

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания

ФЁДОРОВА ЛЮБОВЬ ВИКТОРОВНА

НАУЧНО-КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО**

Направление подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) образовательной программы: «Теория и методика
физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
заведующий кафедрой
доктор пед. наук, профессор
Л.К. Сидоров _____
(подпись)

Руководитель программы подготовки
доктор пед. наук, профессор
Л.К. Сидоров _____
(подпись)

Научный руководитель
доктор пед. наук, профессор
В.В. Пономарев _____
(подпись)

Красноярск 2021

Работа выполнена на кафедре теоретических основ физического воспитания федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры теоретических основ
физического воспитания федерального
государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Красноярский государственный педагогический
университет им В.П. Астафьева».

Пономарев Василий Викторович

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры методики преподавания
спортивных дисциплин и национальных видов
спорта федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Красноярский
государственный педагогический университет
им В.П. Астафьева»

Янова Марина Геннадьевна

доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физической культуры
Института физической культуры, спорта и
туризма, федерального государственного
автономного образовательного учреждения
высшего образования «Сибирский федеральный
университет»

Кудрявцев Михаил Дмитриевич

Актуальность исследования. Физическая культура и внешкольное воспитание в рамках общеобразовательного процесса как социальное явление приобретают немаловажный фактор в оздоровлении школьников и привлечении их к двигательной активности. В связи с этим проблемы физического воспитания и здоровья школьников приобретают все большее значение для специалистов в области физической культуры.

В современных условиях они все настойчивее обращают внимание на то, что задачи модернизации российского образования предлагают новые требования к системе физической подготовки обучающихся. Правильная постановка физического воспитания в школе требует знания и учета возрастных особенностей развития организма учащихся. В том числе, изменения образа жизни человека в карантинном режиме (Coronavirus disease 2019) создало новые проблемы для здоровья и жизнедеятельности молодых людей.

Современные образовательные учреждения должны готовить здоровую полноценную личность, способную к грамотному выбору решений в ситуации проблемности, создавать общую и прикладную базу физической подготовленности и гармонию при двигательной активности. Необходимую поддержку дают меры государства, направленные на популяризацию комплекса ГТО и формирование спортивного и здорового образа жизни. Сбор и анализ современных педагогических исследований по проблеме состояния здоровья школьников и физической подготовленности показал, что используемые традиционные и нетрадиционные педагогические технологии физического воспитания школьников не имеют прикладной характер и не способствуют общей оценке физического состояния здоровья школьников в конкретном регионе проживания.

Внедрение комплекса ГТО в физическое воспитание школьников способствует расширению средств, форм и методов, педагогического воздействия на формирование физического развития и физической подготовленности детей в школьной практике. В то же время еще

недостаточно разработано программно-методическое обеспечение подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО.

По данным эмпирических наблюдений в среднем 25 % обучающихся возрастной группы 10-12 лет не справляются с нормативами из комплекса ГТО по общей выносливости и гибкости, а также 40 % – имеют средние значения скоростно-силовых и силовых показателей.

Синтез всех аналогичных высказываний по организации и внедрению комплекса ГТО в школу не способствует объединению ранее изученных факторов представления о состоянии здоровья и физической подготовленности школьников в единое целое.

В процессе работы по изучению информационных источников проявились некоторые противоречия:

- между достижениями цивилизации и адаптационными возможностями человека;
- между государственным заказом высококвалифицированных специалистов в области общего образования и востребованности молодых специалистов по физической культуре;
- необходимостью внедрения комплекса ГТО в школы и материальным недостатком баз школ для его успешного обеспечения;
- между программно-методическим обеспечением традиционных и нетрадиционных форм образовательного процесса по внедрению комплекса ГТО.

Перечень сформулированных противоречий выявляет **проблему исследования** программно-методического обеспечения и внедрения современного комплекса ГТО в учебный процесс школ и обуславливает выбор **темы исследования**: «Интегративная методика формирования готовности обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО».

Объект исследования: физическое воспитание обучающихся 5 классов в школе.

Предмет исследования: интегративная методика подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать интегративную методику формирования готовности обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО и проверить ее результативность в педагогическом эксперименте.

