

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
( Н И У « Б е л Г У » )**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
**Кафедра теории и методики физической культуры**

**МЕТОДИКА ГАРМОНИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСА «ГТО»**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование магистерская программа  
Педагогические технологии в физической культуре  
заочной формы обучения, группы 02011560  
Антоновой Алёны Николаевны

Научный руководитель  
к.п.н., профессор кафедры  
спортивных дисциплин  
Спирин М.П.

Рецензент  
учитель физической культуры,  
Почётный работник  
общего образования РФ  
Перекрестов В.Д.

**БЕЛГОРОД 2018**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
1.1. Роль, значение и использование подвижных игр для физического воспитания школьников.....	7
1.2. Анатомо-физиологические особенности учащихся младших классов.....	12
1.3. Особенности воспитания физических качеств у учащихся младших классов.....	14
1.4. «ГТО» как средство гармоничного физического воспитания младших школьников.....	17
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Методы исследования .....	20
2.2. Организация исследования.....	23
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b>	
3.1. Содержание экспериментальной методики .....	25
3.2. Динамика показателей физической подготовленности младших школьников 6-8 лет.....	30
3.3. Влияние экспериментальной методики на воспитание физических качеств у младших школьников.....	41
ВЫВОДЫ.....	46
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	49
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	55

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В настоящее время во всем мире забота о здоровье детей стала занимать приоритетные позиции. Нельзя не согласиться с тем, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса в школе является физическое воспитание. Это объясняется, по нашему мнению тем, что современному обществу нужны творческие личности, гармонично развитые и активные [2]. Уровень состояния здоровья, приобретенный в младший школьный период, служит фундаментом для общего развития в последующие годы.

Основной формой проведения физического воспитания в начальной школе, в соответствии с федеральным законом об образовании, является урок физической культуры [27]. Содержание их зависит от особенностей развития детей данного возраста, но формы проведения могут быть различными. Общеизвестно, что дети данного возраста больше всего любят подвижные игры а не монотонное однообразное выполнение каких-либо упражнений. Проведение таких упражнений, даже в игровой форме, значительно активизирует двигательную деятельность школьников, но не может заменить разностороннего педагогического воздействия всего содержания подвижной игры.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности свойственный человеку. Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные игры. Характерной особенностью игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метания и др.) [26].

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой

природой в развивающемся организме ребенка – неумемной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом с помощью методики применения подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе оценивая гармоничность физического воспитания с помощью норм «ГТО» - это и стало **актуальностью работы.**

**Цель работы.** Разработать методику физического воспитания на уроках физической культуры в начальной школе на основе подвижных игр и в качестве контроля использовать нормы комплекса «ГТО».

**Объект исследования.** Учебный процесс на уроках физической культуры в первых классах.

**Предмет исследования.** Методика применения подвижных игр с целью гармоничного физического воспитания школьников на основе норм комплекса «ГТО».

В работе решались следующие **задачи:**

1. Изучить научную литературу по методике применения подвижных игр на уроках физической культуры с целью преимущественного развития отдельных физических качеств;
2. Разработать и обосновать методику воспитания физических качеств с помощью подвижных игр и комплекса «ГТО» у младших школьников;

3. Изучить эффективность предложенной методики в процессе педагогического эксперимента.

4. Разработать практические рекомендации по воспитанию физических качеств у младших школьников с помощью подвижных игр.

Применение систематизированных подвижных игр способствуют гармоничному воспитанию физических качеств, а гармоничность заключается в том, что по окончании года дети смогли выполнить нормативы комплекса «ГТО» по всем показателям – это является **гипотезой** работы.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что подвижные игры служат не только средством воспитания физических качеств, но и являются хорошей подготовкой для выполнения норм «ГТО».

**Практическая значимость** работы заключается в том, что разработанную методику учителя могут использовать на уроках физической культуры в начальной школе для более эффективного воспитания физических качеств.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследования:**

1. Теоретический анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое тестирование физической подготовленности;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

**Теоретико – методологическую основу исследования составляют:**

теория и методика физического воспитания и спортивной подготовки (Л.П. Матвеев, Ю.Ф. Курамшин, Ж.К. Холодов, В.Н. Платонов, Ю.В. Верхошанский );

организация физического воспитания в начальной школе (В.А. Сухомлинский, В.И. Лях, А.М. Зинин);

подвижные игры как средство физического и нравственного воспитания школьников (И.М. Коротков, М.Н. Жуков, Э.Я. Степаненкова, А.Е. Сочеванова, Е.К. Воронова);

нормативные документы и методические рекомендации по комплексу «ГТО» (Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540);

основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте (Б.А. Ашмарин, Ю.Д. Железняк, Е.Р. Яхонтов, В.П. Губа);

## **ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **1.1. Роль, значение и использование подвижных игр для физического воспитания школьников**

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими [26]. Достижение цели требуют от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Одна и та же игра, периодически повторяемая, не похожа на предыдущие ее варианты, действия ее участников не идентичны. П.Ф. Лесгафт, основоположник научно - общественной системы физического воспитания, подчеркивал, что игра в отличие от строго регламентированных движений всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это имеет притягательную силу для участника, а для руководителя связано с решением общеобразовательных задач [31].

Применение игр позволяет учащимся повысить уровень своей всесторонней физической подготовленности и развить физические качества, необходимые для овладения сложной техникой.

Применяя игры, учащиеся получают возможность выполнять большой объем упражнений на быстроту и ловкость.

Использование подвижных игр, эстафет позволяет проводить урок эмоционально, дает возможность значительно повысить плотность занятий [47]. Поэтому при применении игры и эстафет учащиеся быстрее достигают высокого уровня всестороннего физического развития.

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими.

Таким образом, подвижные игры и эстафеты, включаемые в процессе физического воспитания, являются одним из ценных способов формирования положительных черт характера детей и подростков. При этом особенно важно, что воспитание происходит через коллектив при руководящей роли педагога [52].

Игра - эмоциональная деятельность, поэтому она представляет огромное значение в воспитательной работе с детьми. Среди большого разнообразия игр широко распространены у детей подвижные игры.

Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативности самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее и точнее бросить в цель, быстро и ловко догнать «противника» или убежать от него и т.п.).

Собственно, подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых проводятся игры. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площадки, также варьируется и инвентарь (булавы или кегли, волейбольный или простой мяч, маленькие мячи или мешочки с горохом (песком), гимнастическая или простая палка и т.п.) [26].

Особое значение имеют коллективные (групповые) подвижные игры, в которых учувствуют группы играющих, классы, свободные социальные группировки детей.

Всем коллективным подвижным играм присущ соревновательный элемент (каждый сам за себя или за свой коллектив), а также взаимопомощь,

взаимовыручка в интересах достижения установленной цели. Характерным для коллективных подвижных игр является все время меняющаяся ситуация в игре, требующая от играющих быстроты реакции. Поэтому, в процессе игры все время меняются и взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для коллектива наиболее выгодное, по сравнению с «противником», положение [47].

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (построение) и методические особенности.

Содержание подвижной игры составляют: сюжет (образный или условный замысел игры, план игры), правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.

Форма подвижной игры – организация действий участников, предоставляющая возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели. В одних играх участники действуют индивидуально или группами, добиваясь своего личного интереса, в других – коллективно, отстаивая интересы своего коллектива, своей команды. Также различают построения играющих для игры (в рассыпную, в круг, в шеренгу) [26].

В педагогической практике используется два вида подвижных игр:

1. Игры свободные, творческие или вольные (по определению Н.В. Крупской), в которых участники намечают сами план игры и сами осуществляют намеченную цель. У детей младшего школьного возраста они чаще всего бывают сюжетными, когда роли распределяются в зависимости от сюжета, поэтому психологи называют их ролевыми. Они могут быть одиночными и групповыми.

2. Организованные подвижные игры с установленными правилами, требующие руководства ими взрослыми руководителями.

Они очень разнообразны по содержанию и сложности:

- Простые некомандные подвижные игры, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя. Вся игровая деятельность направлена на достижение личного превосходства над другими в ловкости, силе, меткости, быстроте и других качествах. В этих играх главное значение приобретает личная инициатива, творчество и умение целесообразно использовать свои личные качества, двигательные возможности;
- Более сложные, переходные к командным подвижные игры, в которых играющие отстаивают свой интерес в первую очередь, но иногда, по личному желанию помогают товарищам, выручая их, помогают спастись им от нападающего в игре («салки – давай руку», «перебежки с пленом»). Иногда играющий может вступить во временное сотрудничество с другими игроками для достижения цели. В некоторых играх такое сотрудничество даже предусмотрено правилами («белые медведи», «караси и щука»);
- Командные подвижные игры, в которых играющие составляют отдельные коллективы – команды. Они характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общей цели, подчинением личных интересов интересам команды. От действия каждого игрока зависит удача всей команды. В командных играх необходимо согласовывать свои действия с действием своих товарищей. Часто в командных играх для координирования действий и общего руководства игрой появляется необходимость выделения из среды играющих капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех.

