

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК ГТО В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Панков К.С., магистрант
Научный руководитель - Язынина Н.Л., к.п.н., доцент
Смоленский государственный университет спорта*

Важной социальной составляющей государственной политики Российской Федерации является развитие физической культуры и спорта, которое способствует воплощению в жизнь гуманистических ценностей и норм, для выявления разносторонних способностей населения, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления здоровья и повышения качества жизни россиян [1].

Значимым этапом развития физического воспитания в стране является новый комплекс «Готов к труду и обороне», позволяющий внедрять физическую культуру в современный быт людей и создающий оптимальные предпосылки для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины [2,3].

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки детей 10-11 лет к выполнению норм ВФСК ГТО в процессе уроков физической культуры.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

определены показатели физической подготовленности детей 10-11 лет, позволившие теоретически разработать инновационную методику проведения уроков физической культуры, направленную на подготовку школьника к выполнению норм и требований ВФСК ГТО;

теоретически разработана, экспериментально обоснована и внедрена методика физической подготовки детей 10-11 лет к выполнению норм ВФСК ГТО в процессе уроков физической культуры позволяющая: создать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в различных видах физкультурной и спортивно-оздоровительной деятельности; углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных

умений и навыков; развивать основные двигательные способности (физические качества); обогатить двигательный опыт учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; сформировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; сформировать у школьников осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Задачи исследования:

Определить показатели физической подготовленности детей 10-11 лет.

Теоретически разработать методику физической подготовки детей 10-11 лет к выполнению норм ВФСК ГТО в процессе уроков физической культуры и экспериментально обосновать её эффективность.

Для объективного анализа и принятия обоснованных решений о внедрении разработанной методики физической подготовки детей 10-11 лет для сдачи норм ВФСК ГТО проведен констатирующий эксперимент с целью выявления начальных физической подготовленности учащихся 10-11 лет, в результате которого установлено что:

показатели скоростных способностей у девочек 10 лет ($5,9 \pm 0,46$) и 11 лет ($5,6 \pm 0,42$) статистически значимых различий не имеют ($p > 0,05$). Также не установлено достоверных различий у мальчиков 10- и 11-летнего возраста;

при оценке координационных способностей выявлено, что девочки 10 и 11 лет выполнили нормативы на присвоение серебряного знака при этом продемонстрировав результаты $9,4 \pm 0,56$ с и $9,3 \pm 0,39$ с, соответственно. Аналогичная картина получена при исследовании координационных способностей у мальчиков исследуемого возраста;

показатели гибкости у девочек и мальчиков в возрасте 10-11 лет соответствует установленным нормативам для получения серебряного знака;

экспериментальные исследования не выявили достоверных различий между девочками 10-11 лет в показателях выносливости ($p > 0,05$). У мальчиков 10 и 11 лет данный показатель составил $5,52 \pm 0,63$ мин, с и $5,45 \pm 0,98$, что также не является статистически значимым результатом.

Решая вторую задачу установлено, что экспериментальные исследования в течение одного года позволили установить, что в результате проведения формирующего педагогического эксперимента произошли достоверные изменения показателей в экспериментальной группе, что нельзя сказать о показателях у детей контрольной группы. При сравнении показателей межгрупповых также отмечается статистически значимые результаты:

показатель быстроты у девочек экспериментальной группы имеет статистически значимые различия ($p < 0,05$), при этом выявлено, что данный показатель у девочек контрольной группы статистически значимых различий ($p > 0,05$);

в показателях быстроты у мальчиков получена аналогичная картина. Также следует отметить, что при анализе межгрупповых различий в показателе быстроты достоверные изменения произошли у девочек ($t = 3,58$; $p < 0,05$), в свою очередь у мальчиков не выявлено статистически значимых различий ($t = 0,73$; $p > 0,05$);

статистически значимо повысились показатели скоростно-силовых способностей девочек исследуемого возраста. У девочек контрольной группы эти показатели не имели достоверных различий;

скоростно-силовые способности мальчиков экспериментальной группы отличаются от уровня контрольной и имеют статистически значимые различия ($t = 2,53$; $p < 0,05$).