Задачи исследования:

1) Теоретически обосновать необходимость внедрения методики формирования готовности обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО в школьное физическое воспитание.

2) Разработать интегративную методику формирования готовности обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО в физическом воспитании в школе.

3) Сформировать комплексы контрольных тестов для оценки эффективности процесса подготовки обучающихся 5 классов к выполнению комплекса ГТО на промежуточных и контрольных этапах в годичном цикле.

4) Оценить эффективность интегративной методики подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО в педагогическом эксперименте.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение интегративной методики подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО в рамках дополнительных занятий по физической культуре в общеобразовательных организациях позволит:

- повысить уровень функциональной и физической подготовленности обучающихся;
- подготовить обучающихся к сдаче III ступени норм ГТО.

Методологической основой и источниковой базой исследования стали специальные труды отечественных ученых по теоретико-методологическим (П.К. Анохин, Н.Г. Озолин, А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, А.А. Тер-Ованесян, В.П. Филин, В.М. Зациорский, В.И. Лях, С.А. Локтев, Д.М. Воронин и др.),

психолого-педагогическим (М.Н. Скаткин, М.А. Данилов, Л.С. Выготский, Л.С. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, А.Ц. Пуни, И.Н. Решетень и др.), медико-биологическим (Н.А. Бернштейн, А.Н. Крестовников, И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомский, Н.В. Зимкин, Я.М. Коц, В.К. Бальсевич и др.), историческим и организационно-управленческим (В.В. Столбов, Б.Р. Голощапов, В.И. Столяров, Г.И. Кукушкин, Л.И. Лубышева, Н.Ю. Мельникова, И.А. Медведев и др.) аспектам физической культуры и спорта, изданные в разные годы.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: анализ информационной и научно-методической литературы по теме исследования, педагогический эксперимент, тестирование (оценка уровня физической подготовленности), методы математической статистики.

Организация и этапы исследования. С целью разработки интегративной методики подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО мы проводили экспериментальное исследование в течение 9 месяцев. База исследования: средняя общеобразовательная школа № 133 г. Красноярск. Контингент – девочки и мальчики 10-11- лет; по 20 человек в контрольной и экспериментальной группах.

Первый этап исследования (2018-2019 гг.). Проводился поиск, теоретический анализ, обобщение, наблюдение и систематизация материалов по теме исследования, актуализировались объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования. Формировалась структура и содержание будущего педагогического эксперимента.

Второй этап исследования (2019-2020 гг.). Проводился педагогический эксперимент по проверке результативности интегративной методики подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО. В процессе экспериментального исследования проводились корректирующие мероприятия.

Третий этап исследования (2020-2021 гг.). На завершающем этапе педагогического эксперимента проводился анализ и обобщение полученных

экспериментальных материалов, формировались основные выводы, осуществлялось оформление научно-квалификационной работы.

Научная новизна исследования. Разработана интегративная методика подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО, которая объединяет комплексы специальных легкоатлетических упражнений и прикладные упражнения из ГТО. Сформированы комплексы контрольных тестов для оценки эффективности процесса подготовки обучающихся 5 классов к выполнению комплекса ГТО в годичном цикле.

Теоретическая значимость исследования заключается в научно-теоретическом обосновании внедрения интегративной методики обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО в процесс физического воспитания в школе; в проведении модернизации программно-методического содержания физического воспитания обучающихся 5 класса с использованием комплекса ГТО.

Практическая значимость исследования состоит в том, что

- разработана структура и содержание интегративной методики формирования у обучающихся 5 классов подготовленности к выполнению норм комплекса ГТО;
- представлены блоки комплексов легкоатлетических и прикладных упражнений для развития основных физических качеств и прикладных умений из комплекса ГТО III ступени;
- сформированы блоки критериев контроля подготовленности обучающихся 5 класса к выполнению комплекса ГТО в годичном цикле;
- представлены методические рекомендации для работников образовательных организаций по применению специальных комплексов легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств и прикладных умений из комплекса ГТО.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Интегративная методика подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО, содержащая блоки комплексов специальных легкоатлетических упражнений и прикладных упражнений из комплекса ГТО, которые дифференцированы в годичном цикле согласно учебно-практическим задачам.