Таким образом, можно сделать вывод, что учебная деятельность этого возраста представляет собой деятельность, направленную на самого учащегося, а игра имеет огромное значение в воспитании физических качеств

младших школьников [32]. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Игра обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры дети проявляют себя не изолированно, а в тесном взаимодействии. С помощью игры можно избирательно развивать определенные физические качества, а наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей. Присущий игре фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у детей младшего школьного возраста устойчивого положительного интереса, развитие творческих способностей и деятельного мотива к физкультурным занятиям [42].

Систематическая, наполненная разнообразным содержанием двигательная деятельность ребенка играет важную роль в их физическом и психическом развитии. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для совершенствования творческой индивидуальности детей. Игровая ситуация увлекает ребенка, а встречающиеся диалоги – способствуют развитию речи, требуют активной умственной деятельности, что играет немаловажную роль [2]. Игры, не имеющие сюжета, построенные на определенных игровых заданиях, содействуют расширению сенсорной и двигательной и творческой сферы младшего школьника.

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции создание психологического комфорта в процессе занятий физической культурой, усиливают все физиологические и психические процессы [5]. Использование игр особенно необходимо в работе с детьми, страдающими излишней тревожностью, испытывающие трудности в общении, страхи, агрессивны настроенных, т.е. имеющие отклонения со стороны эмоциональной сферы.

По содержанию все подвижные игры и игры с элементами спортивных игр лаконичны, выразительны, эмоциональны, доступны ребенку. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствуют развитию всех психических процессов и особенно – развитию творческих способностей [7].

## **1.2. Анатомо-физиологические особенности учащихся младших классов**

Известно, что ребенок развивается в результате непосредственного влияния на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации, поступающей из окружающей среды. Дети много играют с игрушками, двигаются и вместе с тем с интересом наблюдают за окружающим, рассматривают картинки, по разнообразным поводам обращаются к родителям, с удовольствием выполняют их поручения. Школьный возраст с 6 до 8 лет является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сенситивности, осуществляемой неудержимостью онтогенетического потенциала к развитию [41].

В этот период у ребенка продолжают развиваться и совершенствоваться все двигательные навыки, однако его общение с окружающим миром пока еще ограничено. Постепенно дети приобретают самостоятельность, их организм крепнет, движения становятся более четкими, уверенными, быстрыми [4]. Обогащению жизненного практического опыта способствует совершенствование действий с различными предметами домашнего обихода и игрушками. Действия становятся более точными, осмысленными, целенаправленными. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у школьников мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, выработке основных гигиенических

навыков, но и развитию физических качеств [10]. В младшем школьном возрасте, как и в раннем детстве, большое значение для формирования ясных представлений об окружающем мире имеет чувственный опыт ребенка. В этом периоде игра становится ведущим видом деятельности, но не потому, что ребенок, как правило, большую часть времени проводит в развлекающих играх, - игра вызывает качественные изменения в психике ребенка.

Игра школьника значительно усложняется: в ней приобретает жизненный опыт, все отчетливее прослеживается определенный замысел, проявляется и развивается творческое воображение. С каждым годом в умственном развитии детей все большую роль начинают играть словесные пояснения и задания взрослого [11].

Одними из важнейших средств воспитания здорового ребенка являются физические упражнения, подвижные игры и спортивные развлечения. Занимаясь физическими упражнениями с детьми, важно внимательно следить за их здоровьем, обращать внимание на их внешний вид, настроение, самочувствие, утомляемость, аппетит и сон. Каждому, даже вполне здоровому ребенку желательно 2-3 раза в год проходить медицинский осмотр. При этом рекомендуется записывать показатели роста, веса и окружности грудной клетки ребенка, что позволит следить за его правильным развитием [22].

К 7-8 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. У 7-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается

согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду [41].

Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Организм детей отличается малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения, поэтому дети быстро утомляются. Следовательно, у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества [44]. Путем активной мышечной деятельности надо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ, пост и развитие всех систем и органов.

### **1.3. Особенности воспитания физических качеств у учащихся младших классов**

Многочисленные исследования специалистов показывают то, что уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном учреждении [3].

Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего совершенствования. Правильное решение задачи развития двигательных качеств дошкольников обуславливается использованием не только различных методических приемов и средств на занятиях подвижными играми мало времени уделяется занятиям физическими упражнениями. Очень часто изменения в развитии

двигательных качеств происходят уже в младшем школьном возрасте и поэтому целесообразно осуществлять целенаправленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост. Однако следует помнить о том, что нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Поэтому необходимо уже в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств у детей. Всесторонняя физическая подготовка младшего школьника должна предполагать, достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости [16, 17, 18]. Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. На уроках физической культуры учащиеся овладевают различными видами физических упражнений, которые способствуют развитию двигательных качеств [53]. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества.

В связи с этим на наш взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры, которые могут, применены как на уроках по физической культуре, так и в других внеурочных формах [45].

В современной методике физического воспитания существуют различные мнения по воспитанию двигательных качеств. Однако единого мнения по вопросу какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание нет [51]. Другие авторы считают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании основных физических качеств.

Проведенный мною анализ научно-методической литературы, подтверждает, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки.

Многие специалисты показывают, что развитие двигательных качеств – одна из центральных задач физического воспитания в школе, и её решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений [52]. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества

Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях школы является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств. Поэтому уже с младшего школьного возраста необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям [45].

Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы [20].

В связи с этим на мой взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры.

#### **1.4. «ГТО» как средство гармоничного физического воспитания младших школьников**

Значение физической культуры для младшего школьника заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности [9]. Правильное физическое развитие ребенка обязательно способствует тому, что он не просто станет сильным, выносливым, но и будет здоровым.

Для решения этой задачи в нашей стране было принято решение о возрождении комплекса «ГТО», призванного мотивировать школьников к систематической физической подготовке на уроке, в спортивной секции, самостоятельно [34].

Целью внедрения Комплекса «ГТО» в настоящее время является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации [23].

Необходимость введения комплекса «ГТО» вновь объясняется тем, что большинство населения России не занимается активно спортом, ведет нездоровый образ жизни (малоподвижный образ жизни, увлеченность компьютерами), поэтому цель возрождения «ГТО» – попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Система стимулирования к сдаче норм «ГТО» выстроена следующим образом: школьники, которые выполняют нормативы комплекса, будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения [36].

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Система «ГТО» являлась мощным стимулом для занятий физической культурой и спортом. Подготовка к выполнению нормативов развивает все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал [34].

Комплекс «ГТО» - один из тех средств, стимулирующий всестороннюю физическую подготовленность школьников, является той формой, благодаря которой дети приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, вносит огромный вклад в развитие и укрепление здоровья [1].

Физическое развитие ребенка - это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. С большой моторикой связаны движения ребенка, благодаря которым он может передвигаться в пространстве [7].

Именно в школьном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В школьном возрасте отчетливо намечаются генетические особенности детей. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма [11].

Кроме того, участие в подобного рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм «ГТО» позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах. Во время

соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей [23].

Нормы должны быть доступны при условии специальной тренировки, формируя физические качества человека, обеспечивающие комфортные возможности жизнедеятельности. То есть стремление к получению знака «ГТО» должно побуждать к регулярным занятиям физической культурой и спортом [28].

Можно сделать вывод, что внедрение и реализация нормативов комплекса «ГТО» в общеобразовательных школах может послужить фундаментом для гармоничной физической подготовленности школьников и улучшения здоровья населения России [34].

## **ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

#### **Теоретический анализ научно-методической литературы.**

Для обобщения литературных данных исследовались работы специалистов по теории и методике физической культуры, спортивным и подвижным играм в физическом воспитании младших школьников, анатомо-физиологическим особенностям, контролю физического состояния и развития детей. Основное внимание уделялось подвижным играм как средству воспитания физических качеств в начальной школе. Вследствие обобщения и теоретического анализа сформулированы гипотеза и задачи исследования.

#### **Педагогическое тестирование по показателям физической подготовленности.**

**Бег на 30 метров с высокого старта.**

На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги парами. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению

бега, оставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения — до 0,1 сек. Преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 2 попытки.

#### Челночный бег 3x10 метров.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

#### Смешанное передвижение (1 км)

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек. (Данный тест в рамках эксперимента проводился с учётом времени, для определения общей выносливости).

#### Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходного положения, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

#### Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно, на ширине 10-15см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания теста участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

#### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 2 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Все тесты взяты из **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГТО»)**. Нормативы испытаний прилагаются (Приложение 2).

**Педагогический эксперимент** проходил на базе МБОУ «Засосенская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н. Л. Яценко» с сентября 2016 года по апрель 2017 года. В качестве испытуемых были выбраны учащиеся 1 «А» и 1 «Б» классов, а из них сформированы экспериментальная и контрольная группы по 14 человек в каждой.

