

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ И ГОТОВНОСТЬ К
ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ
ВФСК ГТО 5 СТУПЕНИ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 402 группы
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль Физическая культура
Института физической культуры и спорта
Евдокимовой Вероники Алексеевны

Научный руководитель

к.м.н., доцент

Н.М. Царёва

Зав. кафедрой:

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1 Теоретико-методологические аспекты всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе физического воспитания школьников	
1.1. Развитие всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в России	5
1.2. Место и роль физкультурно-спортивного комплекса ГТО в системе физического воспитания школьников	12
1.3. Анатомо-физиологические особенности развития детей 16-17 лет	18
1.4. Методологические особенности спортивной подготовки школьников в процессе обучения	23
Глава 2 Организация и методы исследования, обоснование средств подготовки детей 16-17 лет к выполнению государственных требований ВФСК ГТО	
2.1. Организация и методы исследования	27
2.2. Содержание исследования и методика изучения физических качеств старшеклассников в процессе подготовки к сдаче нормативов ГТО	28
2.3. Анализ результатов исследования и оценка эффективности экспериментальной программы по подготовке детей 16-17 лет к сдаче норм ГТО	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	48
ПРИЛОЖЕНИЕ	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования:

Проблема сохранения и укрепления здоровья, воспитание здорового крепкого наследия и продление профессионального долголетия трудового активного населения в настоящее время остаётся актуальной и требует поиска новых подходов к ее решению. Одним из значимых проектов совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта стало возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Это позволило определить приоритетные ориентиры в создании эффективной системы физического воспитания, направленной на повышение качества жизни граждан и укрепление здоровья населения.

Одним из главных объектов воздействия возобновленного ГТО становится образование в России не только с целью поэтапного внедрения системы спортивно-оздоровительного комплекса, но и с целью решения проблемы ухудшения здоровья и снижения двигательной активности у школьников. Особый интерес вызывает возрастная группа 16-17 лет, так как с нарастанием нагрузок психологического, индивидуального порядка в процессе подготовки к экзаменам и поступлению в высшие учреждения, у них ухудшается здоровье, падают показатели в развитии физических качеств, и, как правило, ребёнок испытывает трудности в выполнении норм ГТО.

Современные старшеклассники, имеющие физические показатели достаточные для успешной сдачи норм ГТО, имеют преимущества в дальнейшем. А именно, дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения, дополнительные баллы при рассмотрении документов на повышенную стипендию и т. д. Но у учащихся старших классов уровень физической подготовки, который они приобретают на уроках физической культуры, недостаточен для успешной сдачи норм ГТО. Поэтому внедрение новых методов развития физических качеств и тренировочного процесса

сможет оказать огромный эффект для повышения уровня физической подготовленности старшеклассников и, тем самым, более успешно выполнить тестовые испытания ВФСК ГТО.

На сегодняшний день не существует единых организационно-методических рекомендаций для подготовки школьников к сдаче норм ВФСК «ГТО». Поэтому целью данной работы является разработать комплексную методику подготовки школьников к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Объектом исследования является учебно – тренировочный процесс с детьми 16-17 лет при подготовки к сдаче норм ГТО.

Предметом выступает методика подготовки детей 16-17 лет к сдаче норм ГТО.

Гипотеза исследования: предполагается, что изменения и дополнения в образовательный процесс по организации уроков по предмету «Физическая культура» путем внедрения специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, помогут развить и улучшить общую физическую подготовленность для успешной сдачи норм комплекса ГТО.

Цель исследования: обоснование разработанной методики комплексной подготовки детей 16-17 лет необходимой для выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на золотой знак отличия и проверка её эффективности.

Исходя из цели выпускной квалификационной работы, были поставлены **задачи:**

1. Описать на основе источников развитие и становление комплекса ГТО в России;
2. Определить роль и место комплекса ГТО в системе физического воспитания школьников.
3. Изучить анатомо-физиологическое развитие старшеклассников и влияние на организм тренировочного процесса.

4. Разработать систему специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств тестируемых в комплексе ГТО и использовать её в рамках уроков «Физическая культура».

5. Оценить эффективность предложенной методики по сравнению с существующей методикой проведения урока определением динамики физической подготовленности.

В основу рабочей гипотезы положено предположение о том, Теоретическая и практическая значимость данного исследования заключается в эффективной организации физического воспитания детей в школах, спортивных секциях. Это способствует решению важных задач по укреплению здоровья, повышение уровня физической подготовленности старшеклассников до уровня, позволяющего осваивать нормативные требования комплекса ГТО.