2. Этапы внедрения интегративной методики подготовки обучающихся 5 классов к выполнению комплекса ГТО в процессе физического воспитания в учебном году: 1-й этап – обще-подготовительный: сентябрь-октябрь (формирование основных физических качеств, подготовка опорно-двигательного аппарата); 2-й этап – специально-подготовительный: ноябрь-февраль (формирование специальных физических качеств и расширение адаптационных возможностей); 3-й этап – специально-технический: март-апрель (формирование специальной скоростно-силовой выносливости и гибкости, совершенствование техники движений, эластичности и подвижности опорно-двигательного аппарата); 4-й этап – контрольно-результативный: май (оценивание результатов подготовки обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО, сдача комплекса ГТО в форме соревнований).

3. Блоки комплексов контрольных тестов для оценки эффективности процесса подготовки обучающихся 5 класса к выполнению комплекса ГТО III ступени в годичном цикле, где на первом этапе оцениваются показатели скоростной и общей выносливости (бег 30 м и 2000 м); на втором этапе – скоростно-силовые и силовые показатели (челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту); на третьем этапе – скоростно-силовые показатели выносливости, эластичность и подвижность опорно-двигательного аппарата, технические навыки метания (метание малого мяча весом 150 г и наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке), и на четвертом

этапе оценивается общая подготовленность обучающихся 5 класса к выполнению контрольных упражнений из комплекса ГТО III ступени.

Основное содержание работы

Научно-квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка и приложений, где первая глава посвящена теоретическому анализу, 2-я глава содержит задачи, методы, организацию и этапы исследования и 3-я глава включает опытную методику, ее содержание, технологию реализации, теоретические и статистические результаты исследования.

Опираясь на государственные требования и на методические рекомендации для организации и проведения испытаний возрастной категории III ступени ГТО, нами были сформированы блоки критериев контроля подготовленности обучающихся 5 класса, представлены в табл. 1.

Таблица 1. Блоки критериев контроля подготовленности обучающихся 5 класса к выполнению комплекса ступени ГТО III ступени (девочки и мальчики от 11 до 12 лет включительно)

Блоки комплексов контрольных тестов			Нормативы					
			Мальчики			Девочки		
			Значок ГТО					
			Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
I*	1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	2	Бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
II**	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
	4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	27	36	24	27	36
	5	Челночный бег 3*10м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
	6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
III***	7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
	8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО			7	7	8	7	7	8

Примечание: I* - обще-подготовительный блок; II** - специально-подготовительный блок; III*** - специально-технический блок.

Интегративная методика подготовки обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО (см. рис. 1).

Основная цель: подготовка обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО III ступени.

Педагогический процесс интегративных занятий, направленных на решение следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам техники прикладных упражнений из комплекса ГТО, обучение специальным комплексам легкоатлетических упражнений, а также подвижным играм;

- комплексное развитие физических качеств;

- приобретение теоретических знаний по комплексу ГТО и специальных знаний о применении легкоатлетических упражнений;

- выявление задатков и способностей, формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- привитие интереса к самостоятельным занятиям, утренней гимнастике, физкультминуткам и подвижным играм в свободное время;

- обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

- воспитание устойчивой психики и обучение основам психической саморегуляции.