Эксперимент проводился в благоприятных подходящих условиях для урока физической культуры. Занятия проводились в спортивном зале, а также на стадионе школы. Учебным процессом руководил преподаватель физической культуры Антонов А.И. Автор данной работы регулярно присутствовал на учебных занятиях, помогал в проведении тестирования и обработке результатов.

Учебные занятия в классе проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) уроки проводились по расписанию, продолжительность каждого из них составляла 45 минут (только в течение первой четверти уроки длились 35 минут) в соответствии с учебным планом и рабочей программой.

### **Методы математической статистики.**

Для сравнительных характеристик обследуемых параметров определялась величина средней арифметической ( $\bar{x}$ ) и среднего квадратного отклонения ( $\pm\delta$ ).

Степень достоверности (P) находили по таблице – t критерия Стьюдента:

- если  $P < 0,05$ ,  $P < 0,01$ , то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;

- если  $P > 0,05$ , то ошибка больше 5%.

## **2.2. Организация исследования**

Проведение исследования основывалось на следующих взаимосвязанных этапах:

*Первый этап* (сентябрь 2016 года) предполагал изучение и анализ специальной литературы. На основании данных источников разрабатывалась экспериментальная методика. Были определены педагогические тесты, позволяющие достоверно изучить сдвиги в физической подготовке в начальной школе.

*Второй этап* (октябрь 2016 – апрель 2017 года) непосредственно связан с началом проведения педагогического эксперимента. Он предполагал проведение контрольных тестирований, на основании которых подводились итоги по уровню физической подготовленности учеников начальной школы 6-8 лет. Первое тестирование проводилось до начала эксперимента, второе непосредственно по окончании эксперимента.

*Третий этап* (май 2017 – январь 2018) предполагал обработку полученных результатов. В последствии результаты анализировались, обобщались и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы. Все результаты были посчитаны в приложении *Excel* ( Приложение 1 ).

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Содержание экспериментальной методики

Изучая специальную литературу и с помощью её анализа в дальнейшем была разработана экспериментальная методика повышения эффективности физической подготовки у детей начальной школы с помощью регулярного использования подвижных игр на уроке физической культуры. В качестве контроля физических показателей использовались нормы комплекса «ГТО». Целью методики выступает доказательство того, что подвижные игры являются средством развития активности у младших школьников.

Экспериментальная методика проводилась в рамках учебного процесса детей 6-8 лет с сентября 2016 года по апрель 2017 года. Занятия проводились 3 раза в неделю, 2 из которых были посвящены применению методики.

Содержание занятий:

1) Подготовительная часть 5-10 минут (элементы строя, гимнастические перестроения, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища, бег, прыжки, общеразвивающие и танцевальные упражнения, экспериментальная методика)

2) Основная часть 25-30 минут (ОРУ без предметов и с предметами, бег, метания, прыжки, лазанье и перелазание, висы, акробатические упражнения, равновесие, игры с большой подвижностью и экспериментальная методика)

3) Заключительная часть 3-5 минут (построение, ходьба, ритмические и танцевальные упражнения, дыхательные упражнения, спокойные игры, задание на дом.

В ходе эксперимента использовались следующие игры:

1. Преимущественное развитие **быстроты**. Проявления такого качества, как быстрота, многообразны: это и быстрота реакции, быстрота мышления, и быстрота действия. В основе этого качества лежат сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться под влиянием подвижных игр. Продолжительность игр должна составлять не более 18-20 минут.

Игры которые использовались на уроках физической культуры на преимущественное развитие быстроты: *«День-ночь»*; *«Бегуны в квадрате»*; *«Кузнечики»*; *«Снегири»*; *«Кто быстрее»*; *«Лучший снайпер»*; *«Лишний в кругу»*; *«Партизаны»*; *«Картошка»*; *«Бег цепочкой»*; *«Хитрый лис»*;

2. Преимущественное развитие **ловкости**. Ловкость и лежащая в ее основе координация движений в наибольшей мере склонны к развитию в дошкольном возрасте и младшем школьном возрасте. Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности нервных корковых процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Дети очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений. Продолжительность игр 15-17 минут.

Игры которые использовались на уроках физической культуры на преимущественное развитие ловкости: *«Играй, играй мяч не теряй»*; *«10 передач»*; *«Обгони мяч»*; *«За мячом»*; *«Ловец с мячом»*; *«Мяч капитану»*; *«Белки на дереве»*; *«Капканы»*; *«Мыши в столовой»*; *«Вороны и воробьи»*; *«Волки во рву»*; *«Замки круг»*.

3. Преимущественное развитие **силы**. Развитие силы ребёнка является важным условием для развития двигательных умений, т.к. многие из них

требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки, метание, лазание. Не обладая уровнем силы, достаточным для поднимания своего тела, ребёнок не может подпрыгнуть вверх или перепрыгнуть обозначенную на земле линию. Рост силы расширяет двигательные возможности детей, является необходимым условием для появления новых движений и совершенствования уже имеющихся двигательных умений. Продолжительность 15-17 минут.

Игры которые использовались на уроках физической культуры на преимущественное развитие силы: *«Лови – толкай»*; *«Перетяжки»*; *«Мышкин дом»*; *«Тянем – потянем»*; *«Почта»*; *«Кенгуру»*; *«Поймай мяч»*; *«Цепи»*; *«Домики»*; *«Охотник»*; *«Прокати мяч»*; *«Прыжки с препятствиями»*; *«Десяточки»*; *«Гвоздики»*.

4. Преимущественное развитие **гибкости**. Гибкость - врожденное качество, которое у каждого человека различается. Одни дети способны сесть на шпагат без особых усилий и болевых ощущений, другим приходится много работать над растяжкой для того, чтобы добиться хоть малейших изменений. Проявление гибкости зависит от анатомического строения суставов, эластичности мышц и связок, тонуса мышц, возраста, общего функционального состояния организма, внешних условий. Она позволяет легче осваивать различные упражнения, не только гимнастические, но и самые простые, такие как, например, быстрый бег, наклоны в разные стороны, прыжки ноги врозь. Продолжительность игры 13-17 минут.

Игры которые использовались на уроках физической культуры на преимущественное развитие гибкости: *«Передача мяча»*; *«Передача мяча змейкой»*; *«Туннель из обручей»*; *«Арки»*; *«Циркачи»*; *«Летающий мяч»*; *«Путаница»*; *«Ящерицы»*.

5. Преимущественное развитие **выносливости**. Главная задача при развитии выносливости у детей младшего школьного возраста состоит в

создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки (в нашем случае это подвижные игры) При этом следует придерживаться таких принципов как: доступность, систематичность, постепенность. Продолжительность 17-20 минут.

Игры которые использовались на уроках физической культуры на преимущественное развитие выносливости: *«Мяч от стены»*; *«Опасная прогулка»*; *«Прыжок за прыжком»*; *«Регулировщик»*; *«Колобок»*; *«Казак-разбойники»*; *«Кто найдет»*; *«Кит»*; *«Гуси-лебеди»*; *«Заблудились»*; *«Охота за мячом»*; *«Ловля рыбы»*; *«Догони! Кто быстрее!»*.

При выборе игры нельзя не учитывать возрастных особенностей детей, их физической и технико-тактической подготовленности, количестве занятий, организации и дисциплинированности, условия проведения данного занятия, наличие инвентаря. Чтобы не расширять чрезмерно круг учебных средств, любую из уже основных игр постепенно усложняют за счет введения различных препятствий, дополнений к правилам, изменяя способы перемещения.

Проведение игры начинается с размещения участников, назначения капитанов и водящих. Объясняя игру, нужно разместить учащихся, чтобы они хорошо видели и слышали учителя.

Если класс разделен на две команды, и они выстроены одна против другой на значительном расстоянии, то перед объяснением можно сблизить команды, а затем развести на исходные позиции. В ходе игры надо приучать школьников к точному соблюдению правил, добиваться сознательной дисциплины.

В зависимости от решаемых задач, подготовленности занимающихся и конкретных действий можно упростить или усложнить некоторые пункты правил, изменить число играющих и т.п. Игру нужно заканчивать в тот момент, когда учащиеся ещё увлечены, но видны уже первые признаки утомления. Эти признаки проявляются в снижении интереса играющих, появляются вялость в движениях, невнимательность, нарушение правил, увеличение ошибок, а также в покраснении кожи, потоотделении. Окончание игры не должно быть для учеников неожиданным, можно предупредить играющих: «Играем ещё 3 минуты» и т. д. Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры нужно периодически делать перерывы, заполняя их анализом технических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил.

### **Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры**

**Понедельник:** игры на преимущественное развитие быстроты, ловкости и силы.

Игры на развитие быстроты и ловкости проводились в конце подготовительной в начале основной части урока в течение 18-20 минут.

