | 36,9 | |

В экспериментальной группе по результатам контрольного диагностического среза выявлено, что у 65% обучающихся средний уровень физической подготовленности, у 35% - высокий уровень, детей с низким уровнем физической подготовленности не выявлено.

Далее мы проводили сравнительный анализ результатов контрольной группы до и после эксперимента.

Из данных, представленных на Рисунке 5, видно, что в контрольной группе увеличилось количество учеников с высоким уровнем физической подготовки с 5% до 15%. Число испытуемых с низким уровнем сократилось с 25% до 15%, в то время как количество детей со средним уровнем физической подготовленности осталось на прежнем уровне – 70%.

Рис.5. Распределение обучающихся контрольной группы по уровням физической подготовленности после эксперимента

Сравнивая результаты экспериментальной группы до и после реализации комплекса физических упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО средствами игры в волейбол с учетом уровня развития физических качеств и возрастных анатомо-физиологических особенностей обучающихся среднего школьного возраста, мы видим значительные количественные изменения:

- количество обучающихся 11-12 лет с высоким уровнем физической подготовленности возросло с 5% до 35%;
- увеличилось количество испытуемых со средним уровнем с 60% до 65%;
- снизилось количество детей с низким уровнем физической подготовленности с 35% до 0.

Данные представлены на Рисунке 6.

Рис.6. Распределение обучающихся 11-12 лет экспериментальной группы по уровням физической подготовленности после эксперимента

Для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался t-критерий Стьюдента.

Таблица 7

Определение достоверности различий по уровню физической подготовленности обучающихся 11-12 лет

| | Контрольная группа | | Экспериментальная группа | |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| | t-критерий Стьюдента | Уровень достоверности различий | t-критерий Стьюдента | Уровень достоверности различий |
| бег 2000 м | 2,4 | $P \geq 0,05$ | 2,1 | $P \geq 0,05$ |
| челночный бег 3x10 м | 2,2 | $P \geq 0,05$ | 2,4 | $P \geq 0,05$ |
| прыжок в длину с места | 3,6 | $P \geq 0,01$ | 3 | $P \geq 0,01$ |
| отжимания | 2,1 | $P \geq 0,05$ | 2,4 | $P \geq 0,05$ |
| бег 60 м | 2,1 | $P \geq 0,05$ | 2,5 | $P \geq 0,05$ |
| наклон вперед | 2,5 | $P \geq 0,05$ | 2,4 | $P \geq 0,05$ |
| Бег 3000м | 2,1 | $P \geq 0,05$ | 2,2 | $P \geq 0,05$ |
| поднимание туловища | 2,6 | $P \geq 0,05$ | 3 | $P \geq 0,05$ |

Между обучающимися 11-12 лет в контрольной и экспериментальной группах существуют достоверные различия по уровню физической подготовленности на уровне $P \geq 0,05$.

Полученное распределение статистических характеристик позволяет делать вывод о нормальном распределении результатов по всем исследуемым показателям физической подготовленности.

Вывод по главе

Изменения, произошедшие в уровне физической подготовленности у детей 11-12 лет отражают возрастные особенности их развития, а также влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чем свидетельствуют более выраженные изменения показателей у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной.

Несомненно, положительные изменения произошли и в контрольной группе, где конечные результаты по ряду показателей достоверно

отличаются от исходных данных. Это свидетельствует о значительном развитии в этом возрасте физических качеств.

Однако темпы прироста в экспериментальной группе были значительно выше, что подтверждает мнение о том, что уровень физической подготовленности существенно возрастает, если на его развитие воздействовать целенаправленно.

Таким образом, следует отметить положительное влияние игры в волейбол на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 11-12 лет.

Наблюдаемые положительные изменения, очевидно, связаны с тем, что учащимся экспериментальной группы были предоставлены физические упражнения, способствующие более рациональному повышению уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

Общие выводы

1. Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме показал, что разнообразие двигательных навыков и игровых действий в волейболе, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях. Это является важным фактором использования в работе учителя физической культуры спортивных игр для подготовки обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО.