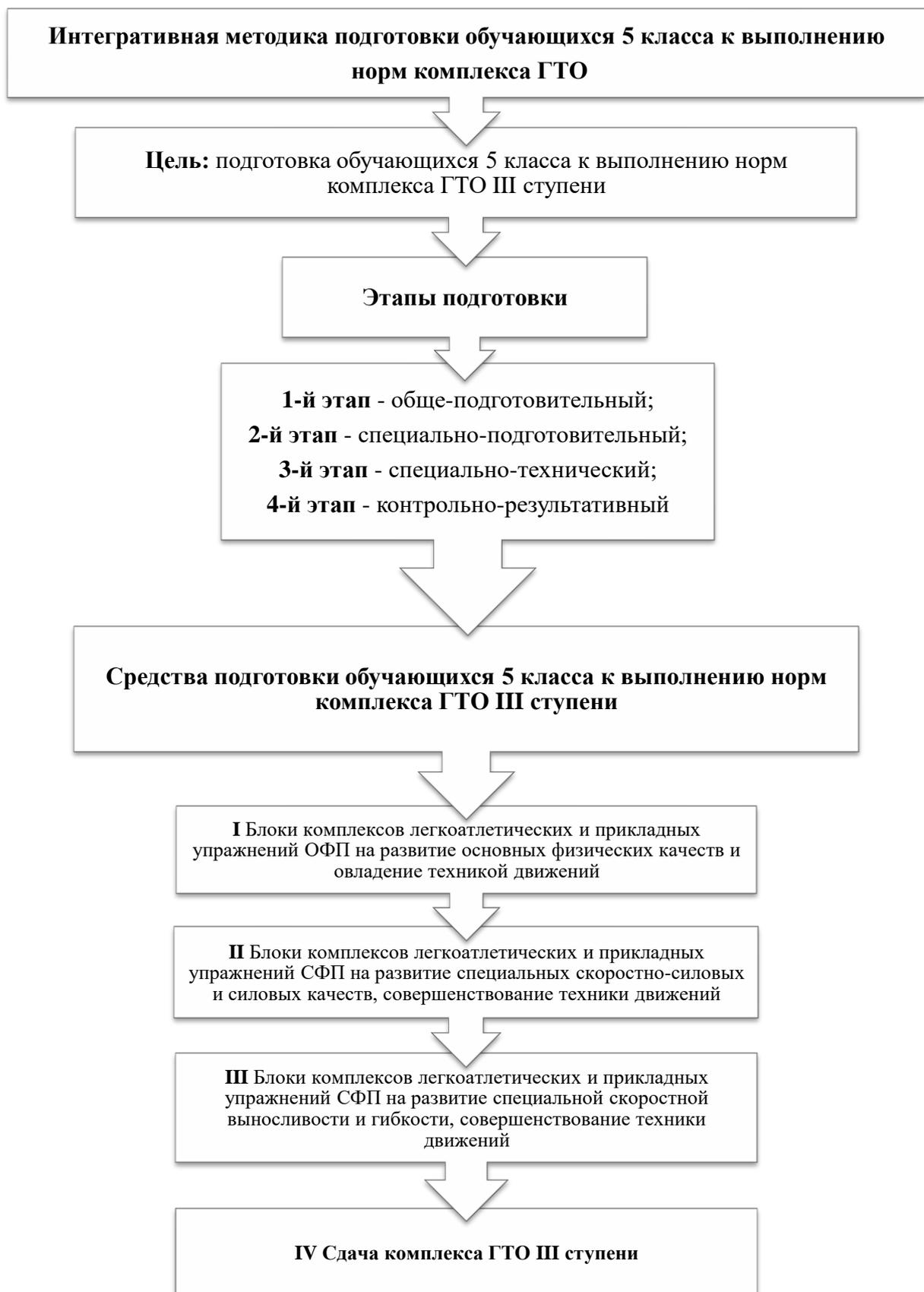


Рисунок 1. Схема интегративной методики подготовки обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО.

Этапы функционирования интегративной методики подготовки обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО III ступени:

- обще-подготовительный (формирование основных физических качеств, подготовка опорно-двигательного аппарата);
- специально-подготовительный (формирование специальных физических качеств и расширение адаптационных возможностей);
- специально-технический (формирование специальной скоростно-силовой выносливости и гибкости, совершенствование техники движений, эластичности и подвижности опорно-двигательного аппарата);
- контрольно-результативный (оценивание результатов подготовки обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО).

Максимального эффекта от занятий легкоатлетическими упражнениями обучающиеся могут достигнуть при соблюдении следующих компонентов нагрузки: интенсивности упражнения (сила, скорость, темп, мощность), продолжительности упражнения (длина дистанции, время, количество повторений), продолжительности интервалов и характера отдыха.

Дозировка упражнений была разработана на основе рекомендаций методической литературы, результатов наших предварительных исследований и учета функциональных возможностей детей данного возраста.

Для формирования подготовленности обучающихся 5 класса к выполнению норм из комплекса ГТО предлагаются следующие блоки комплексов легкоатлетических и прикладных упражнений.

В начале учебного года на обще-подготовительном этапе (сентябрь-октябрь) занятия были направлены на формирование основных физических качеств и подготовку опорно-двигательного аппарата – блоки комплексов ОФП на развитие основных физических качеств и овладение техникой движений.

