

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 11-
12 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК ГТО**

Направление подготовки:	Педагогическое образование 44.03.05
Направленность (профиль) образовательной программы:	Профиль «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»
Выпускную квалификационную работу выполнила:	студент 5 курса очной формы обучения факультета физической культуры _____ Фамилия Имя Отчество
Руководитель выпускной квалификационной работы:	доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук _____ Фамилия Имя Отчество
«Рекомендовать к защите»	Заведующий кафедрой теории и методики физикой культуры и спорта _____ И.О.Фамилия протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.
Работа защищена с оценкой _____	Председатель _____ государственной экзаменационной _____ комиссии _____ И.О.Фамилия «_____» _____ 20__ г.

Шуя, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	12
1.1. Физическая подготовленность школьников.....	12
1.2. Нормативы комплекса ВФСК ГТО по III ступени.....	15
1.3. Анализ методик физической подготовки школьников к выполнению норм ВФСК ГТО.....	17
1.4. Сенситивный период развития физических качеств у детей 11- 12 лет.....	28
ГЛАВА II. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	33
2.1. Анализ анкетирования учителей физической культуры.....	33
2.2. Анализ анкетирования школьников 11-12 лет.....	39
2.3. Методика, основанная на использовании специальных комплексов упражнений и подвижных игр в различной последовательности в сочетании со стретчингом.....	44
2.4. Динамика физической подготовленности детей 11-12 лет общеобразовательных школ города Шуя к выполнению норм ВФСК ГТО в ходе педагогического эксперимента.....	56
2.5. Анализ динамики получения знаков отличия ВФСК ГТО.....	61
ВЫВОДЫ	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	69
ПРИЛОЖЕНИЕ	75

Цель исследования: разработать методику для повышения физической подготовленности школьников к выполнению ВФСК ГТО

Гипотеза: предполагается, что анализ физической подготовки школьников 11-12 лет позволит разработать методику, основанную на использовании специальных комплексов упражнений и подвижных игр в различной последовательности в сочетании со стретчингом, которые направлены на подготовку школьников к выполнению отдельных тестов ВФСК ГТО III ступени.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Проанализировать физическую подготовленность школьников 11-12 лет
3. Разработать и экспериментально обосновать методику, основанную на использовании специальных комплексов упражнений и подвижных игр в различной последовательности в сочетании со стретчингом, которые направлены на подготовку школьников к выполнению отдельных тестов ВФСК ГТО III ступени.

Практическая значимость: заключается в возможности использование данных комплексов упражнений и подвижных игр в работе педагогов для повышения уровня физической подготовки школьников для выполнения ВФСК ГТО.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Анкетирование.
3. Тестирование физической подготовленности.
4. Методы математической статистики.

Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. На основании анализа и обобщения данных научно-методической литературы сделан вывод.

Анкетирование.

Анкетирование преподавателей позволяет нам выявить их отношение к внедрению ВФСК ГТО в школы, физической подготовленности школьников к выполнению норм ВФСК ГТО. Так же анкетирование позволит определить изменилось ли мнение учителей о внедрении ВФСК ГТО в школы за год, так как анкетирование проводилось в 2015г. и в 2016 г., в начале и в конце исследования, так же данный метод позволит определить наиболее целесообразные средства подготовки школьников к выполнению нормативов (Приложение 1). Так же проводилось анкетирование школьников для выявления мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом, данная анкета позволит выявить основные предпочтения школьников 11-12 лет на занятиях физической культурой, так же какая детальность на данном предмете им больше нравится (Приложение 2).

Тестирование физической подготовленности.

Тестирование физической подготовленности применялось для определения уровня развития физических качеств школьников 6 класса.

Использовалась следующая батарея тестов:

1. Бег на 60 м.
2. Бег на 1500 м.
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)
4. Отжимание от пола (девочки)
5. Прыжок в длину с места
6. Наклон вперед из положения стоя на полу
7. Метание мяча весом 150 г.
8. Бег на лыжах на 2 км.
9. Плавание 50 м.

Требовалось выполнить 8 тестов мальчикам и 8 тестов девочкам, после предварительной разминки.

1. Бег на 60 м.

Данный тест проводится на стадионе или на дорожке с достаточно ровным, твердым покрытием. Старт дается с высокого старта. Желательное количество участников в забеге 2-4 человека.

2. Бег на 1500 м.

