

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
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Щапин Юрий Алексеевич

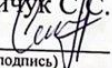
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема «Подготовка учащихся средних классов к выполнению испытаний
комплекса ГТО»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ


Зав. кафедрой канд. пед. наук, доцент Ситничук С.С.
31.05.2024 
(дата, подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доцент каф. ТОФВ

Ситничук С.С.

Дата защиты 14.06.2024

Обучающийся Щапин Ю.А.

31.05.2024 
(дата, подпись)

Оценка Отлично

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 СДАЧА НОРМ ГТО КАК РЕЗУЛЬТАТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	
1.1 Исторический анализ становления и развития норм ГТО в Российской Федерации.....	6
1.2 Двигательная подготовленность как результат физического воспитания в школе.	9
1.3 Особенности формирования двигательной подготовленности на уроках физической культуры к выполнению испытаний комплекса ГТО	14
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования.....	27
ГЛАВА 3 ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
3.1. Средства и методы формирования двигательной подготовленности учащихся средних классов к выполнению испытаний комплекса ГТО.....	29
3.2 Выявление результативности формирования двигательной подготовленности учащихся средних классов к выполнению испытаний комплекса ГТО	33
ВЫВОДЫ.....	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в России активно пересматриваются подходы к приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни средствами физической культуры. Приоритетность вопросов развития физической культуры и спорта закреплена в таком документе как «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года».

Недостаточную двигательную активность обучающихся можно отнести к факторам риска. Международные исследования, проведенные ВОЗ, выявило, что среди российских школьников необходимый уровень двигательной активности имеет только каждый шестой ребенок. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации доля обучающихся, систематически занимающиеся физической культурой и спортом составляла 52,7 % от численности данной категории населения России. В связи с этим главой Российской Федерации был подписан Указ № 172 от 24 марта 2014 года о возрождение в стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», целью которого является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитие личности, воспитание патриотизма и гражданственности, повышение качества жизни граждан Российской Федерации. Развитие и совершенствование физической культуры и спорта обусловлено необходимостью формирования гармонически развитой личности, как высшей социальной ценности, укрепления здоровья людей, увеличения продолжительности их активной жизни.

В настоящее время необходимо рассматривать здоровье человека в динамическом аспекте, то есть как непрерывный процесс от рождения до глубокой старости. Это нашло свое отражение в «концепции развития физической культуры» и «программе физического воспитания населения»

нашей страны. Фундамент здоровья, гармония физического и психического развития, закладывается в раннем детстве. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными, у них укрепляется воля и характер. Интеллектуальное развитие, утверждал П.Ф. Лесгафт [20], соответствует физическому развитию. Недостаточная престижность физической культуры в современном обществе привела к формированию некоего стереотипа суждений о физической культуре и спортивной деятельности, как о достаточно примитивной и личной для управления, а тем более для достижения нужного эффекта. В процессе физического воспитания ребенка зачастую используют нормативы, рассчитанные на взрослых, только в меньших объемах. При этом не всегда учитывается, что каждый возрастной период имеет свои психофизиологические особенности и это требует индивидуального подхода в организации и осуществлении физического воспитания детей.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс учащихся средних классов

Предмет исследования: средства и методы формирования двигательной подготовленности учащихся средних классов к выполнению испытаний комплекса ГТО

Цель исследования: Выявление, обоснование и внедрение в учебно-воспитательный процесс учащихся средних классов средств и методов формирования двигательной подготовленности к выполнению испытаний комплекса ГТО.

Гипотеза исследования: Процесс формирования двигательной подготовленности обучающихся средних классов к выполнению испытаний комплекса ГТО, будет результативным если:

- проведен исторический анализ становления и развития норм ГТО и психолого-педагогический анализ средств и методов формирования двигательной подготовленности;
- выявлены и обоснованы средства и методы, влияющие на формирование двигательной подготовленности к выполнению испытаний комплекса ГТО;
- внедрены в учебно-воспитательный процесс учащихся средних классов средства и методы направленные на формирования двигательной подготовленности к выполнению испытаний комплекса ГТО;
- выявлена результативность средств и методов влияющих на формирование двигательной подготовленности учащихся средних классов к выполнению испытаний комплекса ГТО.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и историческую литературу по выдвинутой проблематике;
2. Выявить и обосновать средства и методы влияющие на формирование двигательной подготовленности учащихся средних классов к выполнению испытаний комплекса ГТО;
3. Внедрить в учебно-воспитательный процесс учащихся средних классов средства и методы направленные на формирование двигательной подготовленности к выполнению испытаний комплекса ГТО;
4. Выявить результативность средств и методов, влияющих на формирование двигательной подготовленности учащихся средних классов к выполнению испытаний комплекса ГТО.

ГЛАВА 1 СДАЧА НОРМ ГТО КАК РЕЗУЛЬТАТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1.1 Исторический анализ становления и развития норм ГТО в Российской Федерации

ГТО в России выступало нормативной основой по физическому воспитанию детей, подростков, взрослых с 31 по 91 гг прошлого века. С 2014 года комплекс мероприятий ГТО вновь внедряется в качестве обязательной физической подготовки всех граждан нашей страны.

Вряд ли найдутся люди в нашей стране, которые бы не знали, как расшифровать ГТО – о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе слышали в каждом регионе ,каждом населенном пункте РФ. Но для гостей страны и тех, кто сталкивается с такой аббревиатурой впервые, расшифровка ГТО в спорте – готов к труду и обороне. История и развитие ГТО тесно связаны с окончанием Великой Октябрьской Революции, когда энтузиазм советских граждан и желание проявить себя чувствовались в каждой сфере – культуре, науке и, конечно, спорте. В это время в СССР особое внимание уделялось обучению населения страны военным навыкам. Причем главной задачей было качественно донести до каждого гражданина великого и могущественного государства, что для победы в любой внешней войне нужна не хорошая армия, а правильно подготовленный народ. И для того, чтобы победить в смертельной схватке, нужно готовиться заранее, тщательно и всесторонне еще в мирное время. Первая попытка воплотить идею в жизнь начала с того, что было решено объединить несколько военно-спортивных комплексов в самую крупную специализированную общественную организацию, получившую название ОСОАВИАХИМ. Именно под эгидой данного сообщества были построены различные военно-спортивные кружки, тир и стрельбища, а также аэроклубы. Каждый желающий мог освоить профессию радиста или пилота, парашютиста и моториста, санитар и медсестры. Но стране этого было не достаточно [2].

Популярный и влиятельный в то время комсомол выступил инициатором единой нормативной основы системы физического воспитания для жителей всей страны, в рамках которого был установлен единый критерий для оценки физподготовки молодежи. Речь уже шла о сотнях миллионов советских граждан. Были установлены специальные нормы и требования, при выполнении которых каждый мог получить значки ГТО. Самым престижным был золотой значок ГТО СССР.

Сам комплекс мероприятий был утвержден в 1931 году, 11 марта. Так что если задаваться вопросом, в каком году ввели ГТО, можно смело называть этот год, несмотря на то, что дата, когда начал зарождаться спортивный комплекс и появилось ГТО, более ранняя.

Когда появилось ГТО, активисты ОСОАВИАХИМ начали вести активную пропаганду, различные занятия по обороне проводились массово на заводах, фабриках, школах, средних и высших учебных учреждений и государственных организациях. Помимо обязательных занятий, каждый желающий по собственной инициативе мог дополнительно посещать спортивный комплекс, принимать участие в соревнованиях.

Как только появилось ГТО, значки могли получить только граждане старше 18 (17) лет (мужчины и женщины соответственно) – более молодые участники не допускались к соревнованиям. Также обязательным условием было прохождение медицинской комиссии – врач должен был подтвердить, что для того, чтобы получить значок Готов к труду и обороне СССР участник не нанесет вред своему здоровью. Принимать участие в соревнованиях можно было группами и поодиночке. Практические задания женщины и мужчины выполняли отдельно, также выполнялось распределение и по возрастным критериям. Кроме практических, проводились и теоретические:

- военные знания;
- история физкультурных достижений;
- первая медицинская помощь;

- основы физкультурного самоконтроля.

Испытания могли проводиться во всех населенных пунктах страны, даже в самых маленьких деревушках и селах. Все результаты фиксировались в специальном документе – билете физкультурника.

Все те, кто успешно проходил испытания, получали значок Готов к труду и обороне, который давал определенные преимущества – безусловное право на участие в спортивных праздниках и соревнованиях, причем не только всесоюзного, но и мирового масштаба, а также возможность поступить в любое учебное заведение по физкультурному направлению на льготных условиях.

Зарождение ГТО припало на очень удачный период, в стране велась гражданская война, и очень важно было сплотить народ. Но с распадом Советского Союза пришел и упадок физического воспитания граждан, это было уже никому не интересно. В 1991 году комплекс прекратил свое фактическое существование, хотя с юридической точки зрения упразднен не был. Когда в 2007 году было объявлено о том, что Россия проведет Олимпиаду в Сочи 2014 интерес в комплексе ГТО начал возрождаться. Тем более, что именно в это время страна получила несколько отличий в большом спорте – Кубок Федерации по теннису, титул сильнейших в мире по гандболу, звание лучшей команды Старого Света по баскетболу и выход футболистов на европейский чемпионат. Несмотря на то, что получить значок ГТО могли только мужчины и женщины старше 18 и 17 лет соответственно, не остались в этом плане обделенными и школьники. За успешное прохождение комплекса мероприятий они могли получить значок БГТО. Многие впервые сталкиваются с таким понятием как БГТО, интересуюсь, что это. БГТО значок расшифровывается как «Будь Готов к Труду и Обороне», и разработан специально для детей в возрасте от 6 до 18 лет. Нормы ГТО СССР для школьников отличаются в зависимости от категории, всего для детей существует 5 ступеней из 11.