Игры на развитие силы проводились в конце основной части урока в течение 15-17 минут

**Среда.** Проведение методики не предусмотрено.

**Пятница:** игры на преимущественное развитие гибкости и выносливости.

Игры на развитие гибкости проводились в основной части урока, их продолжительность составляла 13-17 минут.

Игры на развитие выносливости проводились в конце основной в начале заключительной части урока в течение 17-20 минут.

### **3.2. Динамика показателей физической подготовленности младших школьников 6-8 лет**

До и после эксперимента был проведен контроль физической подготовленности на основе норм комплекса «ГТО». Показатели контрольной группы отображены в таблицах 3.1. – 3.4.

Таблица 3.1.

#### **Показатели физической подготовленности контрольной группы**

**(мальчики)**

**(до эксперимента)**

Список учащихся	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Смешанное передвижение (1км) (мин)	Подтягивание (кол-во раз)	Наклон вперед	Прыжок в длину с места (см)
1. Б. Никита	10,1	6,7	9.03	10	Пальцами (бронза)	120
2. Б. Владислав	9,6	6,5	8.56	8	Пальцами (бронза)	127
3. Б. Даниил	9,7	6,4	9.31	8	Пальцами (бронза)	130
4. Б. Руслан	9,9	6,4	8.46	9	Пальцами (серебро)	125
5. Г. Андрей	9,9	6,6	8.57	9	Пальцами (бронза)	130
6. К. Данил	9,8	6,3	9.44	10	Пальцами	128

					(бронза)	
7. Ш. Егор	10,1	6,2	10.0	8	Пальцами (бронза)	130
8. Я. Данил	9,9	6,6	9.10	9	Пальцами (серебро)	131
$\bar{x}$	9,8	6,4	9.05	8,8		127,6
$\sigma$	0,2	0,2	0,5	0,7		3,9

Таблица 3.2.

### Показатели физической подготовленности контрольной группы

(мальчики)

(после эксперимента)

Список учащихся	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Смешанное передвижение (1км) (мин)	Подтягивание (кол-во раз)	Наклон вперед	Прыжок в длину с места (см)
1. Б. Никита	9,6	6,3	8.57	13	Пальцами (серебро)	130
2. Б. Владислав	9,4	5,9	8.32	10	Ладоням и (золото)	135
3. Б. Даниил	9,2	6,1	9.03	11	Пальцами (серебро)	140
4. Б. Руслан	9,5	5,9	8.23	10	Пальцами (серебро)	134
5. Г. Андрей	9,6	6,3	8.45	13	Ладоням и (золото)	140
6. К. Данил	9,6	6,1	9.15	11	Пальцами (серебро)	134
7. Ш. Егор	9,7	6,0	9.45	10	Пальцами (серебро)	135
8. Я. Данил	9,2	6,2	8.57	13	Ладоням	138

					и (ЗОЛОТО)	
$\bar{x}$	9,4	6,1	8,07	11,3		135,7
$\sigma$	0,2	0,1	0,4	1,1		3,5

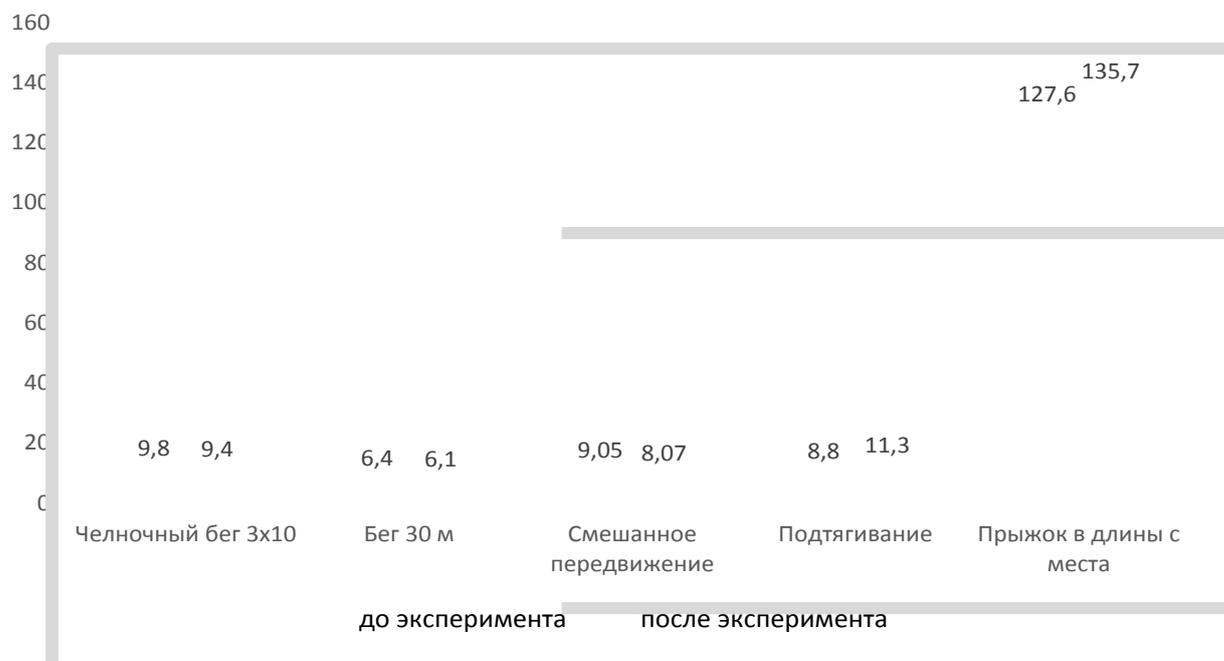


Рис. 3.1. Сравнительные результаты контрольной группы до и после эксперимента (мальчики)

При анализе полученных результатов в тесте на определение быстроты и координации (Челночный бег 3x10 м) учащиеся имеют среднегрупповой результат: до эксперимента 9,8 с, а после – 9,4 с. Наиболее часто встречается результат (мода): до эксперимента 9,9 с, а после эксперимента 9,6 с. Лучший результат у номеров 3 и 8 – 9,2 с, а худший у номера 7 – 9,7 с.

В тесте на определение быстроты (Бег 30 м) среднегрупповой результат равен: до эксперимента 6,4 с, после – 6,1 с. Наиболее часто после эксперимента встречается результат 6,1. Лучший результат у испытуемых под номером 4 и 7 – 6,0 с.

Тест на определение выносливости (Смешанное передвижение (1км) среднегрупповой результат составил: до эксперимента 9.05 мин., после – 8.07 мин. Лучший результат показал испытуемый под номером 4 – 8.23 мин.

В тесте на определение силы мышц рук (Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине) среднегрупповой показатель равен: до эксперимента 8,8, после – 11,3. Чаще всего встречается результат 13 подтягиваний.

Тест на определение взрывной силы ног (Прыжок в длину с места) среднегрупповой составляет 127,6 до эксперимента и 135,7 после эксперимента. Лучше всех испытание выполнили участники под номерами 3 и 5 – 140 см. Сравнительные результаты на рис. 3.1.

Таблица 3.3.

### Показатели физической подготовленности контрольной группы

(девочки)

(до эксперимента)

Список учащихся	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Смешанное передвижение (1км) (мин)	Подтягивание (кол-во раз)	Наклон вперед	Прыжок в длину с места (см)
1. Г. Алина	10,5	7,0	9.56	9	Пальцами(бронза)	117
2. Д. Анастасия	10,4	6,7	10.03	8	Пальцами (серебро)	120
3. Д. Мария	10,6	6,5	9.53	6	Пальцами (серебро)	127
4. Е. Анастасия	10,2	6,6	8.57	7	Пальцами (серебро)	119
5. К. Ольга	10,3	6,5	9.34	8	Пальцами(бронза)	128
6. С. Алёна	10,4	6,4	9.47	9	Ладонями	123

					(золото)	
$\bar{x}$	10,4	6,6	9.41	9,1		122,3
$\sigma$	0,1	0,2	0,5	1,1		3,9

Таблица 3.4.