Бег на 1500м. производится на стадионе или на ровной местности. В забеге максимально может участвовать 20 человек.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине мальчики

Техника выполнения упражнения на высокой перекладине: исходное положение: вис руки прямые находятся на перекладине, тело прямое, ноги, носки вместе, не касаются пола. При выполнении упражнения испытуемый должен коснуться подбородком выше перекладины, далее исходное положение. Засчитывается количество попыток фиксируемых преподавателем.

4. Отжимание от пола девочки

Техника выполнения упражнения отжимания от пола исходное положение лежа на полу руки выпрямленные на ширине плеч, ноги вместе (примерно 90 градусов). Медленно опускаясь вниз касаемся грудью пола, или определенного предмета, далее принимаем исходное положение. Засчитывается количество попыток фиксируемых преподавателем.

5. Прыжок в длину с места.

Техника выполнения прыжка в длину с места. Данный тест проводится в специально отведенном для прыжков месте. Место отталкивания должно хорошо соприкасаться с обувью участника, в противном случае участник может поскользнуться. Исходное положение: чуть наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, ступни при этом параллельны друг другу, носки перед линией для отталкивания. Производится толчок двух ног и одновременно

выполняется прыжок вперед, с махом рук, для более лучшего полета. Участнику предоставляется 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

6. Метание мяча весом 150 г.

Для данного теста используется мяч весом 150 грамм. Метание выполняется с прямого разбега или с места, способом «из-за спины через плечо». Использование других способов метания – запрещено.

Испытуемому дается выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки: заступ за линию, не попадание снаряда в «коридор», попытка выполнена без разрешения судьи.

7. Наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами на полу

Техника выполнения наклона вперед: исходное положение: испытуемый стоя на полу, ноги прямые в коленном суставе, ступни параллельно друг другу (10-15 см.). Участник выполняет два пробных наклона вперед. На третий наклон тестируемый максимально выполняет наклон вперед и на несколько секунд удерживает результат. Фиксируется результат: касание пальцами пола, ладонями двух рук или отсутствие касания.

8. Бег на лыжах на 2 км.

Выполнение данного испытания производится свободным стилем, на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 No 189.

9. Плавание 50 м.

Данное испытание может проводиться как правило в бассейне. Испытуемый стартует с тумбочки, бортика или из воды (в зависимости от предпочтения испытуемого). Способ плавания – произвольный, он не влияет на результаты оценки.

Испытуемый должен выполнить поворот на данной дистанции, любым удобным для него способом, но обязательно коснуться бортика бассейна руками или ногами. Завершив дистанцию, испытуемый обязательно должен коснуться бортика любой частью тела.

Запрещено: идти по дну и использование какие-либо средства для сохранения плавучести.

Организация исследования:

Исследование проводилось в три этапа, в период с сентября 2015 по март 2017 года в МОУ СОШ №20, МОУ СОШ №7.

На **первом этапе (сентябрь 2015г.)**, проводился анализ научно-методической литературы по физической подготовленности школьников к выполнению норм ВФСК ГТО, изучались ступени ВФСК ГТО, физическая подготовка школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО, подбирались тесты и способы оценки уровня физической подготовленности школьников 11-12 лет. Была выдвинута гипотеза, определены задачи и методы исследования.

На **втором этапе (декабрь 2016г.)** исследования была проведена экспериментальная работа по выявлению эффективности разработанной методики, основанной на использовании специальных комплексов упражнений и подвижных игр в различной последовательности в сочетании со стретчингом. Для проведения работы были выбраны учащиеся 6 классов МОУ СОШ №20- экспериментальной, МОУ СОШ №7 - контрольной. В начале эксперимента проводилось предварительное тестирование обеих групп, с целью выявления уровня физической подготовленности учащихся. Проводился статистический анализ данных.

С экспериментальной группой проводились занятия по разработанной методике, в контрольной группе занятия проводились по стандартной программе. По окончании педагогического эксперимента проводилось повторное тестирование для проверки эффективности разработанной методики.

На **третьем этапе (март 2017г.)** проведен анализ полученных результатов, математическая обработка данных, диагностика, сравнение результатов, подведение итогов и были сформулированы выводы.

ГЛАВА II. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

2.1. Анализ анкетирования учителей физической культуры

На данном этапе выполнение нормативов ВФСК ГТО постепенно вводится в школы России. На начальном этапе возрождения комплекса ГТО в 2014 году в Российской Федерации планировалась выполнение нормативов ВФСК ГТО в 12-ти Пилотных регионах. Данное апробирование возрождения комплекса ГТО прошло довольно успешно. После этого с 1 сентября 2015 года порядок выполнения нормативов ВФСК ГТО стал обязательной процедурой для всех учащихся школ и ВУЗов.