Вот несколько интересных фактов из истории ГТО:

1. Первый значок ГТО СССР был изготовлен из сплава меди и латуни, а в качестве покрытия использовались горячие эмали. В дальнейшем знаки ГТО делать из алюминия, а в качестве покрытия использовать холодные эмали. В это же время их начали выпускать массово.
2. Примечательно, что первый проект значка был разработан не каким-то ведущим конструктором или дизайнером, а простым школьником. Правда, впоследствии к разработке был привлечен популярный художник Ягужинский.
3. Самый первый знак Готов к труду и обороне первой ступени получил Яков Мельников, неоднократный чемпион по конькобежному спорту. Всего в 1931 году было награждено 24 тысячи участников со всей страны.
4. К началу Великой Отечественной войны подготовка в рамках ГТО была пройдена преобладающим большинством военнослужащих авиации и сухопутных войск. Многие герои ВОВ имели значок отличия ГТО в СССР.
5. История комплекса ГТО насчитывает множество изменений нормативной части, которые начались еще с конца 30-х годов, когда ГТО был на пике популярности, а потому возникла необходимость в улучшении его содержания.

Посмотреть, как выглядит значок ГТО можно по представленным на сайте фото. Также вы найдете все нормы ГТО в СССР в представленной ниже таблице.

1.2 Двигательная подготовленность как результат физического воспитания в школе

Физическая культура неотделима от двигательной активности. Однако не все понимают, что не всякая двигательная активность составляет действительную принадлежность физической культуры, то есть многие представляют физическую культуру чем-то равнозначным мышечным движениям вообще.

Не все наши движения являются физическими упражнениями. Таковыми они становятся лишь тогда, когда соблюдаются основные правила техники двигательной деятельности – регулярность, необходимая частота, рациональная последовательность и определенные сочетания; дозирование нагрузки и отдыха для оптимизации физического состояния. В противном случае даже самая бурная двигательная активность еще не вводит нас в мир физической культуры. Чтобы овладеть им, необходимо освоить знания, приобрести умения, выработать навыки, научиться использовать их в повседневной жизни, стать сознательным творцом своего физического совершенства. Роль физической культуры не сводится только к возмещению недостатка движений. Она вытекает из самой сущности культуры как средства и способа неограниченного развития человеческой личности.

В общеобразовательных учебных учреждениях двигательная активность сокращается почти вдвое по сравнению с той, что была в детских садах. Это приводит к увеличению массы тела детей, они становятся раздражительными, быстро утомляются, мало общаются с ровесниками, замыкаются в себе. Таким детям нужно больше двигаться, заниматься физической культурой, регулярно выполнять утреннюю гимнастику. Физические упражнения развивают и укрепляют организм [3].

Движение является основой гармонического развития ребенка. Стимулом детей к проявлению двигательной активности является интерес (мотив). Мотивы с возрастом изменяются. То, что интересно в 6-7 лет, может не заинтересовывать в 12-13 лет [5]. При этом, в любом возрасте дети нуждаются в постоянном ощущении мышечной радости, а не в улучшении здоровья, как основной задачи, выдвигаемой преподавателями и родителями, для занимающихся это не является первоочередным стимулом, для них здоровье - понятие абстрактное.

Движения для ребенка выступают не только как важнейший фактор способствующий физическому развитию, но и как основополагающие развития таких психических функций как речь и мышление, память и воображение, то есть способствуют и интеллектуальному развитию ребенка.

Мышечная работа приводит в движение мышцы и нервные клетки, регулирующие это движение, вызывая таким образом большие энергетические затраты организма, в этой связи идет непосредственное влияние на все стороны жизнедеятельности организма: увеличивается интенсивность энергетических процессов, обмена веществ, приток кислорода в организм, более напряженно начинает функционировать сердечно-сосудистая система [15].

Следовательно, двигательная деятельность оказывает обширное активизирующее влияние на все стороны жизнедеятельности организма, что имеет большое физиологическое значение: поддерживается высокая функциональная активность всех физиологических систем, значительно повышается общая реакционность организма и его иммунные качества, увеличиваются адаптационные резервы. Наконец, как уже было сказано, движение является необходимым фактором нормального физического и психического развития ребенка.

Процесс физического развития детей обусловлен рядом взаимосвязанных факторов. Русские, отечественные педагоги и физиологи: И.П. Павлов, И.М. Сеченов, Н.И. Красногорский, Н.П. Гундобин, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский, П.К. Анохин, А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова и другие в своих трудах отмечали, что к важнейшим закономерностям роста и развития детей относятся: неравномерность, гетерохронность и явления опережающего созревания морфофункциональных систем. Все это осуществляется на основании закона единства и взаимообусловленности организма как единой целостной системы. Как отмечает И.А. Аршанский [2], в процессе онтогенеза все эти изменения и преобразования находятся в органической взаимозависимости от соответствующего уровня развития «скелетной мускулатуры», в широкой системе сформированных моторновисцеральных рефлексов / по теории профессора М.Н. Могендовича [23], и совершенствования трофических функций ЦНС / по данным академика Л.А. Орбели/, обеспечивающих повышение и расширение адаптационных возможностей организма к различным и постоянно меняющимся требованиям окружающей среды.

Исходя из вышесказанного, можно сформулировать следующую задачу данной работы: экспериментально, в течение года, проследить динамику комплексного развития двигательных способностей детей 6-7 классов. При этом мы руководствовались «теорией эволюционного подхода к гармонизации процесса физического совершенствования человека, начиная с детского возраста» профессора В.К. Бальсевича [4], являющейся естественной научной основой обеспечения всестороннего физического развития личности. На это в свое время обращал внимание П.Ф. Лесгафт «Только при гармоническом развитии всех органов и систем организма человек в состоянии совершенствоваться и производить наибольшую работу при наименьшей трате материала и силы» [20].

Это теоретическое положение, существовавшее долгое время в советской системе физического воспитания, о необходимости комплексного развития двигательных качеств у детей, было экспериментально доказано научными сотрудниками Ленинградского научно-исследовательского института физической культуры /ЛНТТФК/ в 1956 году.

1.2 Двигательная подготовленность как результат физического воспитания в школе

Современное состояние системы физического воспитания обязывает несколько по-иному рассмотреть тесты определения уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

Постоянно поддерживаемый определенный уровень двигательной активности укрепляет нервную систему, совершенствует органы чувств, нормализуют вес тела. Другими словами, они положительно воздействуют на все системы и органы тела человека. Когда мы двигаемся, активно работают наши мышцы, благодаря чему нормализуется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Почему следует концентрировать внимание на программе по физическому воспитанию, в частности, на анализе двигательной деятельности детей среднего школьного возраста?

Анализ программного материала показывает, что основное внимание в нем уделяется обучающему компоненту, то есть обучению двигательным действиям, формированию навыков. Тогда как развитие двигательных качеств выносится за рамки учебного процесса.

Обучение двигательным действиям – это единый процесс освоения основ техники и развитие двигательных способностей. Разучиваются исходные, конечные положения и движения, основополагающие элементы техники. Повышается физическая активность (целенаправленно развиваются определенные двигательные качества) к выполнению в целом намеченного двигательного действия. Важно, чтобы ученики не только овладели основами техники движений (рациональным их выполнением), но и умели применять их во всей своей дальнейшей практике, при этом сохраняли красивую осанку и походку, легкость, ритмичность, плавность и мягкость движений. Необходимо учить детей самостоятельно использовать освоенные двигательные действия для дальнейшего физического совершенствования. Этот процесс составляет сущность школы движений. Поэтому содержанием обучения является не простое разучивание техники, а формирование школы движений и интенсивных двигательных действий.

В 1993 году Экспертный Совет России по общему образованию рекомендовал, как альтернативу существующей программе «комплексную программу физического воспитания для учащихся среднего возраста 6-7 классов общеобразовательных школ», под руководством д.п.н. В.И. Ляха. Авторы этой программы выделили развитие двигательных качеств как фактор, доминирующий в учебном процессе. Но, как и прежде, недельный объем занятий регламентируется двумя часами (хотя авторы и делают оговорку, что при необходимости можно увеличить объем занятий до четырех часов, но эти два «лишних» часа вновь выносятся за рамки учебного процесса).

1.3. Особенности формирования двигательной подготовленности на уроках физической культуры к выполнению испытаний комплекса ГТО

Для того чтобы более подробно перейти к изучению особенностей формирования двигательной подготовленности, остановимся на психолого-физиологических особенностях данного возраста.

Средний школьный возраст 11-15 лет [18] имеет свои специфические особенности. В этот период начинается интенсивное половое созревание школьников, сопровождающееся значительными морфофункциональными перестройками организма, его структурными изменениями, которые во многом зависят от индивидуальных особенностей самого организма, наследственного фактора, от особенностей социальных условий обитания.

В настоящее время развитие детей характеризуется ускорением темпов процесса становления форм и функций организма (акселерация). Нынешнее поколение подростков опережают хронологию развития, типичную для них 30-50 лет назад в темпах физического и функционального развития, в темпах полового созревания [19].

Подростковый возраст – важный этап индивидуального развития, на который распространяются все общие правила и закономерности растущего организма. Этот возраст характеризуется рядом отличительных особенностей. У подростков преобладают процессы возбуждения, заметно ухудшается дифференцированное торможение, условно – рефлекторные реакции становятся менее адекватными раздражению и носят более выраженный «бурный» характер. Отчасти этим объясняется тот факт, что двигательная деятельность отличается большим числом дополнительных движений, сокращением не нужных мышц, излишней закрепощенностью.