**Показатели физической подготовленности контрольной группы**

**(девочки)**

(после эксперимента)

Список учащихся	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Смешанное передвижение (1км) (мин)	Подтягивание (кол-во раз)	Наклон вперед	Прыжок в длину с места (см)
1. Г. Алина	10,1	6,7	9.41	11	Ладонями (золото)	125
2. Д. Анастасия	9,7	6,4	9.56	9	Ладонями (золото)	130
3. Д. Мария	10,0	6,2	9.33	8	Пальцами (серебро)	131
4. Е. Анастасия	9,8	6,4	8.39	9	Ладонями (золото)	128
5. К. Ольга	9,7	6,3	9.21	12	Пальцами (серебро)	135
6. С. Алёна	9,9	6,1	9.29	10	Ладонями (золото)	130
$\bar{x}$	9,8	6,3	9.19	9,8		129,8
$\sigma$	0,1	0,2	0,4	1,4		3,5

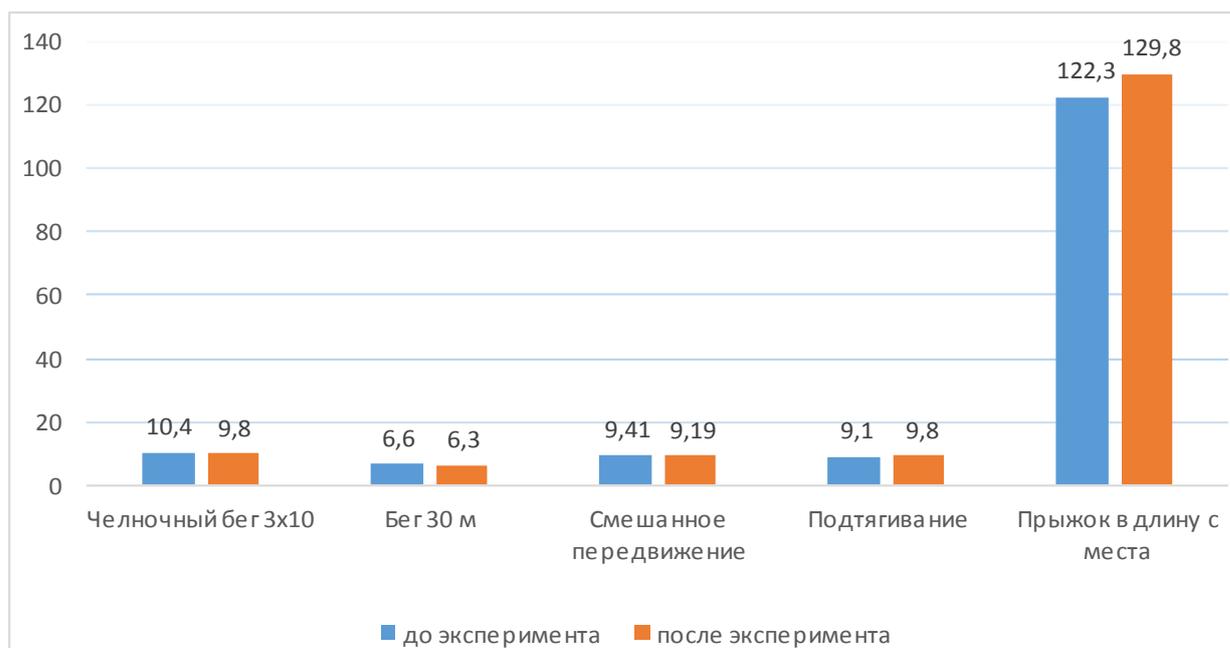


Рис. 3.2. Сравнительные результаты контрольной группы до и после эксперимента (девочки)

При анализе полученных результатов в тесте «Челночный бег 3x10 м» учащиеся имеют среднегрупповой результат: до эксперимента 10,4 с, а после – 9,8 с. Наиболее часто встречается результат (мода): 9,7 с. Лучший результат у номеров 2 и 5 – 9,7 с.

В тесте «Бег 30 м» среднегрупповой результат равен: до эксперимента 6,6 с, после – 6,3 с.

Тест «Смешанное передвижение (1км)» среднегрупповой результат составил: до эксперимента 9.41 мин., после – 9.19 мин. Лучший результат показала испытуемая под номером 4 – 8.39 мин.

В тесте «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» среднегрупповой показатель равен: до эксперимента 9,1, после – 9,8. Чаще всего встречается результат 9 подтягиваний.

Тест «Прыжок в длину с места» среднегрупповой составляет 122,3 до эксперимента и 129,58 после эксперимента. Лучшее из всех испытаний выполнила участница под номером 5 – 135 см. Сравнительные результаты на рис. 3.2.

До и после эксперимента был проведен контроль физической подготовленности на основе норм комплекса «ГТО». Показатели экспериментальной группы отображены в таблицах 3.5. – 3.8.

Таблица 3.5.

### Показатели физической подготовленности экспериментальной группы

(мальчики)

(до эксперимента)

Список учащихся	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Смешанное передвижение (1км) (мин)	Подтягивание (кол-во раз)	Наклон вперед	Прыжок в длину с места (см)
1. В. Иван	9,4	6,5	8.45	9	Пальцами (серебро)	130
2. В. Дмитрий	9,5	6,3	8.32	10	Пальцами (серебро)	132
3. В. Егор	9,6	6,2	9.25	9	Пальцами (бронза)	134
4. Ж. Алексей	9,4	6,7	9.07	10	Пальцами (бронза)	137
5. К. Даниил	9,5	6,4	9.37	9	Пальцами (серебро)	130
6. П. Данил	9,6	6,3	8.59	11	Пальцами (бронза)	135
7. Ф. Денис	9,6	6,4	8.31	10	Ладонями (золото)	132
8. Ч. Артём	9,4	6,3	8.47	11	Пальцами (серебро)	131

$\bar{x}$	9,5	6,4	8.43	9,8		132,6
$\sigma$	0,1	0,2	0,4	0,7		2,5

Таблица 3.6.

**Показатели физической подготовленности экспериментальной группы**

**(мальчики)**

(после эксперимента)

Список учащихся	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Смешанное передвижение (1км) (мин)	Подтягивание (кол-во раз)	Наклон вперед	Прыжок в длину с места (см)
1. В. Иван	9,1	6,1	8.21	13	Ладонями (золото)	140
2. В. Дмитрий	9,3	5,8	8.14	13	Пальцами (серебро)	142
3. В. Егор	9,2	5,8	9.01	14	Пальцами (серебро)	139
4. Ж. Алексей	9,1	6,0	8.47	14	Пальцами (серебро)	141
5. К. Даниил	9,0	5,9	9.12	13	Ладонями (золото)	143
6. П. Данил	9,2	5,8	8.34	13	Пальцами (серебро)	144
7. Ф. Денис	9,4	5,9	8.10	15	Ладонями (золото)	139
8. Ч. Артём	9,0	5,9	8.11	15	Ладонями (золото)	141
$\bar{x}$	9,2	5,9	8.07	13,7		141,1
$\sigma$	0,1	0,1	0,4	0,7		1,8

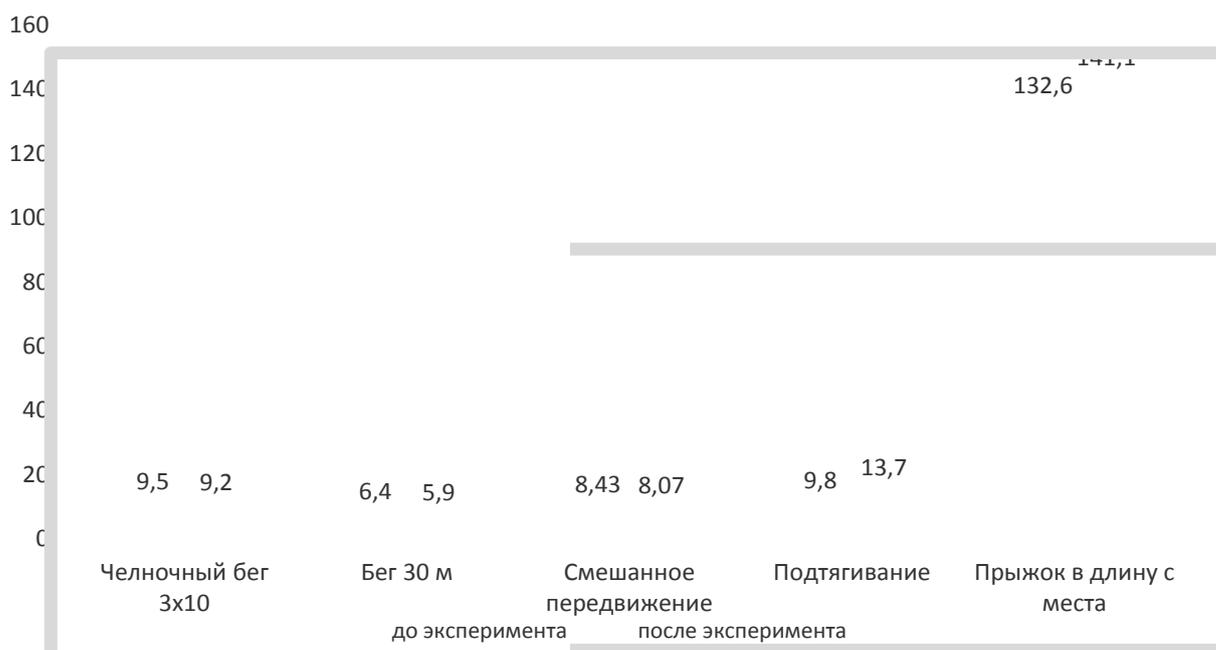


Рис. 3.3. Сравнительные результаты экспериментальной группы до и после эксперимента (мальчики)

При анализе полученных результатов в тесте «Челночный бег 3x10 м» учащиеся имеют среднегрупповой результат: до эксперимента 9,5 с, а после – 9,2 с. Наиболее часто встречается результат (мода): до эксперимента 9,6 с. Лучший результат у испытуемых 5 и 8 – 9,0 с.