Общая физическая подготовка включала общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость).

Для развития общей выносливости использовался: равномерный и переменный метод (сочетание бега с различной скоростью и ходьбы), а также подвижные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Развитие скоростных качеств осуществлялось с помощью комплексов легкоатлетических и прикладных упражнений, на основе следующих требований: техника упражнений должна обеспечивать предельную скорость; усилия должны быть направлены не на способ выполнения, а на скорость; продолжительность не более 10 с.

Основные используемые методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный и вариативный. Упражнения для скоростной подготовки применялись в начале основной части занятий после разминки.

Для развития общих силовых качеств применялись комплексы упражнений на снарядах, со снарядами, парные упражнения, с преодолением собственного тела и сопротивления внешней среды, которые сочетались с упражнениями на гибкость и расслабление. Использовались методы силовой подготовки: метод повторных усилий (непредельные отягощения 30-40 % от тах с предельным числом повторений до отказа) и метод динамических усилий (предельная скорость выполнения упражнения при незначительном 10-20 % отягощении). Упражнения для силовой подготовки применялись в конце основной части занятий. По окончании 1-го этапа проводилось промежуточное контрольное тестирование на развитие быстроты и общей выносливости (бег 60 м, и 2000 м).

В середине учебного года на специально-подготовительном этапе (ноябрь-февраль) занятия были направлены на формирование специальных физических качеств и расширение адаптационных возможностей – добавились блоки скоростно-силовых комплексов упражнений на развитие

специальной физической подготовки и подвижные игры с преимущественной направленностью развития специальных физических качеств.

Специальная физическая подготовка включала комплексы специально-подготовительных легкоатлетических упражнений:

- упражнения, развивающие специальные скоростные и скоростно-силовые качества (в экспериментальной группе применялись 70 % скоростно-силовых упражнений и 30 % скоростных);

- подводящие упражнения, способствующие совершенствованию техники скоростно-силового блока комплекса ГТО;

- упражнения, развивающие специальную и силовую выносливость (в экспериментальной группе применялись 70 % специальных упражнений на выносливость и 30 % упражнений на силовую выносливость);

- специальные упражнения на растягивание и расслабление мышц;

- игровые упражнения и подвижные игры с преимущественной направленностью развития специальных физических качеств.

По завершении 2-го этапа проводилось контрольное тестирование скоростно-силовых и силовых показателей (челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту).

К концу учебного года на специально-техническом этапе (март-апрель) добавились специализированные комплексы круговой тренировки по упрощенному варианту из 10-15 упражнений («станций»), с целью развития специальной скоростно-силовой выносливости и гибкости, совершенствование техники движений. По окончании 3-го этапа проводилось промежуточное контрольное тестирование: метание малого мяча весом 150 г и наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке.

На завершающем 4-м контрольно-результативном этапе (май) – оценивание результатов подготовки обучающихся 5 класса к выполнению норм комплекса ГТО III ступени.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

По завершении педагогического эксперимента обработка данных осуществлялась стандартными статистическими методами с помощью пакета «Анализ данных» MS Excel 2010.

В начале эксперимента в уровне физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп статистически достоверных различий обнаружено не было ($P > 0,05$). Результаты педагогического эксперимента показали эффективность интегративной методики обучающихся на основе легкоатлетических упражнений, представлены в табл. 2-3.

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной группы.

Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Прирост	
	КГ n=20	ЭГ n=20	КГ n=20	ЭГ n=20	КГ n=20	ЭГ n=20
Бег на 30 м (с)	6,3±0,11	6,2±0,11	6,1±0,12	5,6±0,09*	0,2 (3,3 %)	0,6 (10,7 %)
Бег на 2000 м (мин, с)	12,9±0,21	12,9±0,22	12,7±0,21	11,6±0,23*	0,2 (1,6 %)	1,3 (11,2 %)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12,4±2,43	12,3±2,43	14,1±2,48	20,9±2,85*	1,7 (13,7 %)	8,6 (16,9 %)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36,8±1,82	36,6±1,81	38,3±1,82	42,7±1,83*	1,5 (4,1 %)	6,1 (16,7 %)
Челночный бег 3*10м (с)	9,3±0,11	9,2±0,11	9,2±0,11	8,7±0,11*	0,1 (1,1 %)	0,5 (5,7 %)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	136±1,56	137±1,56	140±1,55	154±1,56*	4 (2,9 %)	17 (12,4 %)
Метание мяча весом 150 г (м)	16,8±1,22	16,7±1,23	17,6±1,22	19,0±1,24*	0,8 (4,7 %)	2,6 (13,7 %)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	3,4±4,12	3,4±4,11	3,8±3,9	5,0±3,45*	0,4 (11,7 %)	1,6 (47 %)