У детей этого возраста возникают некоторые трудности в образовании условных рефлексов и дифференцировок. Подростка отличает резкая эмоциональность поведения, сопровождающая подчас психической неустойчивостью, быстрым переходом от угнетения к радости и наоборот.

Подобные изменения носят временный характер и являются следствием нейрогормональных сдвигов, присущих данному возрастному периоду [15].

Как период полового созревания, подростковый возраст примечателен активизацией гормональной функции половых желез. На фоне включения половых желез во взаимодействие с гипофизом и щитовидной железой изменяются нейроэндокринные и нейрогуморальные соотношения в организме, характерные для предшествующего периода детства. В этом периоде своего развития подростки отличаются высоким стремлением к самостоятельности, становятся сверх критичны к себе и окружающим. Происходит интенсивное формирование нравственного сознания, принципов и убеждений, формируются социальные мотивы поведения [18].

Характеризуя данный возрастной период нужно выделить и то, что в этот период происходит значительное ускорение темпов роста, изменяются размеры и пропорции тела, увеличивается окружность грудной клетки, возрастает жизненная емкость легких, на фоне увеличения скелета идет задержка развития скелетных мышц. У мальчиков значительная прибавка роста наблюдается в возрасте 12-15 лет, в то время как у девочек этот скачок проявляется на год – два раньше и протекает менее заметно. К 14-15 годам мальчики догоняют девочек, а к 16-17 годам опережают, однако продолжают отставать в физическом развитии в целом [2].

Физическое развитие – процесс становления форм и функций организма человека, совершающийся под влиянием, как естественных законов природы, так и условий материальной жизни, в частности физического воспитания. Индивидуальные темпы физического развития далеко не одинаковы и у разных детей протекают по-разному. В период полового созревания происходит сложный процесс перестройки функций организма, изменяются динамические и антропометрические показатели. В стремительном темпе роста длины и веса тела есть определенные особенности, связанные с изменением отдельных частей скелета, мышечной ткани, внутренних

органов. В подростковом возрасте происходит дальнейшее становление костной системы, которая подвергается сложным преобразованиям, начавшимся в середине второго месяца эмбриогенеза - интенсивное утолщение стенок костей и повышение их механической прочности, их поперечные разрезы увеличиваются, становятся более выраженными бугристости и костные гребни — места прикрепления мышц. Скелет детей 12-13 лет еще не обладает прочностью, он очень эластичен и легко искривляется под влиянием неблагоприятных внешних воздействий. Опираясь на вышеизложенное, преподаватель физической культуры должен уметь правильно распределять нагрузку, не допуская перегрузок, учитывая индивидуальные и возрастные особенности занимающихся. Кости скелета так быстро развиваются, что костные мышцы не успевают развиваться и отстают в своем развитии. Наиболее высоким темпом роста обладают мышцы ног, меньшими - рук. В период завершения полового созревания возбудимость мышц увеличивается, возрастает скорость возбуждения. Скелетные мышцы, в результате систематических занятий физическими упражнениями, гипертрофируются. При этом улучшается их питание и сократительная функция. Количество капилляров на единицу мышечной массы увеличивается. В мышцах накапливается запас энергетических веществ – гликогена, Кр Ф содержание миоглобина увеличивается в 2-2,5 раза по сравнению с не занимающимися людьми. Вследствие этого улучшается возможность аэробного обмена в скелетных мышцах, увеличивается поперечник мышечных волокон, вес отдельных мышц, усиленно развиваются соединительные структуры.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются такие качества мышц как быстрота, сила, ловкость и выносливость, их развитие происходит неравномерно [31].

В 12-13 лет уменьшается проявление ловкости, это двигательное качество связано со способностью детей выполнять точные координированные и

быстрые движения. Наиболее важен для развития ловкости младший школьный возраст (7-10 лет). Принято считать, что для развития силовых способностей данный возраст считается сензитивным как для мальчиков, так и для девочек. Скорость одиночного движения достигает уровня взрослого человека.

К 12-14 годам на уровне взрослого человека проявляется время простой двигательной реакции, которая обусловлена увеличением скорости физиологических процессов в нервно-мышечном аппарате. Максимальная произвольная частота движений увеличивается, причем у девочек в данный возрастной период она значительно выше, чем у мальчиков – способность дифференцировать темпы движений к 14 годам улучшается и приближается к данным взрослого человека.

Позже других физических качеств развивается выносливость, характеризующаяся тем временем, в течение которого сохраняется достаточный уровень работоспособности. Существуют возрастные, половые, индивидуальные особенности проявления выносливости. У детей дошкольного возраста она находится на низком уровне, особенно при выполнении статической работы. Сензитивным периодом для развития выносливости при динамической работе считается возраст 12-13 лет и составляет, по сравнению с семилетками 400 %, таким образом, в 4 раза больше. Так же интенсивно возрастает в данном возрасте и проявление выносливости при статических нагрузках [25].

И так, в рассматриваемом нами возрасте, происходит интенсивная перестройка организма на новый уровень его жизнедеятельности, происходит перестройка деятельности различных органов и систем организма: дыхательной, сердечно--сосудистой, пищеварительной, при этом изменяется состояние центральной нервной системы, а так же желез внутренней секреции, эти изменения лежат в основе трансформации других процессов. Как же изменяется деятельность различных органов и систем

организма в процессе его физического развития, а так же влиянием физических упражнений. [31]

Период полового созревания, который включает в себя интересующий нас возраст – это время больших эндокринных преобразований в организме подростков и формировании у них вторичных половых признаков, что в свою очередь сильно сказывается на свойствах нервной деятельности. Нарушается уравновешенность нервных процессов, большую силу принимает возбудительная реакция, замедляется прирост подвижности нервных процессов. Ослабляется деятельность коры больших полушарий, а вместе с тем и второй сигнальной системы. Однако у детей и подростков с определенным уровнем тренированности, состояние центральной нервной системы характеризуется большой сложностью регуляторных влияний на соматические и вегетативные функции, повышенной способностью анализаторов к срочной переработке словесной информации. Для таких подростков характерно уменьшение скрытого периода времени двигательных рефлексов, умеренное повышение порогов возбудимости зрительного анализатора. Занятия физическими упражнениями приводят к усилению процессов внутреннего торможения, более быстрому формированию сложных двигательных дифференцировок.

В разные возрастные периоды сердечно-сосудистая система характеризуется отличительными особенностями, обусловленными, главным образом, специфическими применениями объема веществ и энергии на разных этапах онтогенеза. В процессе роста и развития сердце подростка стремительно увеличивается в размерах. Так, если за 7 лет (от 7 до 14 лет) объем сердца увеличивается примерно на 30-35 %, то в возрасте от 14 до 18 лет на 60-70 %. Однако, рост емкости полостей сердца не всегда соответствует увеличению просвета сосудов, что нередко приводит к различным болезненным состояниям сердца, к возникновению юношеской гипертонии. Важно отметить, что с возрастом частота сердечных сокращений понижается: у

новорожденного она составляет в покое 135-140 ударов в минуту, в 6-7 классов приближается к данным взрослых и составляет 70-80 ударов в минуту. Это объясняется повышением тонуса блуждающего нерва, а так же ослаблением симпатических влияний. Систолический объем крови, и сердечный выброс с возрастом повышается. В 12-13 лет он составляет 45-50 мл., тогда как в 7 лет он составляет 23 мл. Таким образом, с возрастом потенциальные возможности сердца повышаются, особенно благоприятным является увеличение мощности сердечных сокращений, что находит выражение в увеличении ударного объема сердца.

У подростков, занимающихся физическими упражнениями, сердечная мышца становится мощнее, и сердце при меньшем числе сокращений за единицу времени способно лучше обеспечить потребность организма в переносимых кровью питательных веществ и кислорода. Количество крови у детей 12-13 лет составляет 7 % к массе тела и равно 4 – 4,5 литров. [23]

Рассматриваемый нами возраст считается самым трудным с точки зрения организации учебно-воспитательного процесса, и в то же время этот период исключительно важен в отношении психического и физического формирования личности.

Важная особенность подростков – бурное развитие самосознания. Именно в этом возрасте впервые возникают ориентировки личности на самооценку. Впервые ребята начинают заниматься самовоспитанием, оценивая свои возможности по отношению к окружающим, подростки стараются создать для себя специальную программу самовоспитания, в которой бы наиболее ярко был выражен идеал их стремлений. Именно содержание идеала служит программой самовоспитания подростка.

В 6-7 классах в процессе общения ребенка с окружающими формируется и такое важное новообразование его личности, как стремление быть и считаться взрослым. Это тоже одна из форм самосознания, самооценки подростка. На основе осознания им значительных сдвигов в своем

физическом развитии, своих возможностей выполнять общественно важные дела в семье и школе, на основе осознания сходства между собой и взрослым у подростков возникает так называемое чувство взрослости, и на этой основе – специфическое отношение к себе. В этом возрасте ребенок начинает отрицать свою принадлежность к детям и всевозможными поступками пытается утвердить свою взрослость [37].

Стремления быть взрослыми очень ярко проявляются и во взаимоотношениях со старшими. Подросток стремится расширить свои права, ограничивая права взрослых в отношении его личности. Он требует, чтобы взрослые считались с его взглядами и интересами.