На основании этого была разработана анкета для оптимизации учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры. Одними из основных задач, которые стояли перед анкетированием – это выявить осведомленность учителей физической культуры о комплексе ГТО, их отношение к возрождению комплекса ГТО в школы, выявление определенного уровня физической подготовленности учащихся среднего звена и их подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО (Приложение 1). Анкетирование проводилось в начале педагогического эксперимента в сентябре 2015г. и в конце эксперимента декабрь 2016г., в школах города Шуи, а в частности, МОУ СОШ № 20, №7, №9. На вопросы, которые содержаться в анкете, было предложено ответить преподавателям физической культуры.

Анализ ответов учителей физической культуры на поставленные вопросы анкеты показал неоднородность взглядов на исследуемую проблему.

Проведя данное анкетирование среди преподавателей физической культуры с различным стажем работы и различной квалификацией, выявлено, что во всех школах уровень физической подготовленности 6 класса остался на прежнем уровне - не выше среднего.

	ПОСЛЕ	14,11±0,58	12,22±0,53	<
4.Прыжок в длину с места	ДО	154,22±1,45	155,00±1,45	>
	ПОСЛЕ	156,89±1,40	155,78±1,45	>
5.Наклон вперед	ДО	10,67±0,43	10,44±0,43	>
	ПОСЛЕ	11,89±0,58	11,00±0,43	>
6.Метание мяча	ДО	19,11±0,53	19,00±0,57	>
	ПОСЛЕ	21,22±0,38	19,67±0,53	<
7.Бег на лыжах 2 км	ДО	842,33±3,48	842,11±3,19	>
	ПОСЛЕ	839,56±3,44	841,78±3,05	>
8.Плавание 50 м.	ДО	60,29±0,09	60,31±0,14	>
	ПОСЛЕ	58,92±0,14	59,70±0,14	<

Таблица 3.

Показатели физической подготовленности мальчиков 6 классов до и после эксперимента.

Тест	Этап пед. эксперимента	Мальчики МОУ СОШ №20 (x±m) n=14	Мальчики МОУ СОШ №7 (x±m) n=14	P(0,05)
1.Бег на 60 м.	ДО	10,01±0,21	10,24±0,22	>
	ПОСЛЕ	9,11±0,08	10,22±0,21	<
2.Бег на 1500м.	ДО	453,14±7,17	454,93±6,29	>
	ПОСЛЕ	451,86±6,78	454,93±6,29	>
3.Подтягивание	ДО	6,50±0,43	6,14±0,43	>
	ПОСЛЕ	8,07±0,53	6,64±0,33	<
4.Прыжок в длину с места	ДО	166,29±1,50	166,21±1,40	>
	ПОСЛЕ	169,50±1,35	166,21±1,40	<
5.Наклон вперед	ДО	7,64±0,82	7,64±0,77	>
	ПОСЛЕ	8,36±0,87	7,79±0,77	>
6.Метание мяча	ДО	32,50±0,77	31,07±0,77	>
	ПОСЛЕ	34,86±0,72	31,36±0,77	<
7.Бег на лыжах 2 км	ДО	797,07±3,29	796,57±3,10	>
	ПОСЛЕ	792,86±2,85	796,29±3,19	>
8.Плавание 50 м.	ДО	0,96±0,07	1,06±0,07	>
	ПОСЛЕ	0,83±0,04	1,04±0,05	<

Достоверность результатов тестирования внутри групп, как в контрольной и экспериментальной достоверно различаются, что говорит об эффективности обеих методик, как традиционной так и предложенной нами.

Так же на основе данных приведенных в таблице 2 и 3 можно констатировать, что у девочек экспериментальной группы показатели достоверно различаются с контингентом контрольной группы в четырех из восьми тестов, таких как: «Бег на 60м.», «Отжимание», «Метание мяча», «Плавание 50м». Практически такая же картина наблюдается в тестах у мальчиков контрольной и экспериментальной группах. Достоверно выше показатели в пяти тестах из восьми, таких как: «Бег на 60м.», «Подтягивание», «Прыжок в длину с места», «Метание мяча», «Плавание 50м.» в экспериментальной группе. Полученные данные свидетельствуют о том, что предложенная нами методика оказалась более эффективной по сравнению с традиционной (рис. 2, 3).

