

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

«_____» _____ 2018 г.

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ К
ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК «ГТО» В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Магистерская диссертация по направлению

49.04.01 «Физическая культура»

(профиль – «Профессиональное образование в сфере физической культуры и
спорта»)

Магистрант-
исполнитель

Левушкина Е.В.

Научный руководитель,
к.п.н., доцент

Язынина Н.Л.

Оценка за работу
Председатель ГЭК
директор СДЮСШОР

№ 3 г. Смоленска

Довженко В.И.

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	9
1.1 История возникновения и развития комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне»	9
1.2. Организация и методика основы подготовки населения к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	19
1.3 Особенности проведения уроков физической культуры с учащимися 11-12 лет в МКОУ Высоковской средней школе	28
1.4 Современные требования к теоретической и физической подготовке детей 11-12 лет для сдачи ВФСК «ГТО»	33
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	41
2.1 Методы исследования	41
2.2 Организация исследования	46
Глава 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК «ГТО» В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	48
3.1 Теоретическое обоснование методики физической подготовки детей 11-12 лет к выполнению норм ВФСК «ГТО» в процессе уроков физической культуры	48
3.2 Оценка и анализ исходных показателей уровня физической подготовленности и развития двигательных способностей	54
3.3 Экспериментальное обоснование методики физической подготовки детей 11-12 лет к выполнению норм ВФСК «ГТО» в процессе уроков физической культуры	57
Заключение	63
Выводы	65

Практические рекомендации	68
Литература	71
Приложение	78

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Важной социальной составляющей государственной политики РФ 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.

Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на период до 2020 года, процентное соотношение, населения систематически занимающегося физической культурой и спортом, должно составить 40%, а среди учащихся различных образовательных учреждений – 80%. Для решения поставленной государственной задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания различных слоев населения [24,35].

Важнейшим 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.

Анализ исследований по выявлению уровня физической подготовленности учащихся, проведенных Ю.П. Пузырем (2006), В.А. Кабачковой, Е.И. Перовой, В.А. Куренцовой (2012), выявил снижение физических кондиций подрастающего поколения и, как следствие, его слабую физическую подготовленность. Таким образом, необходимо углубленное изучение и анализ литературных источников по использованию комплекса ГТО в стране на различных этапах его развития. С этих позиций тема исследования является актуальной и своевременной [55].

Цель исследования теоретически разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки детей 11-12 лет к выполнению норм ВФСК «ГТО» в процессе уроков физической культуры.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования: методика физической подготовки детей 11-12 лет к выполнению норм ВФСК «ГТО» в процессе уроков физической культуры.

Гипотеза исследования: предполагается что применяя разработанную методику физической подготовки детей 11-12 лет к выполнению норм ВФСК «ГТО» в процессе уроков физической культуры позволит качественно повысить показатели двигательных способностей, а также физическую подготовленность детей среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Определить современные требования к теоретической и физической подготовке детей 11-12 лет для сдачи норм ВФСК «ГТО».
2. Выявить исходный уровень физической подготовленности и развития двигательных способностей у детей 11-12 лет.
3. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки детей 11-12 лет к выполнению норм ВФСК «ГТО» в процессе уроков физической культуры.

Научная новизна исследования заключается в том, что теоретически разработана, экспериментально обоснована и внедрена методика физической подготовки детей 11-12 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) и повысить функциональные возможности организма;
- 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 детей среднего школьного возраста осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Практическая значимость результатов исследования состоит в применении разработанной методики физической подготовки детей 11-12 лет к выполнению норм ВФСК «ГТО» на уроках физической культуры в средней школе, позволяющих повысить уровень физической подготовленности, сформировать устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями для детей среднего школьного возраста.

Рекомендации, полученные на основе исследований, могут быть внедрены в практику обучения детей среднего школьного возраста общеобразовательных и спортивных школ, а также в лекционный и практический материал студентов педагогических и физкультурных вузов.

Теоретическая значимость исследования:

- сформированы и углублены знания об особенностях развития двигательных способностей детей среднего школьного возраста;
- изучены и определены особенности проведения уроков физической культуры;
- изучены исторические аспекты возникновения и развития комплекса «ГТО», а также выявлены организационно-методические основы подготовки детей 11-12 лет, и определены современные требования к их теоретической и физической подготовке.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Экспериментальная методика физической подготовки детей 11-12 лет к выполнению норм ВФСК «ГТО» в процессе уроков физической культуры позволяющая повысить показатели и темпы прироста двигательных способностей, уровень физической подготовленности, сформировать осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Научно-методологическую основу исследования составили:

- теоретические положения ведущих специалистов в области теории физической культуры (В.К. Бальсевич, 2000; Ю.Ф. Курамшин, 2007; Л.П. Матвеев, 2007; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2013).
- фундаментальные разработки теории дифференцированного обучения и воспитания (В.Д. Сонькин, 2000; В.П. Губа, 2007);
- концепции теории и методики физкультурного образования школьников (В.И. Лях, 2001; В.П. Ильин, 2006).

Достоверность и обоснованность результатов исследования подтверждается теоретическими положениями, раскрытыми и обоснованными в научных работах выдающихся учёных. Четким определением предметной области, цели и задач исследования, применением комплекса взаимосвязанных и взаимодополняющих методов исследования, адекватных поставленным задачам работы, корректным использованием методов математической статистики, достоверностью и обоснованностью полученных результатов.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Основные результаты исследования обсуждались на 65-й научно-практической конференции студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2015 г., г. Смоленск, СГАФКСТ (27-28 апреля 2016 год).

Список публикаций по теме работы:

1. Левушкина Е.В. История возникновения и развития комплекса ВФСК «ГТО» / Е.В. Левушкина // Сборник материалов 65-й научно-практической конференции студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2015 г. / Под ред. к.п.н., доцента Д.Ф. Палецкого, к.п.н., профессора Л.П. Грибковой. / Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С.84-87.

Структура и объем диссертационной работы

Диссертация общим объемом 82 страницы компьютерной верстки, состоит из введения, трех глав, практических рекомендаций, выводов, списка литературы и приложений, иллюстрируется 4 таблицами и 10 рисунками. Список использованной литературы содержит 70 публикаций отечественных авторов.