При организации учебно-воспитательной работы с детьми 6-7 классов необходимо учитывать особенности их эмоциональной сферы. Они отличаются большой вспыльчивостью, не умением сдерживать себя, слабостью самоконтроля, резкостью в поведении. По данным А.П. Крапковского [18] в 6-7 классах дети начинают проявлять упрямство в шесть раз чаще, чем в 10 лет, в 9 раз чаще отмечалось бравирование недостатками, и в 5 раз чаще своеволие; в 42 раза увеличилось число немотивированных поступков. При встрече с трудностями у подростков возникает сильное чувство противодействия, которое приводит к тому, что он может не довести до конца начатое дело, уничтожить уже сделанное и так далее. [18]

В учебной деятельности подростка, как и ребенка любого другого возраста, имеются свои трудности и противоречия, а также свои преимущества. Как показывают исследования, познавательные процессы в данном возрасте характеризуются рядом особенностей: например, они не всегда могут управлять своим вниманием, в частности концентрировать его на главном, основном, нередко их внимание «прилипает» на чем-то второстепенном. Трудности возникают с устойчивостью, а также переключением внимания. Процессы памяти в 6-7 классах не достигают своего полного совершенства. Так, запоминание нередко носит механический характер: они не пользуются

рациональными приемами запоминания, такими как расчленение текста на смысловые составные части, выделение основной мысли, составление плана текста, сравнение нового со старым, опора на различные средства наглядности и тому подобное. [37]. Нередко в рассматриваемом нами возрасте дети испытывают трудности при выполнении заданий, в которых они должны показать свое умение самостоятельно размышлять. Далеко не все могут произвести полный анализ предмета, при сравнении ограничиваются нахождением различия, сравнивают и обобщают предметы по внешним, несущественным признакам, не могут самостоятельно составлять программу сравнения. При анализе и оценке своей работы они используют чаще всего самоконтроль по результату, игнорируя проверку по ходу работы.

В подростковом возрасте дети заинтересованы и активно занимаются исследовательской деятельностью. Для них в равной степени имеет значение как содержание, так и процесс, способы, приемы овладения знаниями и умениями. Необходимо учитывать, что большую роль играет ситуация успеха, влияющая на их эмоциональное благополучие. Страх перед неудачами, поражением порой приводит детей к поиску любых причин, чтобы попытаться избежать этого. Подросток всегда благопривно настроен и активен, если уверен, что его деятельность будет результативной.

Все выше изложенное дает нам общее представление о детях 6-7 классов и важности проблемы их физического воспитания.

Многогранность задач, решаемых в среднем школьном возрасте, позволяет:

- 1) содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;

2) осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);

3) продолжить развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

4) формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма; развивать волевые и нравственные качества; вырабатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

5) углублять представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой медицинской помощи при травмах;

6) воспитывать привычку к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранным видом спорта;

7) формировать организаторские навыки проведения занятий (командир отделения, капитана команды, судья);

8) формировать умение адекватной самооценки физических возможностей;

9) воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

10) содействовать развитию психических процессов (память, мышление, воображение, память, внимание) и обучению основам психической саморегуляции.

Основными средствами физического воспитания детей 12-15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, улучшается физическая подготовленность. К таким упражнениям можно отнести:

1. Гимнастические и акробатические упражнения, способствующие развитию координационных и кондиционных способностей, воспитанию смелости, решительности, уверенности (упражнения на снарядах):

- упражнения в построениях и перестроениях;
- общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, скалками;
- упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;
- опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега);
- акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, «мост» и другие).

2. Легкоатлетические упражнения:

- бег с высокого и низкого старта (10-60 м);
- бег с ускорением (20-50 м);
- бег с максимальной скоростью (40-80 м);
- бег в с разбега с 6-8 шагов способом «согнув ноги»;
- прыжки в высоту с разбега с 6-8 шагов способом «перешагивание»;
- метание малого мяча (150 г) в горизонтальную или вертикальную цель (мальчики с расстояния 8-18 м, девочки – 8-14 м);
- метание малого мяча на дальность с разбега.

3. Лыжная подготовка:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами;
- подъемы и спуски;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах при движении;
- учебных дистанций (1, 2, 3 км).

4. Спортивные игры:

В качестве базовых игр рекомендуется баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол, в качестве дополнительных - настольный теннис, бадминтон и другие. По своему воздействию спортивная игра является комплексным и универсальным средством улучшения физической подготовленности занимающихся. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и разнообразные задания создают неограниченные возможности для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, а также оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов (восприятие, внимание, память, быстрота и рациональность мышления, воображение и другие.).

5. Плавание:

- специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине браса;

- повторное проплывание отрезков 25-50, 100-150 м;

- игры и игровые упражнения на воде.

Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание).

В подростковом возрасте особое внимание уделяется индивидуальным психофизиологическим особенностям детей, в связи с половым созреванием, что необходимо учитывать при обучении движениям, двигательным действиям, а также при развитии двигательных способностей. Для определенных группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание. Индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкий или высокий уровень физического развития.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся. Соотношение практических методов, игрового, строго

регламентированного упражнения, целей этапов обучения двигательным действиям примерно равные:

- этап начального разучивания – сформировать у учащихся основы техники изучаемого действия и добиться его выполнения в общих чертах. То есть овладеть основой техники в грубых чертах.

- этап углубленного разучивания – сформировать полноценное двигательное умение, то есть выполнение двигательного действия в целом правильно, но под контролем сознания, что позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий. Обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине части урока.

- этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия – формирование двигательного навыка, как способности учащихся выполнять двигательное действие автоматизировано, без контроля сознания. Таким образом, на данном этапе двигательное умение переходит в навык.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

При решении поставленных задач для организации данной работы применялись следующие методы исследования:

- Метод изучения и анализа литературных источников - был применен с целью определения характерных особенностей развития физических качеств детей среднего школьного возраста;

- Педагогические наблюдения - дали возможность проследить процесс организации физического воспитания в школе. Проводились на уроках физической культуры, подвижных играх, дополнительных занятиях по физическому воспитанию;

- Педагогический эксперимент - основной метод исследования, состоящий из пяти этапов, в котором решались поставленные перед работой задачи, и проверялась выдвинутая гипотеза;

- Полученные данные в ходе педагогического эксперимента обрабатывались методом математической статистики. Статистическая обработка данных заключалась в вычислении средних арифметических (\bar{x}), стандартного отклонения (S^2), средней ошибки (m), коэффициента вариации (v). Для оценки различий средних арифметических значений использовался t – критерий Стьюдента, рассчитываемый по формуле:

$$t = \frac{|x - y|}{\sqrt{Sx^2 + Sy^2}} * \sqrt{n}$$

- Тестирование уровня двигательной подготовленности. Комплекс контрольных испытаний включает в себя 5 тестов, каждый из которых определяет развитие двигательной подготовленности учащихся 6-7 классов.

1. Бег на 30 м:

Предназначен для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого (высокого) старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. Результат оценивается по ручному секундомеру с точностью до 0,1 сек. Разрешается только одна попытка.

2. Прыжок в длину с места:

Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте. Учащийся встает перед линией старта, принимает старт пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед-вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Каждому учащемуся предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине:

В висе на перекладине руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги прямые, движения без рывков и махов.

4. 6-минутный бег:

Испытуемый должен бежать, или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за определенный промежуток времени, в данном случае, 6 минут.

2.2. Организация и этапы исследования.

Данная исследовательская работа проводилась на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 155 имени Героя Советского Союза Мартынова Д.Д.» с сентября 2023 по апрель 2024 г. В эксперименте участвовало 2 группы мальчиков по 12 человек. На начало исследовательской работы учащиеся имели уровень физического развития и подготовленности приблизительно одинаковый. Постепенно в учебно – воспитательный процесс, с учетом психофизиологических особенностей учащихся средних классов экспериментальной группы, были введены специально подобранные средства и методы по развитию основных двигательных качеств.

Организация работы с контрольной и экспериментальной групп состояла из трех этапов:

1 этап - сентябрь - октябрь 2023 г. Изучение литературы

2 этап – ноябрь 2023 - март – 2024г. Определение двигательной подготовленности учащихся средних классов и внесение корректив в организацию процесса физического воспитания. Сравнение полученных результатов с показателями предыдущего среза и внесение коррекции в процессе физического воспитания.

3 этап – март-апрель 2024 г. Выявление динамики двигательной подготовленности учащихся. Анализ полученных результатов, написание и оформление дипломной работы.

ГЛАВА 3 ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Средства и методы формирования двигательной подготовленности учащихся средних классов к выполнению испытаний комплекса ГТО

Для того, чтобы достигнуть и поддержать соответствующий стандартам уровень физической подготовленности, необходима специально подобранная нагрузка с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей занимающихся. Для характеристики этой нормы необходимо указать все ее основные параметры: направленность, величину (интенсивность и объем) и метод выполнения.

Для предупреждения переутомления учащихся был нормирован их режим дня: исключить недосыпание, уменьшить нагрузку, согласно гигиеническим нормам чередовались занятия и отдых. Применялись и восстановительные физические нагрузки для снятия нервного утомления, предупреждения переутомлений, повышение умственной работоспособности, поддержание мотивированности занятий, влияющей на эмоциональную сферу – физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (физ. минутки, перемены и другие).