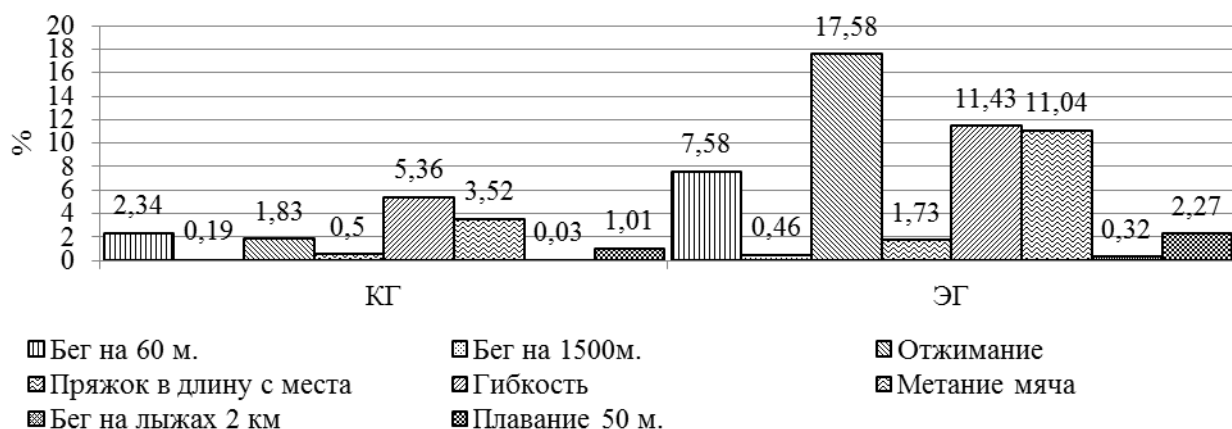


Рис. 2. Диаграмма прироста результатов в тестах на физическую подготовленность КГ(девочки) и ЭГ (девочки) до и после педагогического эксперимента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов Р.А. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11 классов /Р.А. Азалов, О.И. Павлова, В.О. Сальникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - №3. – С.50-55.
2. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте / В.Г. Алабин, В.А. Сутула, В.Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры.- 1995.- №3.-С.43-45.
3. Аникеев В.А. Как повысить эффективность уроков физической культуры? // Спорт в школе. - 1997. - №8. – С.5-13.
4. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко . - Киев: Здоровья, 1985.-79 с.
5. Ахметов СМ. Методика физической подготовленности школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Краснодар, 1996. - 24 с.
6. Ашмарин Б.А. О тестах и тестировании: педагогический контроль на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. - 1985. -№3.-С.60-62; №4.-С.58-61.
7. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры / Б.А. Ашмарин . – М.: Физкультура и спорт. 1998 г. - 330 с.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Б.А. Ашмарин . - М.: Просвещение, 1989 г. - 230 с.
9. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков . - М.: Академия, 2009г. - 521 с.

10. Васенин Г.А. Экспериментальное обоснование двигательного режима школьников при подготовке к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в условиях новых образовательных комплексов / Г.А. Васенин, Г.Н. Германов, Л.А. Германова // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта. - материалы Всероссийской научно-практической конференции, 1-3 ноября 2016 г. / НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016. – С. 143-149

11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: – статья. – Режим доступа к статье : <http://www.gto.ru/> (дата обращения: 22.03.2017)

12. О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) [Электронный ресурс]: Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172. – Режим доступа к документу: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=160703> (дата обращения 25.03.2017)

13. gto. На встречу комплексу ГТО [Электронный ресурс]: статья «Таблица нормативов ГТО 2015»/gto. – Электронная статья. – Режим доступа к статье: <http://gto-normativy.ru/tablica-normativov-gto-2014/> (дата обращения 25.03.2017)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Анкета

Школа _____

Инструкция: Пожалуйста, выскажите свое отношение к внедрению выполнения норм ВФСК ГТО в школы и физической подготовленности детей к данным нормативам. Ваше мнение важно нам важно знать, чтобы оптимизировать учебно-воспитательный процесс на уроках по физической культуре. В данном анкетировании присутствуют вопросы, которые требуют развернутого ответа и так же присутствуют вопросы с выбором ответа. Спасибо.

1. Какой у вас стаж работы учителем физической культуры?

2. Имеете ли вы какую-либо квалификацию? Если да то какую?

3. Как вы считаете, чем обусловлено возвращение нормативов ВФСК ГТО?
 1. Для повышения уровня физической подготовленности
 2. Привлечения населения к занятиям ФК
 3. Улучшение состояния здоровья
 4. Свой вариант _____
4. Как вы считаете, хорошо ли оснащен спортивным инвентарем и условиями спортивный зал вашей школы для осуществления физической подготовки школьников к выполнению норм ВФСК ГТО?