Примечания: * - разница достоверна ($P < 0,05$)

Результаты входного и итогового теста «Бег 30 м, (с)» у девочек показали снижение времени выполнения теста в контрольной группе на 0,2 с, в экспериментальной – 0,6 с; у мальчиков показали снижение времени выполнения теста в контрольной группе на 0,3 с, в экспериментальной – 0,6 с. Сравнимая готовность к выполнению норм по средним показателям бега на 30 м (5,7 с) у девочек отставание на 0,1 с, у мальчиков интегральный прирост (5,4 с) – на 0,1 с.

Таблица 3 – Уровень физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной группы.

Тесты	До эксперимента		После эксперимента		Прирост	
	КГ n=20	ЭГ n=20	КГ n=20	ЭГ n=20	КГ n=20	ЭГ n=20
Бег на 30 м (с)	5,9±0,10	5,9±0,10	5,7±0,10	5,3±0,10*	0,3 (3,5 %)	0,6 (11,3 %)
Бег на 2000 м (мин, с)	11.6±0,27	11.5±0,26	11.3±0,28	10.2±0,25*	0.3 (2,6 %)	1.3 (12,7 %)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18,8±2,08	18,9±2,07	21,1±2,10	23,1±2,11*	2,3 (14,2 %)	4,2 (22,2 %)
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	37,9±2,21	37,7±2,22	39,5±2,13	43,9±2,11*	1,6 (4,2 %)	6,2 (16,4 %)
Челночный бег 3*10м (с)	8,9±0,18	8,8±0,18	8,8±0,17	8,3±0,18*	0,1 (1,1 %)	0,5 (6 %)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	148±2,30	149±2,31	151±2,25	168±2,33*	3 (2 %)	19 (12,7 %)
Метание мяча весом 150 г (м)	19,9±1,87	20,0±1,73	21±1,88	23,0±1,75*	1,1 (6,6 %)	3 (15 %)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	1,5±1,44	1,5±1,43	1,6±1,43	2,0±1,42*	0,1 (6,6 %)	0,5 (33,3 %)

Примечания: * - разница достоверна ($P<0,05$)

Анализ результатов теста «Бег 2000 м, (мин, с)» у девочек показали снижение времени выполнения теста в контрольной группе на 0.2 мин, с в экспериментальной – 1.3 мин, с; у мальчиков показали снижение времени выполнения теста в контрольной группе на 0.3 мин, с, в экспериментальной – 1.3 мин, с. Сравнимая готовность к выполнению норм ГТО по средним

показателям бега на 2000 м у девочек (11.8 мин, с) интегральный прирост 0.2 мин, с, у мальчиков (10.1 мин, с) – отставание на 0.1 мин, с.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)» также показал более высокий результат в экспериментальной группе. Показатели у девочек в контрольной группе увеличились на 1,7 раз, в экспериментальной – 8,6 раза; показатели у мальчиков в контрольной группе увеличились на 2,3 раза, в экспериментальной – 4,2 раза. Сравнительная готовность к выполнению норм ГТО по средним показателям сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу у девочек (10 раз) прирост на 13,1 раза, у мальчиков (19,6 раза) интегральный прирост – на 3,5 раза.

Результаты входного и итогового теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)» показали увеличение у девочек в контрольной группе на 1,5 раза, в экспериментальной – 6,2 раза; у мальчиков в контрольной группе на 1,6 раза, в экспериментальной – 6,2 раза. Сравнительная готовность к выполнению норм ГТО по средним показателям поднимания туловища из положения лежа на спине у девочек (32,6 раза) прирост на 10,1 раза, у мальчиков (38 раз) интегральный прирост – на 5,9 раза.