Для экспериментальной группы были обоснованы и выявлены следующие средства:

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку или без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м); бег с ускорениями из разных исходных положений; бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу;

метание малых мячей по движущимся мишеням; ловля теннисного мяча после отскока от пола, от стены; передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно; введение теннисного мяча ногами и ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек; прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков; преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направлением движения; эстафеты и подвижные игры, способствующие развитию скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: упражнения с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи и т.п.); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью (из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения стоя боком к гимнастической, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки сгибание туловища из положения лежа на животе и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки многократное прогибание туловища); комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые в режиме «до отказа»; прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (приседа, полуприседа, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; сгибание рук в висе на перекладине; сгибание рук в упоре лежа; приседания в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением; передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений (стоя, сидя, в приседе и полуприседе); метание

набивного мяча (3 кг) одной или двумя руками (от груди, снизу, из-за головы) на дальность из разных исходных положений; лазание по канату (на количество повторений и на скорость выполнения); сгибание туловища из положения лежа; сгибание прямых ног из положения виса на руках; передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижение в висе на руках; преодоление комбинированных полос препятствий (с продвижением в висе на руках, ползком, бегом, прыжками, лазанием и перелазанием); перенос тяжестей с максимальной скоростью; подвижные игры с силовой направленностью (например, импровизированный баскетбол с набивным мячом).

Развитие выносливости: равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег (и «марш-бросок» на лыжах способом непрерывно-интенсивного упражнения; ходьба на лыжах по пересеченной местности.

Развитие координации: жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей (2-3 мяча); жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.

Три кувырка вперед на время: у края уложенных в длину матов, занимающийся принимает исходное положение – основную стойку; по команде «Марш!» принимает упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, завершая принимает исходное положение. По двум попыткам определяется время лучшей.

По ровной, прямой 10-метровой дорожке (ограниченной с обеих сторон) с установленными тремя вертикальными стойками в центре кругов, диаметром 0,8 м, расположенных друг от друга и от стартовой (первая) и финишной (третья) линий на расстоянии 2,5 метров, выполнить ведение

мяча. По команде «Марш!» учащийся начинает бег с ведения мяча рукой, последовательно обегая вокруг каждой стойки, не заступая в круг, и быстро финиширует. Отдельно определяется время для правой и левой руки по лучшей из двух попыток.

Такое задание можно выполнять, но уже с ведением ногами (поочередно правой и левой) футбольного мяча на время по лучшей из двух попыток.

Подвижные игры для развития и совершенствования скоростно-силовых, координационных, скоростных способностей, выносливости:

- «Прыжки по кочкам» - прыжки на правой и левой ноге попеременно. Учащиеся, отталкиваясь одной ногой, приземляются на другую. Силу отталкивания регулируют расстоянием между кругами (кочками) от 60 до 120 см по дистанции 40-50 м.

- «Тяни в круг» - 1 Выталкивание в круг партнера. 2 Сопrotивление втягиванию в круг. Игру проводят в 2-х вариантах: 1 играющие в стойке; 2 играющие в полуприседе.

- Прыгуны и пятнашки. - 1 Бег с ускорением. 2 Прыжок в длину. Бег 15-20 м. Прыжок выполняют через начерченные круги шириной от 80-100 см.

- Броски мяча с вызовом. - 1 Реакция на сигнал. 2 Бег. 3 Ловля мяча. Класс рассчитывается по порядку. В игре называют не фамилии, а номер игрока.

- Подвижная цель. – 1 Метание большого мяча в цель. 2 Обманные движения. Учитель обуславливает способ метания мяча: одной рукой, двумя руками, из-за головы, сбоку и т.д.

- «Охотники и утки». Передача и прием волейбольного мяча. Метание в цель. Увертывание от брошенного мяча. В игре закрепляются навыки передачи, приема и метания мяча разными способами.

- Перемена мест. Бег, прыжки, реакция на сигнал, старт из разных положений. Игра имеет много вариантов. Изменяются исходные положения (о.с., положения высокого и низкого старта, сидя на полу, лежа на животе или спине) и способы передвижения (бег, прыжки, бег на четвереньках, бег в упоре сзади и т.д.).

3.2 Выявление результативности формирования двигательной подготовленности учащихся средних классов к выполнению испытаний комплекса ГТО

Средние показатели полученных результатов исследуемых групп по комплексу тестов, описанных в главе 2, представлены в таблице №1.

Таблица №2 позволяет сравнить показатели уровня физической подготовленности между контрольной и экспериментальной группами.

Из таблицы №3 можно отследить прирост показателей уровня физической подготовленности в течение педагогического эксперимента.

Таблица №4 позволяет оценить уровень физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп.

Закончив педагогическое исследование и получив данные об уровне физического развития обучающихся 6-7 лет, необходимо сравнить показатели этих групп и проанализировать их.

Бег на 30 м (тест № 1)

Быстрота обеспечивает возможность совершать движения за минимально короткое время. Быстрота проявляется в скорости реакции и скорости перемещения тела [8]. Средние показатели и прирост показателей по этому тесту представлены в таблице №3.

Разница показателей по этому тесту первого тестирования (сентябрь) по отношению к третьему (май) составила в контрольной группе – 0,2 с (3,51%), в экспериментальной группе по отношению к пятому тестированию (май)- 1,0 (17,2%).

Уровень физической подготовленности на начало эксперимента оценен на «удовлетворительно» в двух группах. К концу эксперимента уровень физической подготовленности в экспериментальной группе оценен на «отлично». В то время как в контрольной группе уровень физической подготовленности остался прежний – «удовлетворительный» (таблица №4).

При выполнении прыжка в длину с места ребенку необходимо проявить быстроту движений и силу – сочетать быстрое выполнение с концентрацией нервно-мышечного усилия, то есть проявлять скоростно-силовые способности. Прыжки способствуют развитию прыгучести, развивают суставно-связной аппарат, мышцы ног, координацию движений. [32]

Сравнение полученных результатов говорит о значительном приросте показателей в экспериментальной группе – 25,5 см (15,89%), и в два раза меньше в контрольной группе – 10см (6,21%). Оценка уровня физической подготовленности в обеих группах – «неудовлетворительно» на начало эксперимента. В конце эксперимента уровень физической подготовленности в экспериментальной группе оценен на «хорошо». В контрольной - «удовлетворительно» (таблица №3 и №4).

Сила характеризуется степенью мышечного напряжения, а также величиной противодействия внешнему сопротивлению или отягощению. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц.

Средние показатели по этому тесту представлены в таблице №1, а прирост - таблице №3. Разница показателей первого тестирования (сентябрь) по отношению к третьему (май) в контрольной группе составила 2,4 раз (104,35%), в экспериментальной группе по отношению к пятому тестированию (май) составила 7 раз (304,3%).

Из таблицы №4 видно, что уровень физической подготовленности на начало эксперимента в обеих группах оценен на «неудовлетворительно». На

конец эксперимента уровень подготовленности в экспериментальной группе оценен на «хорошо», а в контрольной группе - «удовлетворительно».

Уровень развития общей выносливости определяется функциональными возможностями нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем, слаженностью в работе двигательного и вегетативного аппарата [32].

Прирост к окончанию эксперимента, в контрольной и экспериментальной группах, составил 11,47 % и 26,67 %. Среднегрупповые показатели представлены в таблице №1. Из таблицы №4 видна оценка уровня физической подготовленности обеих групп.