2. Проведенная опытно-экспериментальная работа по подготовке детей среднего школьного возраста к сдаче норм комплекса ГТО средствами игры в волейбол с учетом анатомо-физиологических особенностей и развития двигательных способностей свидетельствует о более высоких изменениях исследуемых показателей в экспериментальной группе по сравнению с

контрольной. Так, количество обучающихся с высоким уровнем физической подготовленности возросло с 5% до 35%, со средним уровнем - с 60% до 65%, снизилось количество детей с низким уровнем физической подготовленности с 35% до 0. На золотой значок ГТО в экспериментальной группе готовы сдать 35% обучающихся, в то время как в контрольной только 15%.

3. Разработанный и апробированный нами на уроках физической культуры в процессе опытно-экспериментальной работы комплекс физических упражнений с элементами игры в волейбол, с учетом индивидуальных особенностей, дал положительные результаты и нашел подтверждение в результатах исследования. Это позволяет нам рекомендовать указанный комплекс в практике работы учителей физической культуры при подготовке учащихся к сдаче норм комплекса ГТО.

1. Список использованных источников

2.

3. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КноРус, 2012. — 368 с
4. Бордуков М.И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методическое пособие [по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»] / М. И. Бордуков; ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева», Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2018. - 325, [1] с.: ил.; 21 см. - Библиография в конце глав. - 100 экз.

5. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
6. Вышинская О.Н. Физическое воспитание. Волейбол. учебно-методическое пособие. – Луганск: Из-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. – 185 с.
7. Гурский, А.В. Возвращение ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - №4. – С. 79.
8. Дисциплина Физическая культура и спорт. ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов: учебное пособие / К.Э. Столяр и др. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – 63 с
9. Ефремова, Е.В. Нормативы на выносливость в комплексе ГТО и их выполнение учащимися 5 – 6 классов // Физическая культура в школе. 2015. № 6. С. 19.
10. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 с.
11. Киселев П. А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие. — М.: Планета, 2015. — 272 с.
12. Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учебник / Ю.Л. Кислицын, Н.В. Решетников, Р.Л. Палтиевич. — М.: Академия, 2015. — 176 с
13. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2008. - 633 с.
14. 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.
15. Коледа, В.А. Физическая культура: учебник / В.А. Коледа. – Минск: РИВШ, 2010. — 59 с.

16. Кочетков Владимир Нужно подготовиться // Физкультура и спорт. 2015. №2. С. 10 – 12.
17. Курашвили В. А., Журнал «Вестник спортивных инноваций», Выпуск: 46 (46) 2013, 02 мая 2013
18. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. В.В. КОСТЮКОВ, В.В. НИРКА, Е.В. ФОМИН. МОСКВА: ВФВ., 2014. — 63с.
19. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.
20. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с., илл.
21. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 34.
22. «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
- 23.«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
- 24.Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11 июня 2014 г. № 540
- 25.Положение о ВФСК «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)» - Москва, 2013.
- 26.Спирин В.К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО // Физическая культура в школе. 2015. № 6. С. 24–27.
- 27.Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- 28.Фирсин С.А. Программа «СПАРТ–ГТО», как игровая рационализация комплекса ГТО в физическом воспитании и социализации школьников // журнале «Международный журнал экспериментального образования» №11 (Часть 3) 2015. С.359-361.
- 29.Фирсин С.А. Спортивный фестиваль «ГТО-НИКА» / С.А. Фирсин// Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно практической конференции с международным участием. Казань, 6 – 8 ноября 2015 г.– Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ,2015. – С.539-540. 6.
- 30.Фирсин С.А. Современные технологии игровой рационализации комплекса ГТО в физическом воспитании детей и учащейся молодежи /С.А. Фирсин// Современные здоровье сберегающие

технологии: материалы международной научно-практической конференции. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2015. С. 255-260.

31. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.: ил.
32. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов. — М.: Академия, 2014. — 480 с.
33. Hebert M. Thinking Volleyball. Human Kinetics, 2014 — 267 p. — ISBN 978-1-4504-4262-6.
34. Schmidt B. Volleyball: Steps to Success. Human Kinetics, Champaign, IL, 2016, 193 pages, ISBN: 1450468829
- 35.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПОЛОЖЕНИЕ

О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

1) Общие положения

1. Настоящее Положение определяет структуру, содержание и организацию работы по введению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни для различных категорий населения.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и

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

2) Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

4. Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

5. Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

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

б) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;

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

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

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

3) Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

6. К выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

7. Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

8. Значения уровней трудности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учитываются федеральными государственными образовательными стандартами, примерными основными образовательными программами в области физической культуры и спорта при определении оценки освоения обучающимися образовательных программ в области физической культуры и спорта.

9. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО), которые учитываются образовательными организациями при приеме в соответствии с Порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры.

10. Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других мер поощрения в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов и требований населением различных возрастных групп в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех», а также интеграцию мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в календарь спортивных и общественно важных мероприятий международного движения «Спорт для всех» на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

12. Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Работодатель вправе поощрить в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

13. Для выполнения государственных требований по оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) создаются центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(далее - центры тестирования ГТО). Порядок создания и положение о центрах тестирования ГТО утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

14. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4) Структура управления и информационное обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

15. Координацию деятельности по организации и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляет федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической

культуры и спорта, а также высшие исполнительные органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

16. Информационное обеспечение введения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО осуществляется посредством специально созданных автономного интернет-портала и электронной базы данных.

17. Учет данных выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется посредством специально разработанного в установленном порядке статистического наблюдения.

Приложение 2

Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 ступень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|-----|---|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
| | | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| 1.1 | Бег на 30 метров (секунд) | 5,1 | 5,5 | 5,7 | 5,3 | 5,8 | 6,0 |
| 1.2 | или бег на 60 метров (секунд) | 9,5 | 10,4 | 10,9 | 10,1 | 10,9 | 11,3 |
| 2.1 | Бег на 1500м (мин:сек) | 6:50 | 8:05 | 8:20 | 7:14 | 8:29 | 8:55 |
| 2.2 | или бег на 2000м (мин:сек) | 9:20 | 10:20 | 11:10 | 10:40 | 12:10 | 13:00 |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 4 | 3 | - | - | - |
| 3.2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 23 | 15 | 11 | 17 | 11 | 9 |
| 3.3 | или отжимания: сгибание и | 28 | 18 | 13 | 14 | 9 | 7 |

| | | | | | | | |
|---|--|----|----|----|-----|----|----|
| | разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | | | | | | |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|------|--|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
| | | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| 5 | Челночный бег 3х10м (секунд) | 7,9 | 8,7 | 9,0 | 8,2 | 9,1 | 9,4 |
| 6.1 | Прыжок в длину с разбега (см) | 335 | 280 | 270 | 300 | 240 | 230 |
| 6.2 | или прыжок в длину с места (см) | 180 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| 7 | Метание мяча весом 150г (метров) | 33 | 26 | 24 | 22 | 18 | 16 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 46 | 36 | 32 | 40 | 30 | 28 |
| 9.1 | Бег на лыжах 2км (мин:сек) | 12:30 | 13:50 | 14:10 | 13:30 | 14:40 | 15:00 |
| 9.2 | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 16:00 | 17:30 | 18:30 | 17:40 | 20:00 | 21:00 |
| 10 | Плавание на 50м (мин:сек) | 1:00 | 1:20 | 1:30 | 1:05 | 1:25 | 1:35 |
| 11.1 | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 |
| 11.2 | или стрельба из «электронного оружия», дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 13 | 25 | 20 | 13 |
| 12 | Туристический поход с проверкой | 5км | 5км | 5км | 5км | 5км | 5км |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| туристских навыков (протяжённость не менее, км) | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

| Условие | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|--|-------------------|----------------------|---------------------|-------------------|----------------------|---------------------|
| | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 |

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1. Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

2. Бег на длинные дистанции

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

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

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье 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 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;

- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

6.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: 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.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.