Новизна исследования: автором были проанализированы современные, инновационные формы проведения урока, внедрены в стандартный учебный процесс специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности для успешной сдачи норм ГТО.

Методы, используемые в данной работе:

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Тестирование.
4. Педагогическое (статистическое) наблюдение.
5. Метод математической статистики.
6. Педагогический эксперимент.

Исследование было организовано на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей «Солярис» (МАОУ «Лицей Солярис») г. Саратова в период с сентября 2019 года по январь 2020 года.

В эксперименте приняло участие 30 школьников 16-17 лет. Сформированы 2 группы с примерно одинаковым соотношением юношей и

девушек: для контрольной группы отобраны 15 человек; для экспериментальной группы также 15 человек из параллельного класса.

Этапы проведения исследовательской работы включают в себя следующее:

1. Анализ литературы и документов - сентябрь 2019 года.
2. Сбор информации о процессе подготовки старшеклассников к сдаче нормативов ГТО в лицее - сентябрь 2019 года
3. Проведение 1 среза результатов тренировок в двух группах – октябрь 2019 года (начало педагогического эксперимента).
4. Внедрение разработанной методики подготовки старшеклассников сдаче нормативов ГТО в экспериментальную группу - октябрь 2019 года.
5. Проведение 2 среза результатов тренировок по внедренной методике – январь 2020 года (конец педагогического эксперимента).

Сравнение показателей физической подготовленности старшеклассников контрольной и экспериментальной группами на начало эксперимента показало, что дети двух групп по физической подготовленности практически однородны.

Проведение второго среза результатов тренировок по внедренной методике в январе 2020 года в экспериментальной группе показало результат, который надеялись получить в начале эксперимента. Изменения и дополнения, которые мы внесли в образовательный процесс по организации уроков по предмету «Физическая культура» путем внедрения специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, помогли развить и улучшить общую физическую подготовленность для успешной сдачи норм комплекса ГТО.

Анализ полученных результатов 2 среза позволил нам определить возможность для успешной сдачи норм Комплекса ГТО в экспериментальной группе.

Основываясь при расчете на статистический метод - критерий Стьюдента (t-тест) в работе мы смогли сравнивать средние значения двух выборок и на основе результатов теста сделать заключение о том, что результаты тестирования в двух группах различаются друг от друга статистически (P). Из таблицы ниже видно, что результаты теста являются статистически значимыми.