Рисунок 1

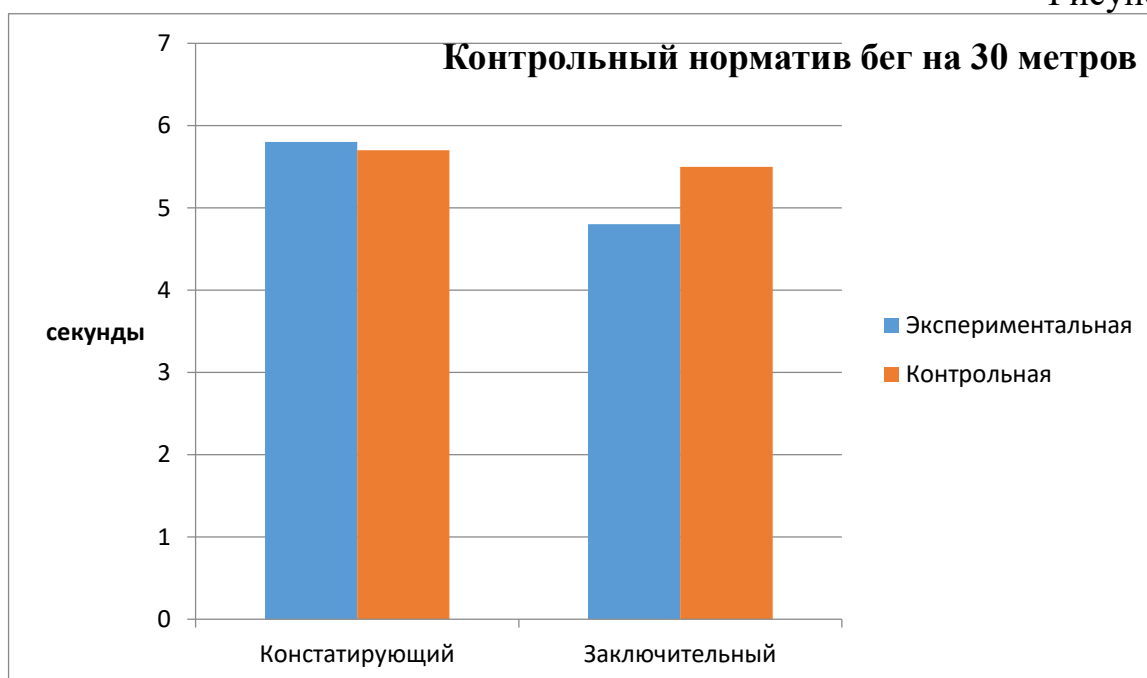


Рисунок 2

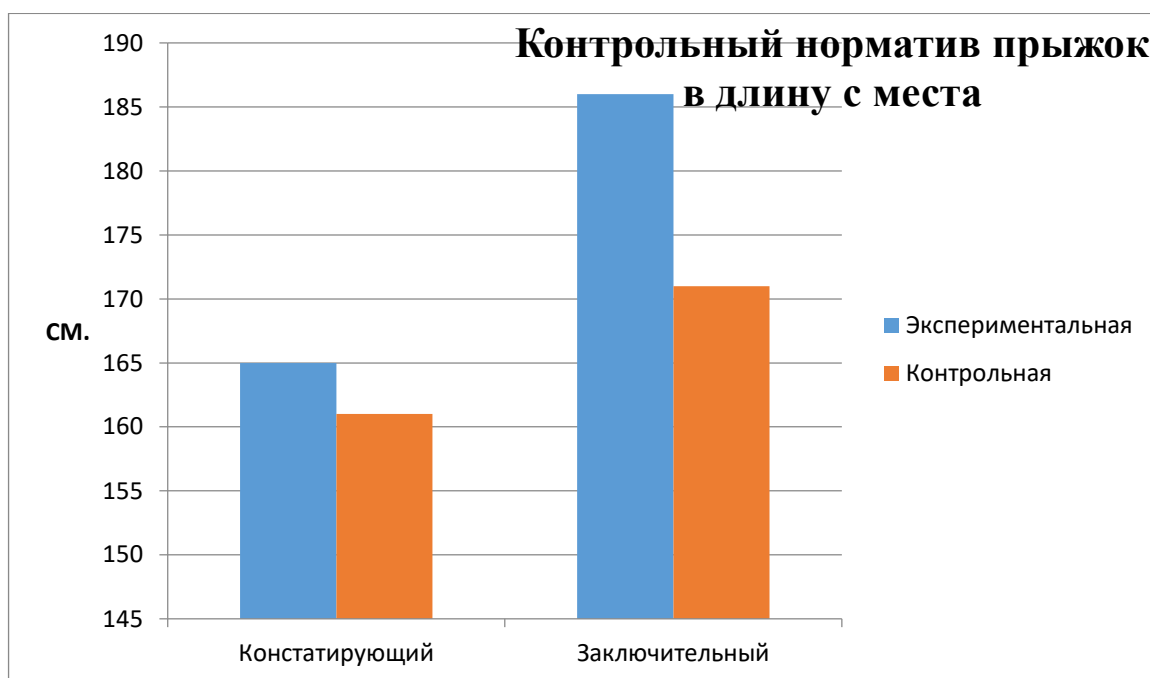


Рисунок 3

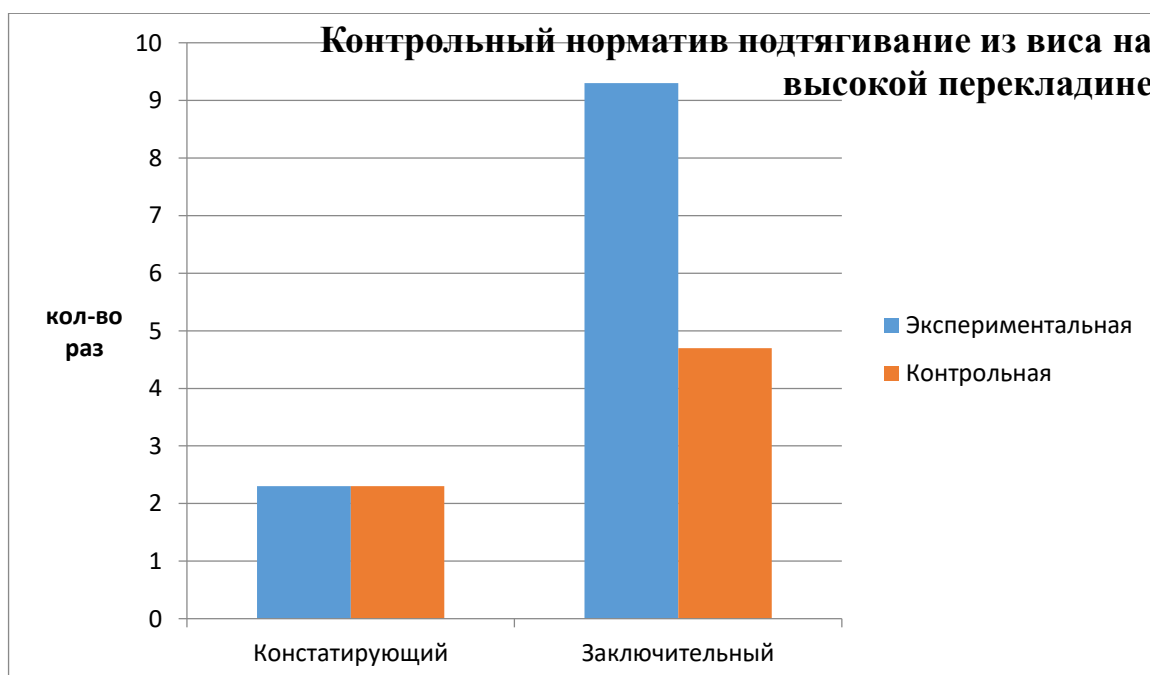


Рисунок 4

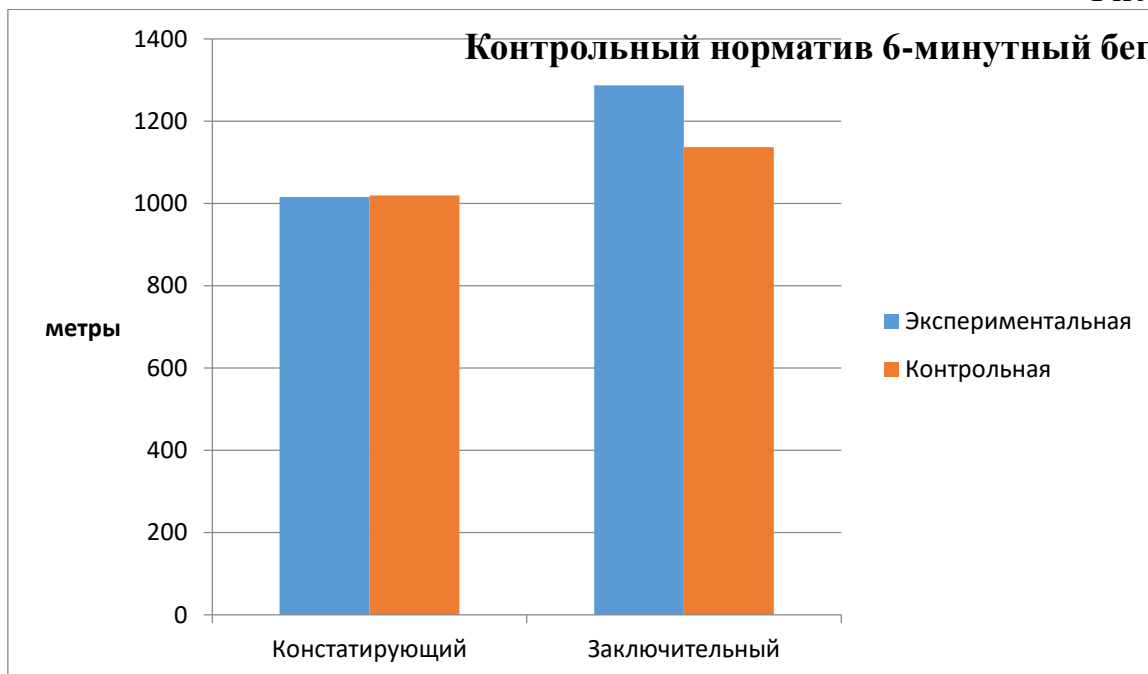


Таблица №1

Показатели уровня двигательной подготовленности в контрольной и экспериментальной группах в течение эксперимента

Вид теста, ед. измерения	Группа	сентябрь $x \pm m$	ноябрь $x \pm m$	достовер. р. P _{1,2} (0,05)	октябрь $x \pm m$	достовер. р. P _{2,3} (0,05)	декабрь $x \pm m$	достовер. р. P _{4,5} (0,05)	достовер. P _{1,5} (0,05)
Бег 30 м, с	к	5,7 ± 0,1			5,6 ± 0,1	>	5,5 ± 0,1	>	>
	э	5,80 ± 0,06	5,70 ± 0,05	>	5,60 ± 0,06	>	4,80 ± 0,04	<	<
Прыжок в длину с места, см	к	161,00 ± 3,11			164,00 ± 3,08	>	171,0 ± 2,3	>	<
	э	160,5 ± 2,5	164,0 ± 2,6	>	168,0 ± 2,5	>	186,0 ± 1,5	<	<
Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	к	2,3 ± 0,4			3,08 ± 0,40	>	4,7 ± 0,3	<	<
	э	2,3 ± 0,3	3,2 ± 0,2	<	4,60 ± 0,14	<	9,3 ± 0,3	<	<
6-минутный бег, м	к	1020,0 ± 26,35			1071,0 ± 29,5	>	1137,0 ± 46,6	>	<
	э	1012,0 ± 15,3	1058,0 ± 14,7	>	1142,5 ± 14,6	<	1287,0 ± 14,9	<	<