В тесте «Бег 30 м» среднегрупповой результат равен: до эксперимента 6,4 с, после – 5,9 с.

Тест «Смешанное передвижение (1км)» среднегрупповой результат составил: до эксперимента 8.43 мин., после – 8.07 мин. Лучший результат показал испытуемый под номером 8 – 8.11 мин.

В тесте «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» среднегрупповой показатель равен: до эксперимента 9,8, после – 13,7. Чаще всего встречается результат 13 подтягиваний.

Тест «Прыжок в длину с места» среднегрупповой составляет 132,6 до эксперимента и 141,1 после эксперимента. Лучше всех испытание выполнил участник под номером 6 – 144 см. Сравнительные результаты на рис. 3.3.

Таблица 3.7.

**Показатели физической подготовленности экспериментальной группы****(девочки)**

(до эксперимента)

Список учащихся	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Смешанное передвижение (1км)	Подтягивание (кол-во раз)	Наклон вперед	Прыжок в длину с места (см)
1. Д. Елена	10,2	6,9	9.46	8	Пальцами (серебро)	129
2. К. Екатерина	10,3	6,8	10.0	7	Пальцами (серебро)	131
3. Л. Валерия	10,1	6,9	9.27	8	Пальцами (бронза)	130
4. Т. Николь	10,3	6,7	9.36	10	Ладонями (золото)	129
5. Х. Анастасия	10,2	6,5	9.38	8	Пальцами (бронза)	130
6. Ш. Екатерина	10,2	6,8	9.47	9	Пальцами (бронза)	128
$\bar{x}$	10,2	6,7	9.49	8,3		129,5
$\sigma$	0,1	0,1	0,3	1,1		1,1

Таблица 3.8.

**Показатели физической подготовленности экспериментальной группы****(девочки)**

(после эксперимента)

Список учащихся	Челночный бег 3x10 м	Бег 30 м (с)	Смешанное передвижение	Подтягивание (кол-во)	Наклон вперед	Прыжок в длину
-----------------	----------------------	--------------	------------------------	-----------------------	---------------	----------------

	(с)		ение (1км)	раз)		с места (см)
1. Д. Елена	9,7	6,1	9.22	11	Ладонями (золото)	133
2. К. Екатерина	9,9	6,2	9.43	12	Ладонями (серебро)	137
3. Л. Валерия	9,7	6,0	9.03	10	Пальцами (серебро)	135
4. Т. Николь	9,6	6,3	9.07	11	Ладонями (золото)	138
5. Х. Анастасия	9,7	6,1	9.13	11	Пальцами (серебро)	132
6. Ш. Екатерина	9,9	6,2	9.21	10	Ладонями (золото)	137
$\bar{x}$	9,7	6,1	9.18	11,3		135,3
$\sigma$	0,1	0,1	0,1	0,7		2,1

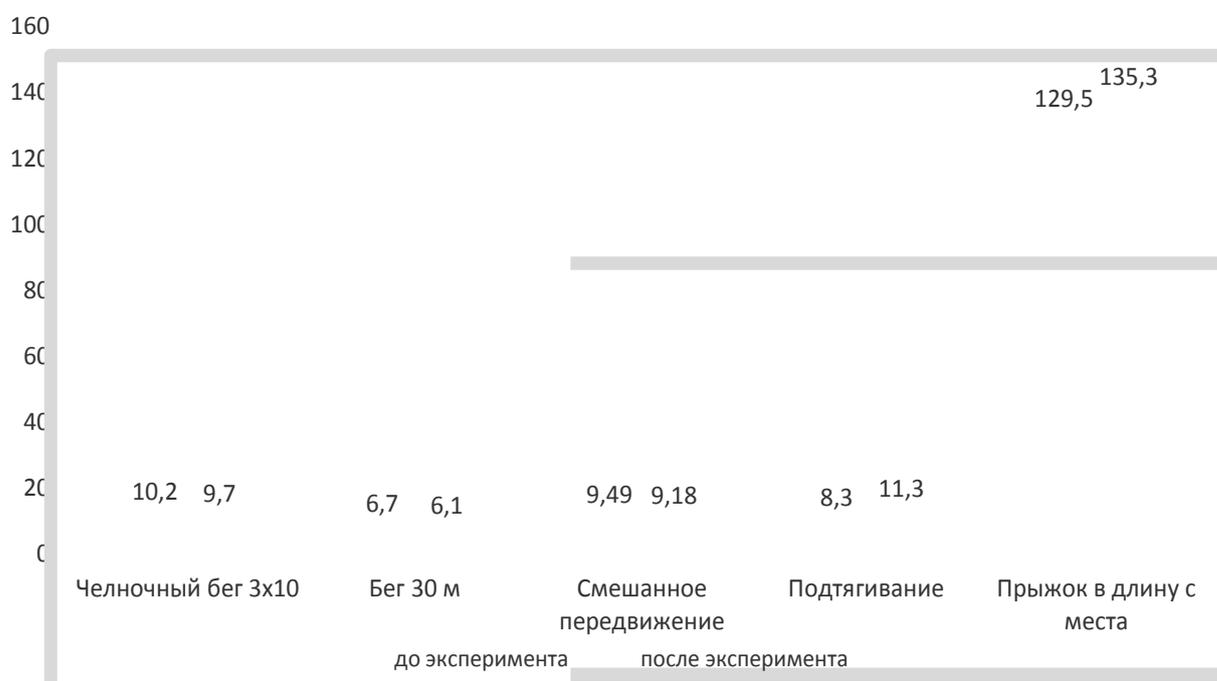


Рис. 3.4. Сравнительные результаты экспериментальной группы до и после эксперимента (девочки)

При анализе полученных результатов в тесте «Челночный бег 3x10 м» учащиеся имеют среднегрупповой результат: до эксперимента 10,2 с, а после – 9,7 с. Наиболее часто встречается результат (мода): 9,7 с. Лучший результат у участницы 4 – 9,6 с.

В тесте «Бег 30 м» среднегрупповой результат равен: до эксперимента 6,7 с, после – 6,1 с. Наиболее часто встречается результат 6,2 с. Лучший результат у номера 3 – 6,0 с.

Тест «Смешанное передвижение (1км)» среднегрупповой результат составил: до эксперимента 9.49 мин., после – 9.18 мин. Лучший результат показала испытуемая под номером 3 – 9.03 мин.

В тесте «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» среднегрупповой показатель равен: до эксперимента 8,3, после – 11,3. Чаще всего встречается результат 11 подтягиваний.

Тест «Прыжок в длину с места» среднегрупповой составляет 129,5 до эксперимента и 135,1 после эксперимента. Лучше всех испытание выполнил участница под номером 4 – 138 см. Сравнительные результаты на рис.

### **3.3. Влияние экспериментальной методики на воспитание физических качеств у младших школьников**

Обработка тестирования с помощью методов математической статистики показала, что в контрольной группе есть статистически достоверный прирост среднегрупповых результатов только в тесте «Бег 30 м» у мальчиков. Результаты приведены в таблице 3.9.

Сводная таблица контрольной группы

	Челночный бег 3x10 $\bar{x} \pm \sigma$	Бег 30 м $\bar{x} \pm \sigma$	Смешанное передвижение $\bar{x} \pm \sigma$	Подтягивание $\bar{x} \pm \sigma$	Прыжок в длину с места $\bar{x} \pm \sigma$
Мальчики (до)	9,8±0,2= <b>0,07</b>	6,4±0,2= <b>0,07</b>	9,05±0,5= <b>0,2</b>	8,8±0,7= <b>0,2</b>	127,6±3,9 = <b>1,4</b>
(после)	9,4±0,2= <b>0,07</b>	6,1±0,1= <b>0,05</b>	8,07±0,4= <b>0,1</b>	11,3±1,1= <b>0,4</b>	135,7±3,5 = <b>1,3</b>
Девочки (до)	10,4±0,1= <b>0,05</b>	6,6±0,2= <b>0,08</b>	9,41±0,5= <b>0,1</b>	9,1±1,1= <b>0,4</b>	122,3±3,9 = <b>1,4</b>
(после)	9,8±0,1= <b>0,05</b>	6,3±0,2= <b>0,08</b>	9,19±0,4= <b>0,1</b>	9,8±1,4= <b>0,5</b>	129,8±3,5 = <b>1,3</b>

Обработка тестирования с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной группе есть статистически достоверный прирост среднегрупповых результатов в тестах «Челночный бег 3x10», «Бег 30 м» у мальчиков и девочек, в тесте «Подтягивание» у мальчиков и в тесте «Смешанное передвижение» у девочек. Улучшения результатов представлены в таблице 3.10.