Тест «Челночный бег 10*3 м, (с)» также показал более высокий результат в экспериментальной группе. Снижение времени выполнения теста у девочек и мальчиков одинаково в контрольной группе составляло 0,1с, в экспериментальной 0,5 с. Сравнительная готовность к выполнению норм ГТО по средним показателям челночного бега 10*3 м у девочек (8,9 с) и у мальчиков (8,5 с) интегральный прирост – на 0,2 с.

Также более высокие результаты были получены по тесту «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)», прирост в контрольной группе девочек составлял 4 см, в экспериментальной – 17 см, в контрольной группе мальчиков составлял 3 см, в экспериментальной – 19 см. Данные различия достоверно были значимы. Сравнительная готовность к выполнению норм ГТО по средним показателям прыжка в длину с места толчком двумя ногами у

девочек (148,3 см) – прирост 5,7 см, у мальчиков (163,3 см) интегральный прирост – на 4,7 см.

Тест «Метание мяча весом 150 г (м)» также показал более высокий результат в экспериментальной группе. Показатели у девочек в контрольной группе увеличились на 0,8 м, в экспериментальной – 2,6 м; показатели у мальчиков в контрольной группе увеличились также на 1,1 м, в экспериментальной – 3 м. Сравнивая готовность к выполнению норм ГТО по средним показателям метания мяча весом 150 г у девочек (18,6 м) – прирост 0,4 м, у мальчиков (27,6 м), интегральный прирост – на 4,7 м.

Данные теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)» у девочек показали увеличение в контрольной группе на 0,4 см, в экспериментальной – 1,6 см; у мальчиков в контрольной группе увеличение на 0,1 см в экспериментальной – 1,5 см. Сравнивая готовность к выполнению норм ГТО по средним показателям наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке у девочек (7,6 см) – отставание на 2 см, у мальчиков (5,6 см) – отставание на 3,6 см.

В экспериментальной группе на золотой знак ГТО нормативы выполнили 25 %, девочек и 30 % мальчиков, на серебряный 45 % девочек и 40 % мальчиков, на бронзовый 30 % девочек и мальчиков. В контрольной группе на серебряный знак выполнили 20 % девочек и мальчиков, на бронзовый 40 % девочки и 50 % мальчики, не справились с нормативами комплекса ГТО 40 % девочек и 30 % мальчиков.

ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Анализ информационных источников показал, что в настоящий момент методы подготовленности обучающихся к сдаче комплекса ГТО не учитывают особенности современных детей: низкий уровень функциональной и физической подготовленности.

2. Разработана и реализована в педагогическом эксперименте интегративная методика подготовки обучающихся 5 классов к выполнению

норм комплекса ГТО, объединяющая комплексы специальных легкоатлетических упражнений и прикладных упражнений из ГТО, которые дифференцированы в годичном цикле по учебно-практическим задачам. Все это способствовало мотивации обучающихся на выполнение норм комплекса ГТО.

3. Сформированы комплексы контрольных тестов для оценки эффективности процесса подготовки обучающихся 5 классов к выполнению комплекса ГТО в годичном цикле на обще-подготовительном, специально-подготовительном, специально-техническом и контрольно-результативном этапах.

4. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали эффективность интегративной методики подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО, по результатам которого прирост показателей физической подготовленности в экспериментальной группе составил 16,8 % у девочек и 16,2 % у мальчиков; в контрольной группе 5,4 % у девочек и 5,1 % у мальчиков. В экспериментальной группе на золотой знак ГТО нормативы выполнили 25 %, девочек и 30 % мальчиков, на серебряный – 45 % и 40 %, на бронзовый – 30 % и 30%, соответственно. В контрольной группе на серебряный знак выполнили 20 % девочек и мальчиков, на бронзовый – 40 % и 50 %, соответственно, не справились с нормативами комплекса ГТО 40 % девочек и 30 % мальчиков.

5. Таким образом, интегративная методика подготовки обучающихся 5 классов к выполнению норм комплекса ГТО, объединяющая комплексы специальных легкоатлетических упражнений и прикладных упражнений из ГТО рекомендована к внедрению в процесс физического воспитания обучающихся средней школы.