Таблица №2

**Сравнение показателей уровня физической подготовленности
между группами**

Вид теста, единица измерения	Группа	1 тестирование сентябрь $x \pm t$	достовер. P (0,05)	2 тестирование ноябрь $x \pm t$	достовер. P (0,05)	3 тестирование январь $x \pm t$	достовер. P (0,05)
Бег 30 м, с	к	$5,7 \pm 0,1$	>	$5,6 \pm 0,1$	>	$5,5 \pm 0,1$	<
	э	$5,80 \pm 0,06$		$5,60 \pm 0,06$		$4,80 \pm 0,04$	
Прыжок в длину с места, см	к	$161,00 \pm 3,11$	>	$164,00 \pm 3,08$	>	$174,0 \pm 2,3$	<
	э	$160,5 \pm 2,5$		$168,0 \pm 2,5$		$186,0 \pm 1,5$	
Подтягиван ие на переклади не, раз	к	$2,3 \pm 0,4$	>	$3,08 \pm 0,40$	<	$4,7 \pm 0,3$	<
	э	$2,3 \pm 0,3$		$4,60 \pm 0,014$		$9,3 \pm 0,3$	
минутный бег, м	э	$1016,0 \pm 15,3$		$1142,5 \pm 14,6$	>	$1287,0 \pm 14,9$	<

К – контрольная

Э – экспериментальная

Таблица №3

Вид теста, единица измерения	группа	Среднее значение сентябрь	сентябрь	Прирост 2 тестирования	октябрь	Прирост 3 тестирования	ноябрь	Прирост 4 тестирования	декабрь	Прирост 5 тестирования	Общий прирост %
Бег 30 м, с	к	5,7			5,6	1,75			5,5	1,78	3,51
	э	5,8	5,7	1,70	5,6	1,8	5,2	7,1	4,8	7,7	17,2
Прыжок в длину с места, см	к	161			164	1,86			171	4,27	6,21
	э	160,5	164	2,18	168	2,44	178,5	6,25	186	4,20	15,89
Подтягивание из виса на высокой перекладине	к	2,3			4,7	52,6			4,7	52,6	107,35
	э	2,3	3,20	39,10	4,6	43,7	7,3	58,7	9,3	27,4	304,3
6-минутный бег, м	к	1020			1071	5			1137	6,16	11,47
	э	1016	1058	4,13	1142,5	7,99	1228	7,48	1287	4,80	26,67

Прирост показателей уровня физической подготовленности в течение всего эксперимента.

К – контрольная

Э – экспериментальная

Таблица №4

Оценка уровня двигательной подготовленности контрольной и экспериментальной групп

Вид теста, единица измерения	Группа	Среднее значение на тестировании сентябрь	Оценка уровня физ. подгот.	сентябрь	Оценка уровня физ. подгот.	октябрь	Оценка уровня физ. подгот.	ноябрь	Оценка уровня физ. подгот.	декабрь	Оценка уровня физ. подгот.
Бег 30 м, с	к	5,7	удовл.			5,6	удовл.			5,5	удовл.
	э	5,8	удовл.	5,7	удовл.	5,6	удовл.	5,2	хор.	4,8	отлич.
Прыжок в длину с места, см	к	161	неуд.			164	неуд.			171	удовл.
	э	160,5	неуд.	164	неуд.	168	удовл.	178,5	удовл.	186	хор.
Подтягивание из виса на высокой перекладине	к	2,3	неуд.			3,08	неуд.			4,7	удовл.
	э	2,3	неуд.	3,2	неуд.	4,6	удовл.	7,3	хор.	9,3	хор.
6-минутный бег, м	к	1020	неуд.			1071	неуд.			1137	удовл.
	э	1016	неуд.	1058	неуд.	1142,5	удовл.	1228	хор.	1287	хор.

К – контрольная

Э – экспериментальная

ВЫВОДЫ.

1. В результате анализа литературных источников установлено, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) прошёл апробацию среди учащихся во всех общеобразовательных организациях. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся в целях выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки является одной из приоритетных задач общеобразовательной школы.
2. Были выявлены и обоснованы средства и методы влияющие на формирование двигательной подготовленности учащихся средних классов к выполнению испытаний комплекса ГТО. К ним относились, бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку или без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Упражнения с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи и т.п.); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью и т.д.
3. Для того, чтобы достигнуть и поддержать соответствующий стандартам уровень физической подготовленности, необходима специально подобранная нагрузка с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей занимающихся. Для характеристики этой нормы необходимо указать все ее основные параметры: направленность, величину (интенсивность и объем) и метод выполнения. Для предупреждения переутомления учащихся был нормирован их режим дня: исключить недосыпание, уменьшить нагрузку, согласно гигиеническим нормам чередовались занятия и отдых.
4. Улучшение результатов физической подготовленности на заключительном этапе педагогического эксперимента выглядят следующим образом: скоростные способности – 17,2 % (экспериментальная группа) и 3,51 % (контрольная группа); скоростно-силовые способности – 15,89 %

(экспериментальная группа) и 6,21 % (контрольная группа); силовая выносливость – 304,3 % (экспериментальная группа) и 104,35 % (контрольная группа); общая выносливость – 26,67 % (экспериментальная группа) и 11,47 % (контрольная группа).

Список использованных источников

1. Абатуров, О.И. Программно-целевой метод управления как инструмент рыночной экономики / О.И. Абатуров // Власть и управление на востоке России. - 2007. - № 4 (41).- С. 66-71.
2. Абрамович, Д.В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО / Д.В. Абрамович, В.Ю. Лебединский, Э.Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 103.
3. Акулова, Л.Н. Информационные процессы в подготовке к сдаче норм комплекса ГТО учащейся молодежи / Л.Н. Акулова, А.И. Бугаков // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. ст. XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. - Белгород:Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2019. - С. 24-26.
4. Александрова, Э.В. ГТО в системе общего образования / Э.В. Александрова // Наука и образование: новое время. - 2019. - №1(30). - С. 799802.
5. «Готов к труду и обороне» как основа физического развития детей в условиях реализации ФГОС дошкольного образования / Ю.Ю. Анацкая, Н.А. Павлова, Л.Е. Кузнецова // Научно-методическое обеспечение оценки качества образования. -2018. - №1(4). - С.98-105.
6. Арцыбашева, Т.Н. Возрождение ВФСК «ГТО» в современной России / Т.Н. Арцыбашева, В.М. Дьяченко // Мир культуры: культуроведение, культурография, культурология: сб. науч. тр. / под ред. Т.Н. Арцыбашевой, Г.А. Салтык. - Курск:Изд-во КГУ. - 2019. - С.127-135.
7. Аршинник, С.П. Готовность школьников города Краснодара к выполнению «обновленных» нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, В.И. Тхорев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - №9(151). - С.13 -19.

8. Ахмедова, С.П. Физическая работоспособность занимающихся в группах подготовки к сдаче норм ГТО / С.П. Ахмедова, Е.Ю. Дьякова // Физическая культура, здравоохранение и образование: сб. материалов XII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского / под ред. Е.Ю. Дьяковой. - 2018. - С. 130-133.
9. Ахтырко, Е.Н. Опыт реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории городского округа «город Хабаровск» / Е.Н. Ахтырко, М.Н. Мареев, В.А. Шульга // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции /под ред. С.С. Добровольского.- Хабаровск: Изд-во Дальневосточной гос. академии физической культуры.- 2019. - С. 18-26.
10. Бариев, М.М. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России / М.М. Бариев, Р.А. Юсупов, В.М. Ермолаев // Спортивная наука России: состояние и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры». - М.: РГУФКСМиТ. - 2015. - С. 25-34.
11. Барышникова, О.Г. Анализ результатов выполнения тестов ВФСК ГТО студентами Воронежского государственного педагогического университета / О.Г. Барышникова, Е.В. Богачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - №1(155). - С. 34-38.
12. Безноско, Н.Н. Сетевое взаимодействие субъектов по внедрению ВФСК ГТО в муниципальном образовании (на примере г. Сургута) / Н.Н. Безноско, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, В.В. Власов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - №12(142). - С. 11-16.
13. Белова, Т.Ю. К вопросу о разработке системы мер по повышению эффективности внедрения нового комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательной сфере / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук,

О.А. Мельникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2019. - №2(168). - С. 18-22.

14. Березина, Л.А. Оптимизация двигательной активности учащихся 5 классов к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО / Л.А. Березина, Д.Н. Немытов, В.В. Вавилов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2019. - №1. - С. 141-146.

15. Бобков, В.В. Оптимизация состава испытаний комплекса ГТО для студентов вузов / В.В. Бобков, М.А. Кузьмин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - №12(154). - С.38-42.

16. Бобков, В.В. Оценка готовности обучающихся образовательных учреждений к сдаче нормативов ВФСК ГТО / В.В. Бобков, А.П. Стрижак // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - №3(157). - С.42-45.

17. Булатов, А.Т. Подготовка обучающихся общеобразовательной школы к выполнению нормативов ВФСК ГТО (на примере IV ступени) / А.Т. Булатов, Д.В. Семенов, А.В. Момент // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2019. - №2(168). - С.47-50.

18. Ваганова, И.Ю. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему образования: к вопросу об изменении государственных образовательных стандартов / И.Ю. Ваганова, А.Е. Терентьев // Педагогическое образование в России. - 2015. - №1. -С. 62-66.

19. Валеева, Е.О. Внедрение комплекса ГТО - обеспечение здорового образа жизни населения на муниципальном уровне / Е.О. Валеева // XXIII Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции /отв. ред. А.А. Беляева. - СПб.:ЛГУ им. А.С. Пушкина. - 2019. - С. 16-20.

20. Володина, А.А. Актуальность ГТО в России, проблемы проведения ГТО и их решение / А.А. Володина // Наука и социум:

материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях.-Новосибирск: СИППСР. - 2019. - С.169-173.

21. обороне» на примере студентов технического вуза / А.С. Гладких, С.А. Давыдов, О.В. Клычкова, Е.В. Нерубальская // Современные исследования социальных проблем. - 2017. - № 7. - Т. 8. - С. 118-129.