Сводная таблица экспериментальной группы

	Челночный бег 3x10 $\bar{x} \pm \sigma$	Бег 30 м $\bar{x} \pm \sigma$	Смешанное передвижение $\bar{x} \pm \sigma$	Подтягивание $\bar{x} \pm \sigma$	Прыжок в длину с места $\bar{x} \pm \sigma$
Мальчики (до)	9,5±0,1= <b>0,03</b>	6,4±0,2= <b>0,07</b>	8,43±0,4= <b>0,1</b>	9,8±0,7= <b>0,2</b>	132,6±2,5= <b>0,9</b>
(после)	9,2±0,1= <b>0,05</b>	5,9±0,1= <b>0,04</b>	8,07±0,4= <b>0,1</b>	13,7±0,7= <b>0,02</b>	141,1±1,8= <b>0,6</b>
Девочки (до)	10,2±0,1= <b>0,03</b>	6,7±0,1= <b>0,05</b>	9,49±0,3= <b>0,10</b>	8,3±1,1= <b>0,4</b>	129,5±1,1= <b>0,4</b>
(после)	9,7±0,1= <b>0,04</b>	6,1±0,1= <b>0,04</b>	9,18±0,1= <b>0,05</b>	11,3±0,7= <b>0,2</b>	135,3±2,1= <b>0,8</b>

В показателях после исследования, наблюдается значительное улучшение результатов экспериментальной группы над контрольной. В контрольной группе большинство учащихся выполнили нормативы на «серебряный знак», и только несколько из них на «золотой знак», в экспериментальной группе в основном преобладает «золотой знак». (см. рис. 3.5., 3.6.)

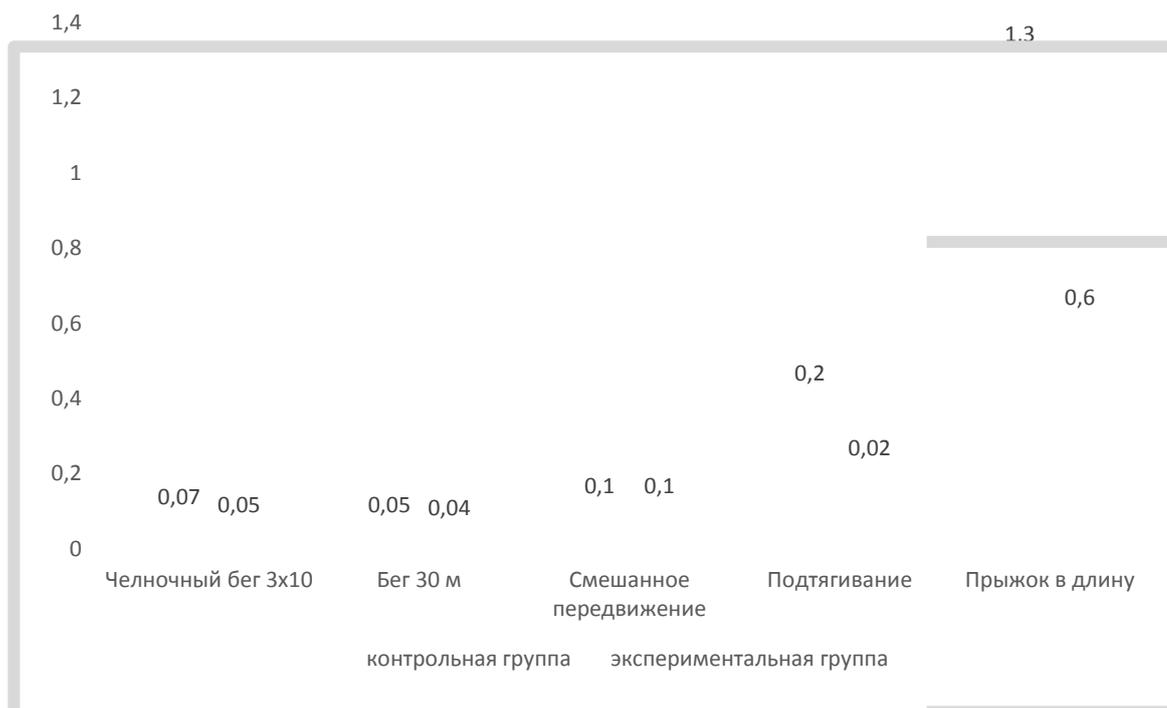


Рис. 3.5. Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной группы после эксперимента (мальчики)

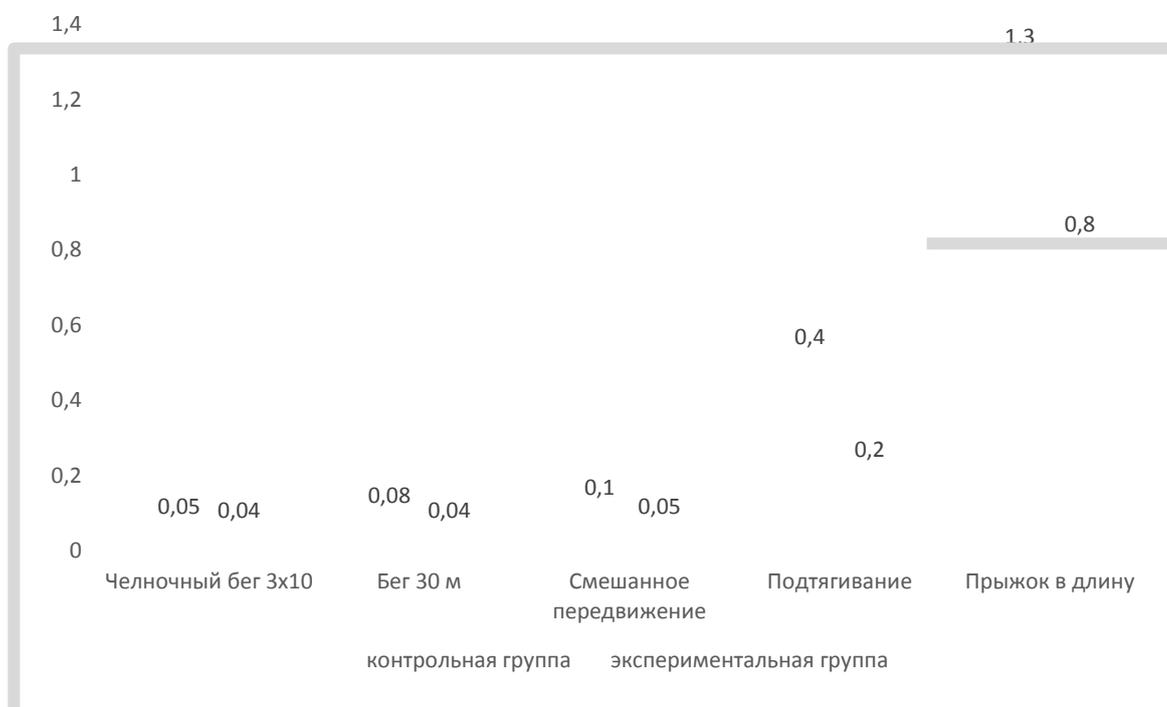


Рис. 3.6. Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной группы после эксперимента (девочки)

Подводя итог, следует отметить, что по всем показателям результаты экспериментальной группы улучшились. Но в тестах «Смешанное передвижение» и «Прыжок в длину с места» у мальчиков и в тестах «Подтягивание на низкой перекладине» и «Прыжок в длину с места» у девочек достоверных изменений, несмотря на общее улучшение результатов, нами не выявлено. Результаты улучшились и у контрольной группы, но достоверных изменений не выявлено ни в одном тесте, кроме теста «Бег 30 м» у мальчиков. Применение систематизированных подвижных игр способствовало гармоничному развитию физических качеств, а гармоничность заключается в том, что по окончании года участники экспериментальной группы смогли выполнить нормы комплекса «ГТО» по всем показателям в основном на золотой знак и справились со всеми тестами на одном уровне.

Это свидетельствует о том, что экспериментальная методика гармоничной физической подготовки школьников на основе комплекса «ГТО» которую мы применяли на протяжении всего исследования, дала положительный результат. Если использовать ее на протяжении более длительного времени, то произойдет значительный прирост показателей физической подготовки. Таким образом, предложенная гипотеза нашла свое подтверждение в полученных результатах.

Результаты, полученные в ходе исследований, позволяют нам рекомендовать учителям физической культуры использовать методику гармоничной физической подготовки с помощью подвижных игр не только для развития физических качеств, но и в качестве подготовки для сдачи норм комплекса «ГТО»

## ВЫВОДЫ

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. В результате анализа литературных источников было выявлено, что подвижные игры, являясь наиболее доступной и эффективной формой воздействия на ребенка при его активной помощи, еще не получили должного научного изучения и по этой причине не используются на уроках физической культуры в начальной школе как форма гармонической физической подготовки. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумемной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

2. Разработана и обоснована экспериментальная методика повышения эффективности физической подготовки детей начальной школы с помощью регулярного использования подвижных игр на уроке физической культуры. Суть методики заключается в использовании подвижных игр различной направленности воздействия с целью гармоничного развития физических качеств у младших школьников, а в качестве контроля использовались нормы комплекса «ГТО». В первый урок физической культуры недели применялись подвижные игры на преимущественное развитие быстроты, ловкости и силы а в последний урок на преимущественное развитие гибкости и выносливости.