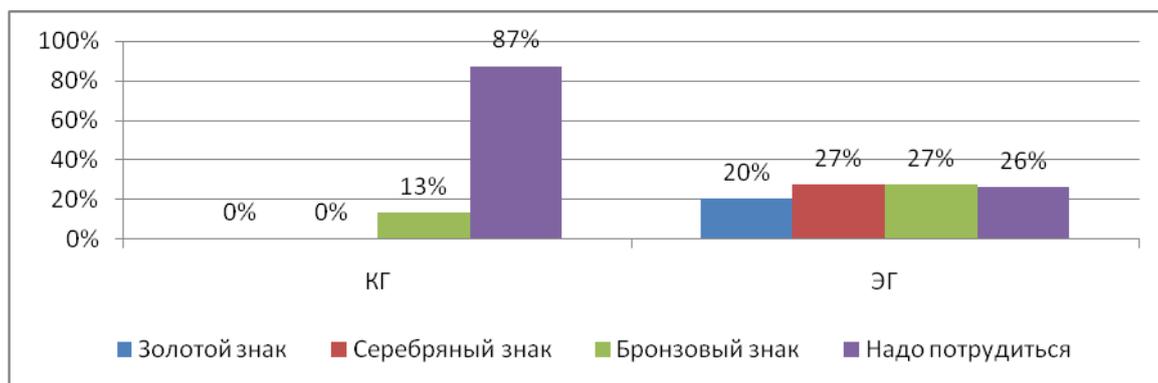
Таблица 5

Динамика результатов контрольной и экспериментальной группой после проведенного эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента		После эксперимента		Прирост ЭГ	Прирост КГ	P
		ЭГ M+δ	КГ M+δ	ЭГ M+δ	КГ M+δ			
1.	Бег 100 м. (сек)	16,2±1,3	16,4±1,2	15,5±1,6	16,22±1,4	0,7	0,18	>0,05
2.	Бег 2 км и 3 км. (мин.)	14±1,5	14,3±2,06	12,8±1,4	13,7±1,9	1,9	0,6	>0,05
3.	Челночный бег 3x10 (сек.)	8,9±0,6	9,6±0,5	8±0,9	9,3± 0,8	0,9	0,3	>0,05
4.	Прыжки в длину (см.)	172,3±5,3	173,6±5,1	190±6,4	175,4± 6,2	17,7	1,6	>0,05
5.	Подтягивание (кол- во)	7±2,1	7,5±2,15	12±3,2	8± 1,9	5	0,5	>0,05
6.	Наклоны (см)	8,6±2,6	8,9±2,2	11±2,1	9,24± 2,3	2,4	0,34	>0,05
7.	Поднимание туловища	29±2,8	29±2,9	38,5±2,9	31± 2,5	9,5	2	>0,05
8.	Метание (м.)	10,5±3	10,6±2,9	22±5	12,5± 2,2	11,5	1,9	>0,05
9.	Стрельба (очки)	20±3,7	20±3,1	21±4,5	19± 3,9	1	-1	>0,05

Сравнительный анализ результатов практического тестирования показателей физической подготовленности между контрольной и экспериментальной группой после проведенного эксперимента показал, что в экспериментальной группе произошло заметное улучшение результатов сдачи нормативов. Тогда как в контрольной группе показатели практически остались неизменными.

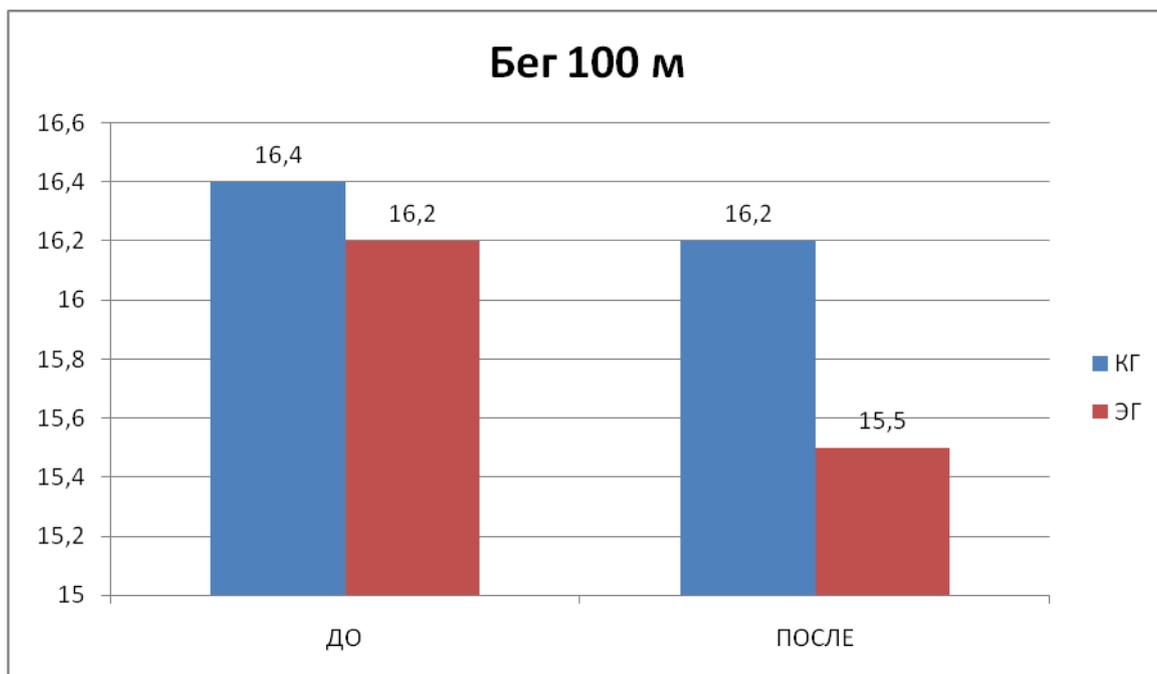
Рисунок 3 - Присвоение значка ГТО по результатам тестирования контрольной группы и экспериментальной группы



В контрольной группе заметно стремление достигнуть отличных результатов только у нескольких школьников. По результатам тестирования всего 13 % школьников смогли сдать нормативы на «бронзовый знак», у 21% учащихся заметны незначительные улучшения в физической подготовке и у 66,7% старшеклассников результаты повторного тестирования не изменились, у кого-то даже значительно уменьшились.

В экспериментальной группе по всем показателям наблюдается положительная тенденция. 20% обучающихся сдали нормативы с отличием, 27% школьников потрудились на серебряный знак, также 27 % от общего числа по результатам сдачи получили бронзовый знак, оставшаяся часть старшеклассников (26%) свои показатели частично улучшила, но для получения значка необходимо еще потрудиться.

Рисунок 4 - Результат бега 100 м на начало и конец эксперимента



Положительная тенденция в беге на 100 м: результат в экспериментальной группе улучшился на 4,3 %.

Результаты контрольной группы между первым тестированием и последним, были подвержены небольшим улучшениям. Дух соперничества с экспериментальной группой и стремление показать себя показали свои результаты.

В испытании бег 2000 м и 3000 м у школьников экспериментальной группы результат улучшился на 8,5%, в контрольной группе также заметны небольшие изменения в лучшую сторону на 4%.

Рисунок 5 - Результат бега на 2000 м и 3000 м на начало и конец эксперимента.

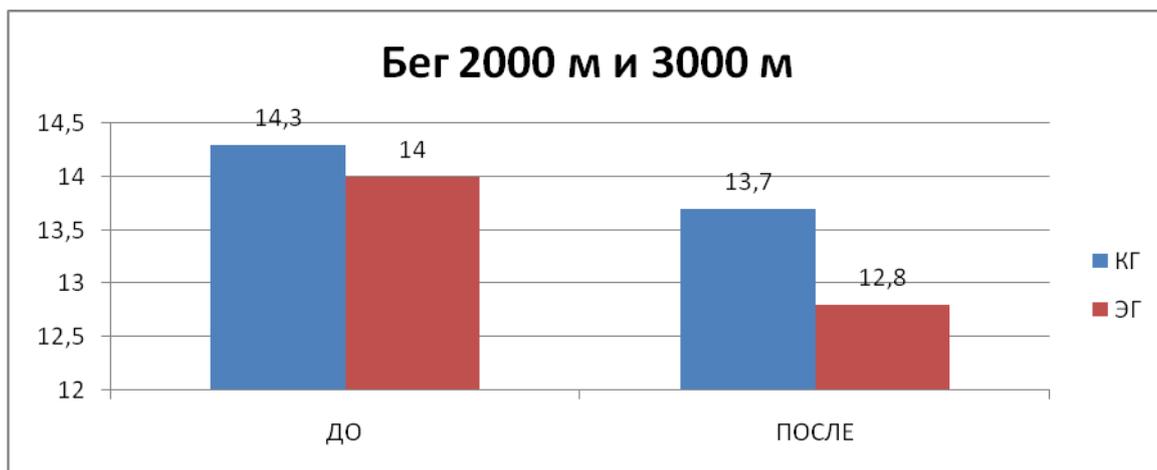
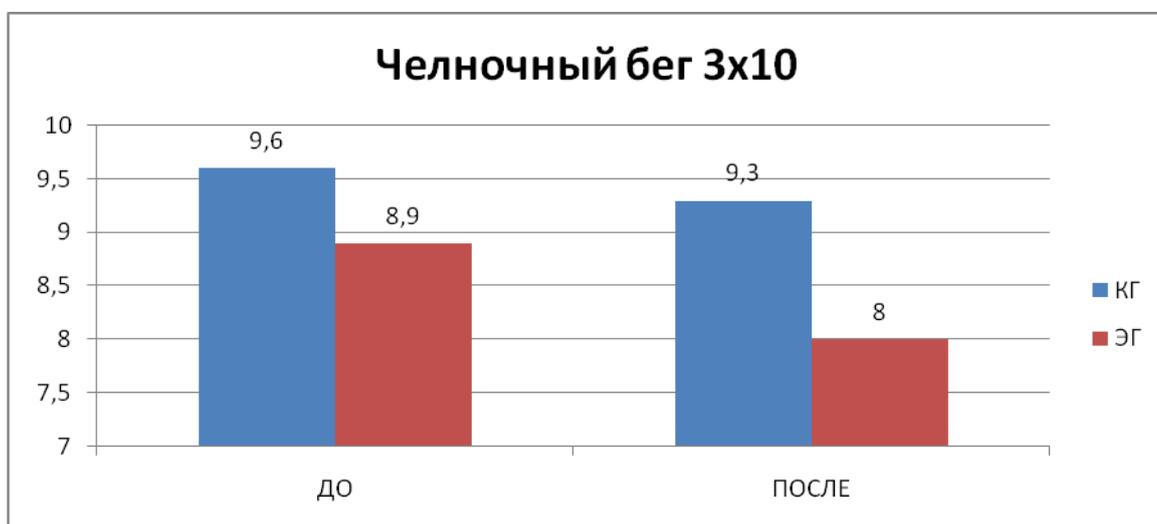
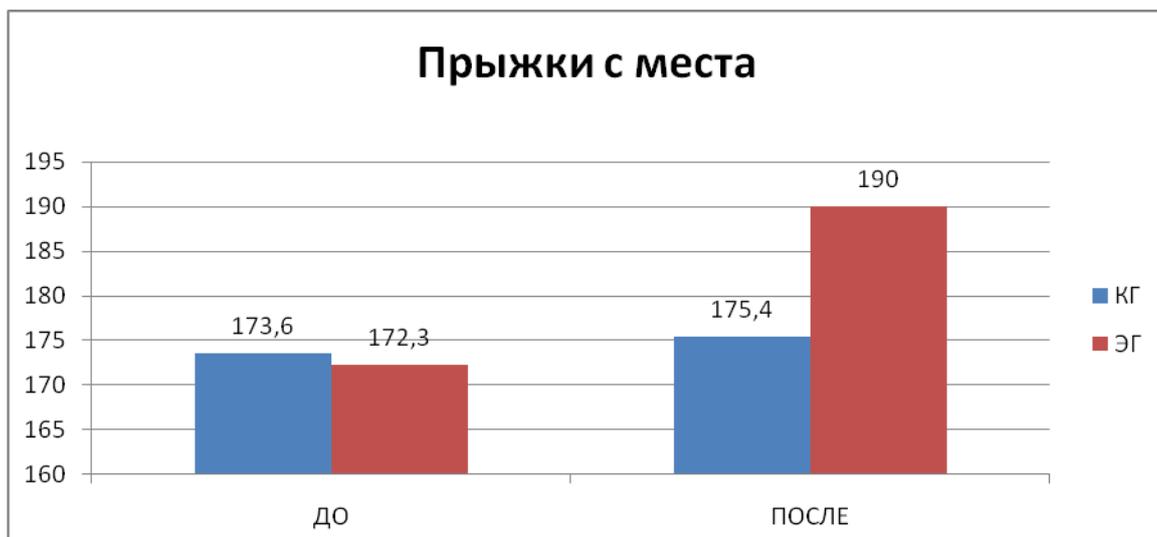


Рисунок 6 - Результат челночного бега 3х10 на начало и конец эксперимента.



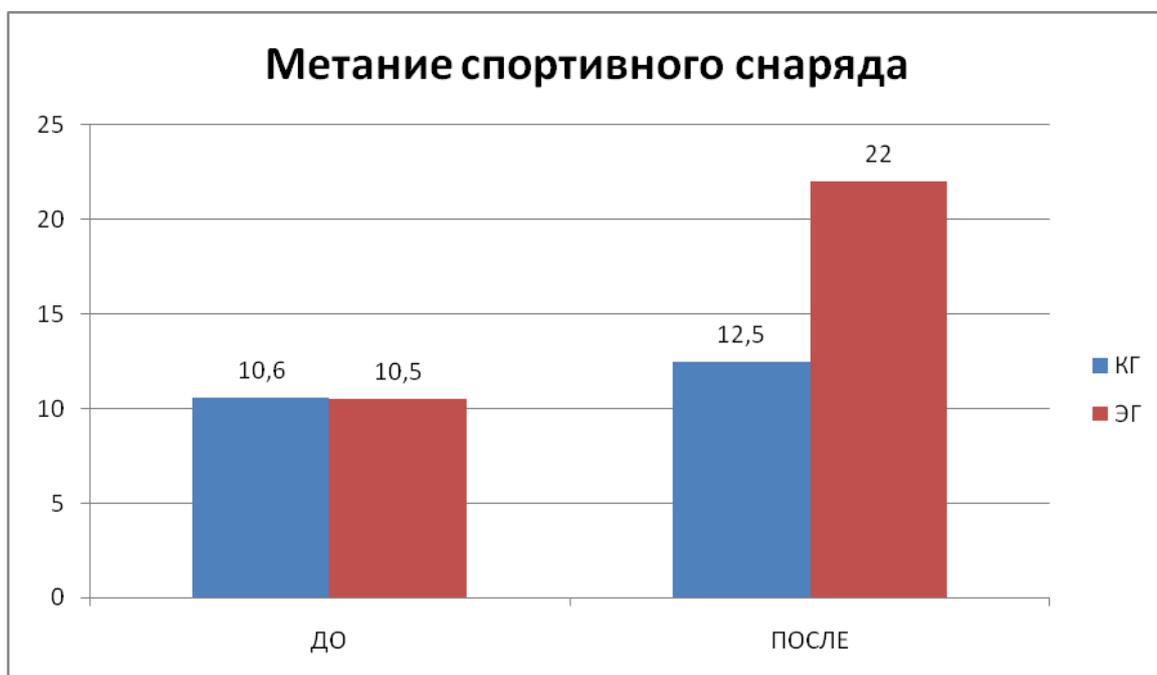
Прохождение испытания «челночный бег 3х10» в экспериментальной группе улучшилось на 10,1%. Тогда как в контрольной группе результаты практически остались неизменными, всего на 2,6 %.