22. Голубева, И.А. Мотивация учащейся молодежи как способ выполнения нормативов комплекса ГТО / И.А. Голубева, Ю.А. Соколова, Т.С. Гришина // Перспективы развития студенческого спорта и олимпизма: сб. ст. Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов / под ред. О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. - Воронеж: Научная книга. -2019. - С. 88-91.

23. Грец, Г.Н. Сравнительная характеристика качественных показателей выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО обучающимися с I по VI (I) ступень / Г.Н. Грец, Е.Н. Бобкова, С.В. Жуков, Э.А. Зюрин // Вестник спортивной науки. - 2018. - №4. - С. 40-45.

24. Григорьев, О.А. Пути реализации комплекса ГТО в высших учебных заведениях / О.А. Григорьев, А.И. Бугаков, К.В. Туманцев // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. -Липецк: ЛГПУим. П.П. Семенова-Тян-Шанского. -2018. - С.43-47.

25. Грошев, А.М. Роль семьи в продвижении комплекса ГТО / А.М. Грошев, К.С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. -№4(158). - С. 72-74.

26. Дегтярева, Т.О. Мониторинг здоровья, физической подготовленности обучающихся и внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации / Т.О. Дегтярева // Сб. науч. тр. -Вып. 2. - 2017. - С. 52-53.

27. Дерябина, М.А. Технологии внедрения ВФСК ГТО в

физическое воспитание школьников / М.А. Дерябина // Артемовские чтения «Продуктивное обучение: опыт и перспективы»: материалы XI Международной научной конференции.-Самара: Научно-технический центр. - 2019. - С. 154-158.

28. Зеленин, Л.А. Преемственность современного комплекса ГТО с нормативной основой советского физического воспитания / Л.А. Зеленин, А.А. Оплетин, В.Д. Паначев // Теория и практика физической культуры. - 2018. - №8. -С. 40-41.

29. Зюрин, Э.А. Анализ организационных форм взаимодействия по управлению процессом внедрения комплекса ГТО / Э.А. Зюрин, А.П. Матвеев // Вестник спортивной науки. - 2016. - №6. - С. 50-54.

30. Зюрин, Э.А. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации / Э.А. Зюрин, Н.В. Масыгина, В.А. Куренцов, Е.Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. - 2017. - №5. - С. 43-47.

31. Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся основной школы 5-9 классы в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А.Зданевич; сост.Гостькова Л.В. -URL: <https://videouroki.net/razrabotki/kontrol-nyie-normativy-i-ispytaniia-po-fizichieskoi-kul-turie-dlia-uchashchikhsi.html> (дата обращения: 25.01.2024).

32. Лимаренко, О.В. К вопросу эффективной мотивации населения и пропаганды ВФСК ГТО / О.В. Лимаренко, В.В. Пономарев, А.П. Лимаренко // Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» 6 ноября 2015 г. - Красноярск: СибГТУ. - 2015. - С. 175-177.

33. Лубышева, Л.И. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Л.И.

Лубышева, Л.А. Семенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2018. - № 2. - С. 2-7.

34. Родионова, М.А. Содержание и организация деятельности муниципальных автономных учреждений спортивной направленности на основе клубных форм работы: дис. ... канд.пед. наук: 13.00.04 / Родионова Марина Александровна. - Сургут, 2016. - 182 с.

35. Синявский, Н.И. Выполнение школьниками нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов // Теория и практика физической культуры. - 2017. - №8. - С. 94-95.

36. Синявский, Н.И. Самоанализ режима двигательной активности учащихся 11-12 лет с учетом требований комплекса ГТО / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Е.В. Дмитриева, К.Г. Иванов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. - №4. - С. 55-57.

37. Терентьев, А.Е. Роль комплекса ГТО в формировании гражданской ответственности за уровень физического развития и состояние здоровья населения Российской Федерации / А.Е. Терентьев // Материалы IX Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России». - М., 2015. - С. 379-382.

38. Тertyчный, А.В. Методика комплексного применения внеурочных форм физического воспитания школьников для подготовки к выполнению норм комплекса ГТО: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тertyчный Алексей Владимирович. - М.: ВНИИФК, 1986. - 21 с.

39. Уваров, В.А. Теоретико-методологические основы научного обоснования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Уваров, В.В. Новокрещенов // Вестник ИжГТУ им. М.Т. Калашникова. - 2017. - № 3. - Т. 20. - С. 142-147.

40. Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». - URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/43027> (дата обращения: 20.11.2021).

41. Федосеева, А.Р. К вопросу формирования компетенций родителей и законных представителей детей дошкольного возраста о системе внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / А.Р. Федосеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - №8(150) - С. 114-117.

42. Хамитов, М.И. Необходимость возрождения комплекса ГТО и физическая подготовленность учащихся 7,8,9 классов к его выполнению / М.И. Хамитов // Педагогико-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2015. - №2(35). - С. 157-162.

43. Хамитов, М.И. Оценка эффективности методики подготовки школьников к выполнению нормативов IV ступени комплекса ГТО / М.И. Хамитов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2017. - Т.12. - №2. - С. 107-116.

44. Яцун, С.М. Индивидуализация подготовки к выполнению нормативов комплекса «ГТО» с учетом особенностей физического развития / С.М. Яцун // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. VIII Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием.- Воронеж: Научная книга. - 2019. - С. 381-384.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ТЕСТЫ

**по определению уровня развития двигательных способностей учащихся
средних классов**

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Уровни подготовленности и оценка в баллах</i>							
	<i>мальчики</i>				<i>девочки</i>			
	<i>низкий 2</i>	<i>сред- ний 3</i>	<i>в/сред- него 4</i>	<i>высо- кий 5</i>	<i>низкий 2</i>	<i>сред- ний 3</i>	<i>в/сред- него 4</i>	<i>высо- кий 5</i>
<i>Бег 30 м</i>	6,0 и >	5,8 -5,4	5,3 -5,0	4,9 и <	6,2 и >	6,0 -5,4	5,3 -5,1	5,0 и <
<i>Прыжки в длину с места</i>	145 и <	165-180	182-192	200и>	135и<	155-175	178-188	190и>
<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине</i>	2 и <	4-6	7-9	10и>	5 и <	11-15	16-18	20 и >
<i>6 - минутный бег</i>	950 и <	11 GO- 1200	1210- 1290	1350и >	750 и <	900- 1050	1060- 1140	1150и>

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты тестирования контрольной группы – сентябрь

Контрольная группа	Бег 30м, сек.	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание из виса на высокой перекладине	6-минутный бег, м
1	6,0	145	2	950
2	5,9	150	3	1000
3	6,0	148	4	1100
4	6,0	160	2	970
5	5,8	170	1	900
6	5,5	165	3	980
7	5,6	173	2	1100
8	6,0	165	1	1050
9	5,3	180	5	1200
10	5,4	165	3	1000
11	5,8	160	0	890
12	5,4	150	2	1100
Среднее арифметическое	5,7	161	2,3	1020
Дисперсия	0,1	118	1,88	8509
Средняя ошибка	0,1	3,11	0,4	26,35
Коэффициент вариации, %	5,3%	6,8%	59,6%	9,04%

Результаты тестирования экспериментальной группы – сентябрь

Контрольная группа	Бег 30 м, сек.	Прыжок в длину с места, см	Сгибание рук в висе на перекладине, раз.	6-минутный бег, м
1.	5,9	150	2	950
2.	6,0	145	3	1000
3.	5,9	145	3	1000
4.	5,9	160	3	1000
5.	5,8	165	2	1000
6.	5,7	165	2	1100
7.	5,8	160	3	1000
8.	5,9	165	2	950
9.	6,0	168	4	1000
10.	6,0	168	2	1000
11.	5,5	170	1	1100
12.	5,4	165	1	1100
Среднее арифметическое	5,8	160,5	2,3	1016
Дисперсия	0,04	79,5	0,79	2879
Средняя ошибка	0,06	2,5	0,3	15,3
Коэффициент вариации, %	3,45%	5,54%	39,1%	5,27%

Результаты тестирования контрольной группы – май

Контрольная группа	Бег 30 м, сек.	Прыжок в длину с	Подтягивание из вися на	6-минутный бег, м
--------------------	----------------	------------------	-------------------------	-------------------

		места, см	высокой перекладине	
1	5,8	160	4	1100
2	5,6	160	5	1200
3	5,6	165	5	1250
4	5,7	170	4	1100
5	5,6	172	5	1000
6	5,3	175	4	1100
7	5,4	180	4	1200
8	5,8	178	4	1200
9	5,0	187	7	1300
10	5,3	170	5	1100
11	5,4	170	4	1000
12	5,2	167	4	1100
Среднее арифметическое	5,5	171	4,7	1137
Дисперсия	0,07	63,6	1,3	8693
Средняя ошибка	0,1	2,3	0,3	26,6
Коэффициент вариации, %	4,36%	4,62%	24,25%	8,2%

Результаты тестирования экспериментальной группы –май

Контрольная группа	Бег 30 м, сек.	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание из виса на высокой перекладине	6-минутный бег, мин.
1	4,9	185	8	1300
2	5,0	180	8	1300
3	4,9	180	9	1220
4	4,9	190	8	1220
5	4,8	190	10	1290
6	4,9	187	10	1240
7	4,8	180	10	1300
8	4,7	190	10	1250
9	5,0	185	8	1290
10	5,0	180	9	1190
11	4,6	195	11	1400
12	4,7	190	11	1350
Среднее арифметическое	4,8	186	9,3	1287
Дисперсия	0,02	26,5	1,3	2711
Средняя ошибка	0,04	1,5	0,3	14,9
Коэффициент вариации, %	2,92%	2,76%	12,26%	4,05%