5. Какой на данный момент уровень физической подготовленности школьников 6 класса?
 1. высокий 2. средний 3. Низкий
6. С какого возраста можно выполнять нормы ВФСК ГТО?
 1. 4 лет 2. 5 лет 3. 6 лет 4. 7 лет
7. Как вы считаете, что изменится с внедрением выполнения норм ВФСК ГТО в школы?
 1. Увеличится зарплата работников школ
 2. Повысится интерес к занятиям ФК
 3. Станет выше объем работы педагогов по ФК
 4. Другой вариант
8. Как вы относитесь к тому, что будут проводиться соревнования между школами по выполнению нормативов ВФСК ГТО?
 1. Положительно 2. Отрицательно 3. Нейтрально
9. Как, на ваш взгляд, влияет выполнение норм ВФСК ГТО на физическую подготовленность учащихся?

10. Отличаются ли нормативы по выполнению норм ВФСК ГТО прошлых лет с нынешними нормативами и с чем это связано?

11. Проводилось ли у вас в школе, школьные соревнования по выполнению норм ВФСК ГТО?

12. Как вы оцениваете результаты проведенных соревнований по выполнению ном ВФСК ГТО?

Школа _____

Инструкция: Пожалуйста, выскажите свое отношение к урокам физической культуры. Ваше мнение важно нам важно знать, чтобы оптимизировать учебно-воспитательный процесс на уроках по физической культуре. В данном анкетировании присутствуют вопросы с выбором ответа. Спасибо.

1. Сколько Вам лет?
2. Как Вы занимаетесь на уроках физкультуры?
 - Занимаюсь на уроках вместе с классом как все
 - Занимаюсь на уроках вместе с классом, но мне разрешают выполнять упражнения не в полную силу
 - Занимаюсь на уроках отдельно от основной части класса по другой программе
3. Вам нравятся уроки физкультуры?
 - Да, в целом нравятся все уроки
 - Некоторые нравятся, некоторые – нет
 - Нет, в целом не нравятся
4. Регулярно ли Вы посещаете уроки физической культуры?
 - да
 - нет
5. Хотели бы Вы, что бы уроки физической культуры были каждый день?
 - да
 - нет
6. Нравится ли Вам стиль и методы преподавания уроков физической культуры учителем?
 - да
 - нет
 - не всегда
 - затрудняюсь ответить
7. Легко ли Вам выполнять упражнения, которые предлагает учитель физической культуры?
 - Легко
 - Иногда мне сложно
 - Мне всегда сложно
8. Чему Вы научились на уроках физкультуры? Отметь все ответы, которые тебе подходят
 - Правильно выполнять физические упражнения
 - Правильно играть в подвижные и спортивные игры
 - Определять свою силу, гибкость, выносливость при помощи тестов
9. Часто ли на уроках физической культуры Вы играете в подвижные игры?
 - да
 - нет
10. Чем бы Вы хотели заниматься на уроках физкультуры? Отметь все ответы, которые Вам нравятся
 - Выполнять упражнения, бегать, прыгать
 - Играть в подвижные
 - Играть в спортивные игры
 - Участвовать в соревнованиях
 - Слушать объяснения учителя
 - Заниматься по учебнику, рабочим тетрадям
 - Смотреть фильмы и изображения на экране, плакатах или в книгах
 - Выполнять задания на компьютере
 - Придумывать что-то, связанное с физкультурой и спортом, самому
 - Узнавать что-то на новую тему и рассказывать другим
 - Заниматься в спортзале или на спортплощадке тем, чем нравится
 - Учиться выполнять нормативы на знак отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО)

11. Все ли комплексы упражнений, предлагаемые учителем физической культуры, Вам интересно выполнять?

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

12. Что бы Вы хотели добавить в уроки физической культуры?

- Больше изучать новых упражнений
- Больше играть в подвижные игры
- Больше играть в спортивные игры
- Больше участвовать в соревнованиях школы, между школами

13. Какими словами можно описать Ваши уроки физкультуры? Отметь один или несколько ответов

- Интересные
- Полезные
- Скучные
- Понятные
- Неприятные
- Разнообразные
- Веселые
- Утомительные
- Подходящего слова нет

14. Что Вы узнали на уроках физкультуры? Отметь все ответы, которые тебе подходят

- Зачем человеку нужна физкультура
- Что такое физические качества и физическая подготовка
- Что такое здоровый образ жизни
- Как измерять свой рост и вес
- Как правильно строить режим дня
- Как выполнять утреннюю гимнастику и закаляться
- Как заниматься физкультурой без вреда для здоровья