3. Результаты педагогического эксперимента показали, что методика проведения подвижных игр позволила гармонично улучшить физические качества экспериментальной группы, после чего испытуемые выполнили

нормативы на золотой знак отличия, чего не произошло в контрольной группе, здесь в основном преобладает серебряный знак отличия.

4. По окончанию эксперимента была проведена обработка тестирования методом математической статистики. Нами выяснилось, что в тестах на определение выносливости и взрывной силы ног у мальчиков достоверного прироста не выявлено. У девочек в тестах на определение взрывной силы ног и силы мышц рук изменений также не произошло, несмотря на общее улучшение результатов.

В тестах на определение быстроты и силы мышц рук у мальчиков, и в тестах на определение быстроты и выносливости у девочек результаты значительно изменились и показали достоверный прирост. Это свидетельствует о том, что выбранные нами подвижные игры на преимущественное развитие этих качеств дали положительный результат.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Продолжительность методики повышения эффективности физической подготовки детей начальной школы с помощью подвижных игр на уроке физической культуры у детей младшего школьного возраста составляет 6 месяцев. Занятия проводятся три раза в неделю в учебном процессе, 2 из которых уделяются применению методики. В качестве контрольных тестов выступают нормы комплекса «ГТО».

Этот метод не только позволяет учащимся повысить уровень своей всесторонней физической подготовленности, но и поможет развить физические качества, необходимые для овладения сложной техникой.

Для комплекса игр следует выбирать несложные упражнения и элементы, и усложнять их постепенно по ходу их освоения.

Во избежание состояния утомления и монотонии игры следует выбирать таким образом, чтобы чередовались упражнения на разные группы мышц.

Применение систематизированных подвижных игр способствует гармоничному развитию физических качеств, а гармоничность заключается в том, что по окончании проведения данной методики учащиеся смогут выполнить нормативы комплекса «ГТО» по всем показателям и справятся со всеми тестами на одном уровне.

Подготовка и участие в сдаче норм «ГТО» позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, а также для воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимов Г.Л. «Соревновательные игровые средства и методы при подготовке к выполнению норм ГТО» / Г.Л. Акимов, А.И. Бондарь [Текст]: Вопросы теории и практики физкультуры и спорта. – М., 1984. –54 с.
2. Андрианов М.В. «Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы» / дис. М.В. Андрианов [Текст]: Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2014. – 77 с.
3. Безруких М.М. Возрастная физиология: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А.Фарбер. [Текст] - М.: Изд. Центр «Академия», 2002. - 265 с.
4. Бауэр О.П. Подвижные игры / Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004.- 332 с.
5. Бреев М. П. Урок физической культуры в школе [Текст] / Технология и педагогический анализ: учеб. пособие / М. П. Бреев. - Новосибирск, 2000. - 234с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 178 с.
7. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений [Текст]. – М.: ФиС, 1994. 220 с.
8. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов (основы теории и методики индивидуализации в процессе отбора, юных спортсменов). Смоленск. 2008. 220 с.
9. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. [Текст] М.:Спорт-АкадемПресс. 2000. 120 с.

10. Губа В.Г. - Зависимость спортивного движения от особенности физического развития детей 6-8 лет [Текст] /Физическая культура в школе.- 1982.- 132 с.
11. Гурский А.В. Возвращение ГТО / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. [Текст] – 2015. - №4. – 79 с.
12. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. / Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов. [Текст] – М.: «Академия». 2000. 288 с.
13. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. — М.: Просвещение, 2010. — 223 с.
14. Дешле С.А. /Физическая культура в школе [Текст] - Развитие силовых способностей у учащихся 1-3 кл.- 1982г.- 267 с.
15. Дешле С.А. /Физическая культура в школе [Текст] - Развитие ловкости у младших школьников - 1982г.- 267 с.
16. Дешле С.А. /Физическая культура в школе [Текст] -Развитие быстроты у младших школьников.- 1982г.- 267 с.
17. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей школьного возраста /Н.И.Дворкина [Текст] / Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. -232 с.
18. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. – К.:Здоровья,1998.-168с.
19. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина / Дошкольная педагогика.-2007. - №4. – 168 с.
20. Дубровский В.И. Спортивная физиология: учеб.для сред, и высш. учеб. по физ. Культуре. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005.- 512 с.

21. Евстратова Т.В. «Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» в 2008–2010 гг. / Т.В. Евстратова / Вестник спортивной науки. –2010. – № 2. – 69 с.
22. Жуков М.Н. Ж 86 Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
23. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 1.09.2013 (глава 7, статья 66, пункт 1).
24. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе / И.М.Коротков. – М.: ФиС, 1987. – 96 с.
25. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах [Текст] дис. ... докт. мед. Наук Коган О.С. /Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - № 1. – 87 с.
26. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
27. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учрежд. ВПО /В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 411 с.
28. Лебедь Ф. Формула игры: общая теория спортивных игр, обучение и тренировка/ Ф. Лебедь.- Волгоград: Вол ГУ. 2005. - 392с.
29. Лебедева Т.Н. Двигательная активность и вопросы обучения младших школьников: Гигиенические основы физического воспитания. - Минск: 1979.- 221 с.
30. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт. 2000. 192 с.
31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1989. - 543 с.

32. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.
33. Никитушкин В.Г. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1993. №8. С.40-41.
34. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575
35. Организация и проведение психолого-педагогического исследования /Под ред. Г.Д.Бабушкина и Е.П.Каргаполова. Омск-Ханты-Мансийск, 2001 — 190 с.
36. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы. - М.: Изд. Владос - Пресс, 2003. - 112 с.
37. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. ИФК. – М, Высшая школа, 2004. – 181 с.
38. Подвижные игры как средство формирования самооценки/М.Н.Емельянова/ [Текст]- 56 с.
39. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры/ Ю.М. Портнов - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 376 с.
40. Пензулаева Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л.И.Пензулаева; сост. Г.М.Лямина. - М.: Педагогика, 1984. – 190 с.
41. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для вузов Курамшин Ю. Ф., В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю.

- Ф.Курамшина. - М. : Советский спорт , 2004. - 463 с.
42. Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
43. Теория и методики физического воспитания: Учеб. дляТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед.ин-товпо спец. 03.03 «Физ.культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с.
44. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977.- 386 с.
45. Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб.пособие для студ. пед. вузов / М.Р.Сапин, З. Г. Брыксина. - 3-е изд., стереотип. - М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 456 с.
46. Спирин М.П., Жилина Л.В. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010.-141 с.
47. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Издание четвертое. Издательство «Радянська школа». Киев, 1973.- 49 с.
48. Сочеванова Е. А. Подвижные игры / Издание: Детство-Пресс ISBN, 2012.- 48 с.
49. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. - М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 510 с.
50. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учебн. завед. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М., 1999. – 464 с.
51. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник: под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд. – 2004. – 520 с.

52. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э.Я.Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.
53. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физ культура и спорт. — 1974. — 252 с.
54. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. 180 с.
55. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004. – 368 с.
56. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1998. -45с.

# Приложения

## Приложение 1

Копия Крит. дост..xls [Режим совместимости] - Excel (Своей активации продукта)

ФАЙЛ ГЛАВНАЯ ВСТАВКА РАЗМЕТКА СТРАНИЦЫ ФОРМУЛЫ ДАННЫЕ РЕЦЕНЗИРОВАНИЕ ВИД

Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	
1		Контр	Эксп	M1	M2	Мин.1	Макс.1	Мин.2	Макс.2	7,4	7,3	-								
2	8	10,1	9,7	7,4	7,3	9,7	10,1	9,6	9,9	1,2			1,13							
3	K	9,7	9,9	Сигма1	Сигма2	m1	m2	t					1,69							
4	2,85	10	9,7	0,1	0,1	0,1	0,0	1,3					2,06							
5		9,8	9,6	Среднее арифметическое 1				9,8		1,20			2,33							
6		9,7	9,7	Среднее арифметическое 2				9,7					2,63							
7		9,9	9,9	Ошибка средней 1				0,05					2,7							
8				Ошибка средней 2				0,04					2,85							
9				t-критерий				1,3					2,97							
10				Число степеней свободы f				14					3,08							
11				Больше M больше меньшего M на, %				1,20					3,17							
12				В опыте > или <, чем в контроле на, %				1,20					3,26							
13				P				0,208					3,34							
14													3,41							
15													3,47							
16													3,53							
17													3,59							
18						вводим							3,64							
19						n	10						3,69							
20						X1	106						3,74							

Лист1 (2) Лист1

ГОТОВО 17:45 26.11.2017

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИВсероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны.