

Клюкоть Павел Михайлович

тренер-преподаватель

МБОУ ДО «ДЮСШ №2»

г. Северодвинск, Архангельская область

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК «ГТО»

Аннотация: данное исследование направлено на определение уровня физической подготовленности старшеклассников, внедрение измененного тематического плана учебных занятий для целенаправленного развития физических качеств, необходимых для успешной сдачи нормативов ВФСК «ГТО», в результате чего повышается мотивация к занятиям, наблюдается устойчивая тенденция улучшения показателей физической подготовленности испытуемых.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, старшеклассники, физическая подготовленность, система специальных упражнений, методы тренировки, инновационные методики.

Огромным социальным значением и потенциалом в оздоровлении общества обладает физическая культура и массовый спорт. Для решения этой задачи потребовалось создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Ее системообразующим элементом стал Все-российский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в новом варианте [1].

Старшеклассники, имеющие физические показатели достаточные для успешной сдачи норм ГТО, на сегодняшний день 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. Учитывая, что у учащихся старших классов уровень ФП, приобретаемый на уроках физкультуры недостаточен для успешной сдачи норм ГТО, внедрение новых методов тренировки и развития физических качеств сможет оказать весомый эффект для улучшения физической подготовленности

старшеклассников и, тем самым, более успешно выполнить тестовые задания ВФСК ГТО.

На сегодняшний день не существует единых организационно-методических рекомендаций для подготовки школьников к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Поэтому цель нашего исследования – обосновать целесообразность внедрения специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, для улучшения показателей физической подготовленности с целью успешной сдачи норм ВФСК ГТО.

Задачи исследования:

1. Разработать систему специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств тестируемых в комплексе ГТО и использовать её в рамках 3 часа уроков «Физическая культура».

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

3. Разработать методические рекомендации по структуре образовательного процесса на уроке физической культуры для более эффективного развития двигательных навыков в целях подготовки школьников к сдаче норм ВФСК «ГТО»

Гипотеза исследования: 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.

Теоретическая и практическая значимость: автором разработаны и апробированы комплексы целенаправленного развития физических качеств, для улучшения показателей физической подготовленности.

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.

Исследование организовано на базе МБОУ «Лицей №17» г. Северодвинска. Для контрольной группы отобраны 15 юношей 16–17 лет, для экспериментальной группы 15 юношей из параллельного класса.

Было проведено два среза в каждой из групп:

1 срез – начало учебного года, осень 2016 года.

2 срез – конец учебного года, весна 2017 года.

Для исследования нами были применены следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы. Была проанализирована литература по истории комплекса ГТО, методике проведения тестирования, особенностям развития физических качеств в старшем школьном возрасте.

2. Контрольные испытания. Была оценена физическая подготовленность с помощью стандартных тестов по программе Ляха, соответствующих V ступени Комплекса ГТО

3. Педагогическое наблюдение, анкетирование. Открытое наблюдение за проведением учебных занятий по предмету «Физическая культура», анкетирование.

4. Математическая обработка данных

Контрольные испытания включали тесты:

1. Бег 100 метров (сек.) – для оценки скоростных качеств.

2. Бег 3000 метров (мин, сек) – для оценки выносливости.

3. Прыжок в длину с места (см) – для оценки скоростно-силовых качеств мышц ног.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз) – для оценки силовой выносливости мышц рук.

5. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин – для оценки скоростной выносливости

6. Наклон вперед из положения стоя – для оценки общей гибкости.

7. Метание спортивного снаряда 700 гр. для оценки скоростно-силовых качеств мышц рук.

Уроки в контрольной группе проводились согласно стандартного тематического плана [2] Уроки в экспериментальной группе проводились по тематическому плану с изменениями в 3 часе урока по предмету «Физическая культура».

Мы в своей работе для экспериментальной группы составили измененный тематический план учебных занятий, в котором используя третий час физкультуры в неделю, применили нестандартные методики организации и развития физич качеств: кроссфит, круговая тренировка, элементы спортивной тренировки. Кроме того, по стандартной методике в контрольной группе на третьем уроке физкультуры мы даем упражнения на развитие определенных физических качеств, следя только за их выполнением, а по новой методике, давая задания, мы акцентируем внимание на том, для чего нужны эти упражнения, для развития какого физического качества, какие группы мышц они развивают, для какого тестового испытания в Комплексе ГТО это необходимо.

В начале исследования было проведено анкетирование, на котором мы получили представление об информированности старшеклассников о ВФСК ГТО. Исходя из неудовлетворительных результатов анкетирования, мы провели комплекс мероприятий по информированию учащихся (подготовлены презентации, показаны фильмы, подготовлено выступления школьников, где познакомили обучающихся с историей возникновения и возрождения Комплекса ГТО, что он дает школьникам, абитуриентам. Данные мероприятия позволили повысить информированность учащихся, их заинтересованность в сдаче норм Комплекса ГТО. В начале эксперимента желание сдать нормативы Комплекса ГТО было у 27% респондентов из контрольной группы и 34% из экспериментальной. На конец эксперимента 36 и 89% соответственно.

В ходе нашего исследования мы изучали физическую подготовленность школьников старших классов с целью оценки уровня готовности к сдаче нормативов Комплекса ГТО.

На начало исследования контрольные и экспериментальные группы отличались недостоверно по изучаемым показателям. После проведения исследования мы изучили как динамику показателей физической подготовленности каждой из групп, так и различия между группами.

Таблица 1

Сравнение показателей физической подготовленности юношей контрольной группы

Показатели	1 срез $M \pm m$	2 срез $M \pm m$	t-Стьюдента
Бег 100 м, с	$13,98 \pm 0,93$	$13,56 \pm 0,81$	1,32
Бег 3000 м, мин, сек	$14,48 \pm 2,55$	$13,56 \pm 0,93$	0,76
Прыжок в длину с места, см	$229,33 \pm 15,84$	$233,80 \pm 14,22$	0,81
Поднимание туловища за 1 мин	$47,80 \pm 4,72$	$50,40 \pm 3,29$	1,75
Наклон	$13,53 \pm 2,03$	$13,80 \pm 1,66$	0,39
Подтягивание на высокой перекладине	$8,6 \pm 5,79$	$10,6 \pm 5,79$	0,71
Метание спортивного снаряда 700 гр.	$29,00 \pm 6,59$	$30,00 \pm 6,59$	0,42

В контрольной группе у юношей между 1 и 2 срезом по всем показателям достоверных различий не выявлено. По всем показателям наблюдается положительная тенденция: бег 100 м: результат улучшился на 3,00%.

В испытании бег 3000 м результат улучшился на 4,27%.

В прыжке в длину с места показатель увеличился на 1,25%.

Количество подниманий туловища за 1 мин увеличилось на 5,44%.

Показатель гибкости в испытании на наклон стал выше на 1,97%.

Подтягивание на высокой перекладине: улучшение на 17,83%.

Прирост показателей в тестовом испытании на метание спортивного снаряда 700 гр. составил 3,45%.

Таблица 2

Сравнение показателей физической подготовленности юношей экспериментальной группы

Показатели	1 срез	2 срез	t-Стьюдента
------------	--------	--------	-------------

	$M \pm m$	$M \pm m$	
Бег 100 м, с	$13,52 \pm 0,60$	$13,01 \pm 0,48$	2,58*
Бег 3000 м, мин, сек	$13,77 \pm 1,25$	$13,08 \pm 0,72$	2,53*
Прыжок в длину с места, см	$238,13 \pm 17,69$	$241,53 \pm 14,62$	0,57
Поднимание туловища за 1 мин	$43,00 \pm 12,73$	$45,73 \pm 10,12$	0,65
Наклон	$13,4 \pm 3,83$	$14,13 \pm 2,77$	0,60
Подтягивание на высокой перекладине	$10,13 \pm 4,76$	$14,00 \pm 3,40$	2,56*
Метание спортивного снаряда 700 гр.	$28,93 \pm 6,33$	$32,47 \pm 5,29$	1,66

В экспериментальной группе у юношей между 1 и 2 срезом достоверных различий не выявлено по показателям: прыжок в длину с места, поднимание туловища за 1 мин, наклон из положения стоя. По тесту бег 100 м, бег 3000 м, подтягивание на высокой перекладине выявлены достоверные различия на уровне значимости 0,05 ($P < 0,05$).

По остальным показателям наблюдается положительная тенденция:

В прыжке в длину с места изменился в большую сторону на 1,43%.

Поднимание туловища за 1 мин улучшилось на 6,36%.

Показатель гибкости в испытании на наклон стал выше на 5,47%.

Прирост показателей в тестовом испытании на метание спортивного снаряда 700 гр. составил 12,21%.

Анализ полученных результатов 2 среза позволил нам определить возможность для успешной сдачи норм Комплекса ГТО в экспериментальной группе. Для оценки и сравнения результатов тестирования, полученных в результате исследования, мы руководствовались нормативами V ступени ВФСК ГТО, которая соответствует возрастной группе 16–17 лет.

Учащиеся 10-х классов в конце года приняли участие в тестировании норм Комплекса ГТО. Из числа тестируемых для выполнения тестовых испытаний Комплекса ГТО заявились 27 юношей. Из них 16 юношей (14 из экспериментальной группы, 2 из контрольной группы) выполнили нормативы на золотой знак, 3 (1 из экспериментальной и 2 из контрольной) юноши на серебряный знак,

8 юношей при первом тестовом испытании выполнили норматив бронзового знака и от дальнейшего выполнения норм Комплекса ГТО отказались.

Выводы

1. На основе анализа литературных источников были выбраны и систематизированы специальные упражнения, инновационные методики, элементы кроссфита, круговой тренировки, элементы спортивной тренировки, применены инновационные методики организации урока, включенные в третий час урока, которые позволили повысить физическую подготовленность и успешно выполнить тестовые задания школьной программы и Комплекса ГТО.

2. В контрольной группе у юношей между 1 и 2 срезом по всем показателям достоверных различий не выявлено. По всем показателям наблюдается положительная тенденция. В экспериментальной группе у юношей между 1 и 2 срезом по тесту бег 100 м, бег 3000 м, подтягивание на высокой перекладине выявлены достоверные различия на уровне значимости 0,05 ($P < 0,05$). Полученные результаты говорят об эффективности предложенной методики.

3. Разработана система специальных упражнений, применены инновационные методики организации урока и развития физических качеств, подготовлено календарно-тематическое планирование с изменениями в вариативную часть образовательного процесса, используя 3-й час урока по предмету «Физическая культура» для целенаправленного развития физических качеств с целью подготовки к сдаче норм Комплекса ГТО.

Список литературы

1. Федеральный закон от 5 октября 2015 г. №274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации».
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008.