статистически значимо улучшились показатели в беге на выносливость с $6,19 \pm 0,3$ мин, с до $5,03 \pm 0,21$ мин, с ($t = 3,17$; $p < 0,05$). Экспериментальные исследования не выявили достоверных различий между начальными и конечными наблюдениями в данном показателе у школьниц 10 и 11 лет контрольной группы ($t = 0,11$; $p > 0,05$);

у мальчиков экспериментальной группы при выполнении теста «Бег на 1000 м (мин, с)» следует отметить, что результат является статистически достоверным ($t=2,32$; $p<0,05$);

также следует отметить, что при анализе межгрупповых различий в показателе выносливость достоверные изменения произошли как у девочек ($t=3,67$; $p<0,05$), так и у мальчиков ($t=2,39$; $p>0,05$).

динамика координационных способностей у детей экспериментальных групп также имеет статистически значимые различия как внутригрупповые: девочки – ($t=3,67$; $p<0,05$); мальчики – ($t=2,36$; $p<0,05$).

при анализе показателя гибкости, полученные данные позволили выявить статистически значимые различия ($p<0,05$). При этом выявлено, что данный показатель у девочек контрольной группы статистически значимых различий не имеет: исходное тестирование ($p>0,05$).

при исследовании показателя гибкости у мальчиков экспериментальной и контрольной групп результаты являются статистически значимыми ($p<0,05$).

Также следует отметить, что при анализе межгрупповых различий при исследовании физического качества гибкости достоверные изменения произошли как у девочек ($t=5,55$; $p<0,05$), так и у мальчиков ($t=3,9$; $p<0,05$).

Силовые способности девочек и мальчиков экспериментальной группы отличаются от уровня контрольной группы.

Выявлено, что наибольший прирост показателей наблюдается при оценке силовых способностей у девочек экспериментальной группы, что составило 72 %, в контрольной группе прирост данного показателя равен 38 %.

Прирост результатов силовых способностей за период эксперимента составил 33,9 % у мальчиков экспериментальной группы и 18,07 % контрольной группы.

Анализируя результаты сдачи норм ВФСК ГТО следует отметить, что большинство девочек экспериментальной группы 60% (6 человек), выполнили

нормативы, которые необходимы для присвоения золотого знака ГТО, 30% (3 ребенка) – бронзовый знак и 10% (1 школьница) – бронзовый знак отличия.

При этом большинство мальчиков экспериментальной группы 70% (7 человек), выполнили нормативы, которые необходимы для присвоения золотого знака ГТО, 10% (1 ребёнок) – бронзовый знак и 20% (2 школьника) – бронзовый знак отличия (рисунок 8).

Из результатов, полученных в ходе эксперимента установлено, что среди мальчиков контрольной группы на золотой знак отличия удалось выполнить нормативы четверем учащимся (40%), на серебряный знак нормативы выполнили 20% испытуемых, на бронзовый – 10, трое учащихся не справились с выполнением данных нормативов, что составило 30%.

Таким образом, разработанная инновационная методика физической подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО в рамках уроков физической культуры, позволяет подготовить Российского школьника к выполнению государственных норм и требований ВФСК ГТО и получению знака отличия ГТО, что подтверждается результатами, полученными в ходе проведения формирующего педагогического эксперимента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ачкасов, Е.Е. Что мы должны знать про комплекс «Готов к труду и обороне»? / Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, А.У. Магомедова // ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучения. Вестник ВШОУЗ. – 2015. – № 2(2). – С. 103-111.
2. Егорова, А.М. Значение комплекса ВФСК ГТО в современном обществе / А.М. Егорова // Технопарк универсальных педагогических компетенций: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2024. – С. 19-22.
3. Исследование готовности школьников 9-10 лет к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» II ступени / А.Г. Бурякова [и др.]. // Стратегия развития физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Материалы I Международной научно-практической конференции / Отв. редактор Е.Ю. Мукина. – Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2021. – С. 317-327.