Рисунок 7 - Результат прыжка в длину с места на начало и конец эксперимента



Норматив прыжок в длину с места у старшеклассников экспериментальной группы улучшился на 10,3%, тогда как в контрольной цифры изменились в лучшую сторону лишь на 1,1%.

Рисунок 11 - Результат метания спортивного снаряда на начало и конец эксперимента



Прирост показателей в тестовом испытании на метание спортивного снаряда 500гр. и 700 гр. в экспериментальной группе составил 109%. Была проведена большая работа по развитию силовой подготовленности мышц рук

и скоростно-силовых навыков. Показатели в контрольной группе по-прежнему остались неизменны.

Анализ полученных результатов 2 среза позволил нам определить и рекомендовать для дальнейшего участия в сдаче нормативов ГТО в конце января нескольких школьников, которые способны успешно сдать нормативы Комплекса ГТО.

Сравнительный анализ результатов практического тестирования показателей физической подготовленности между контрольной группой и экспериментальной группой после эксперимента выявил, что во всех практических тестах произошло достоверное улучшение результатов в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе достоверного улучшения результатов не наблюдалось.

По окончании эксперимента в январе 2020 года обучающиеся, входящие в экспериментальную группу были рекомендованы для сдачи нормативов комплекса ГТО, так как показали отличные результаты за период эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанная нами методика комплексной подготовки детей 16-17 лет, которая необходима для выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на золотой знак отличия согласно нашей цели исследования доказывает свою эффективность на практике.

В результате статистического анализа полученных результатов, установлено достоверное улучшение всех показателей в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе достоверного улучшения результатов не было выявлено. В экспериментальной группе по всем показателям наблюдается положительная тенденция. 20% обучающихся сдали нормативы с отличием, 27% школьников потрудились на серебряный знак, также 27 % от общего числа по результатам сдачи получили бронзовый знак, оставшаяся часть старшеклассников (26%) свои показатели частично улучшила, но для получения значка необходимо еще потрудиться.

Используя в работе индивидуальный подход к каждому ребенку, специальной комплекс упражнений, который разработан на основе уже выявленных проблем школьников и повышенную мотивацию к спортивному процессу, невозможно не получить результат, который необходим.

В процессе эксперимента мы сталкивались с проблемой желая детей 16-17 лет заниматься подготовкой к сдаче нормативов ГТО. Данный вопрос решился путем проведения вводного инструктажа в системе ГТО и о возможностях награждения при получении отличных результатов при сдаче нормативов. Немаловажный эффект оказал соревновательный момент между двумя разными классами. Показатели контрольной группы также были незначительно улучшены. Однако заметного желая обучающихся было недостаточно, так как у учителя физической культуры, тренера должна быть разработана нестандартная система тонировок, позволяющих в

определенный период повысить уровень физической подготовки детей и помочь школьникам добиться результатов.

По итогам проведенного эксперимента можно сказать, что система физического воспитания, должна объединять урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических способностей ребенка, должна повышаться мотивация к занятиям и устойчивая тенденция улучшения показателей физической подготовленности испытуемых.

Считаем, что необходимо комплексно подходить к разработке программы мотивации среди детей 16-17 лет к регулярным занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Нужно создать комплекс мер поощрения за выполнение нормативов испытаний на соответствующий знак отличия комплекса ГТО. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.