

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ
ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Специальность (направление): 44.03.05 – Педагогическое образование

Профиль: Образование в области физической культуры и безопасности

жизнедеятельности

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

16-17 ЛЕТ НА ОСНОВЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Работа завершена:

" 30 " мая 2017 г.



А.В.Нуриев

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

к.б.н., доцент

" 31 " мая 2017 г.



Р.Р.Абзалов

Заведующий кафедрой

д.б.н., доцент

" 5 " юня 2017 г.



Н.И.Абзалов

Зав. отделением ФК ИФМиБ

д.б.н., доцент

" 5 " юня 2017 г.



Н.И.Абзалов

Казань - 2017

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР	6
1.1. История возникновения, развития и современного состояния Комплекса ГТО, как средства мониторинга уровня развития физической подготовленности	6
1.2. Характеристика физических качеств и особенности их развития	12
1.3. Особенности физической подготовки подростков 16-17 лет	18
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ	26
2.1. Характеристика исследуемого контингента	26
2.2. Методика организации экспериментальных исследований	26
2.3. Методы статистической обработки полученного материала	28
ГЛАВА III. ОБСУЖДЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	30
3.1. Динамика уровня развития физических качеств у учащихся школы 16-17 лет	30
3.2. Оценка эффективности существующей методики проведения занятий по подготовке школьников к сдаче норм комплекса ГТО	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
ЛИТЕРАТУРА	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На современном этапе развития российского общества в связи со значительным ухудшением состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей и подростков возникает необходимость в правильной организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях. Для этого необходимо создание благоприятных условий для полной реализации возможностей в укреплении здоровья школьников, организации их внешкольной деятельности, достижении спортивного мастерства, которое формируется, как правило, в детском возрасте и подразумевает непрерывное совершенствование в избранном виде спорта.

Недостаточную двигательную активность современных детей и подростков можно отнести к факторам риска для здоровья, так как это приводит к развитию ряда серьезных заболеваний. Международное исследование, проведенное ВОЗ в 2009–2010 гг. (Health behaviour in School-Aged Children), выявило, что среди российских школьников необходимый уровень двигательной активности имеет только каждый шестой подросток [40].

Рост учебной нагрузки, значительное снижение двигательной активности школьников, снижение мотивации к посещению дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека.

Одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи. Процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности являются составной частью образовательного процесса. Являясь составной частью физического воспитания, воспитание физических качеств содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма.

Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества.

Одним из инструментов решения проблемы ухудшения состояния здоровья граждан РФ в общем и детей школьного возраста в частности является комплекс ГТО. В советские годы система ГТО показала высокую эффективность в деле привлечения общественных масс к занятиям спортом и позволила укрепить здоровье нации. Именно комплекс ГТО служил фундаментом роста спортивных достижений и в довоенный период, и особенно в послевоенные годы. Данный комплекс был положен в основу содержания многих учебных программ по физическому воспитанию в нашей стране и был направлен на формирование духовного и морального внутреннего мира советского человека.

Сегодня комплекс ГТО переживает свое возрождение – с 1 сентября 2014 года согласно Указу Президента РФ программной и нормативной основой физического воспитания населения вновь является физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Внедрение комплекса запланировано по всей стране, в том числе во всех учебных заведениях, включая школы. В таких условиях тема внедрения комплекса «ГТО» в школьную образовательную программу обретает особую актуальность, так как данный комплекс содержит нормативную основу физического воспитания и является критерием определения уровня физической подготовленности. Все вышеописанное объясняет актуальность темы, выбранной для написания выпускной квалификационной работы.

Объект исследования – процесс развития физической подготовленности школьников на основе норм комплекса ГТО.

Предмет исследования – методика подготовки школьников 10-11 классов к сдаче норм ГТО.

Цель работы – исследование уровня физической подготовленности школьников 16-17 лет во время подготовки и сдачи норм комплекса ГТО.

Задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности школьников 16-17 лет на примере конкретного образовательного учреждения города Казани;
2. Разработать и апробировать методику занятий, с применением современных средств физической подготовки, для успешной сдачи норм комплекса ГТО.

Гипотеза исследования.

Мы предположили, что без дополнительных занятий не более 70% учащихся 10-11 классов будут готовы к успешной сдаче норм Комплекса ГТО без дополнительных занятий, а дополнительные занятия по специальной методике, направленной на развитие физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО, значительно повысят долю успешно сдавших нормативы.

Практическая значимость. Нами было доказано положительное воздействие предложенных занятий с применением современных средств физической подготовки на уровень физической подготовленности школьников 16-17 лет и успешной сдачи норм комплекса ГТО.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций и приложений.

Работа напечатана на 57 страницах машинописного текста, содержит 18 таблиц и 12 рисунков. Список литературы составляет 40 источников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная выпускная квалификационная работа посвящена вопросам изучения физической подготовленности школьников 16-17 лет к сдаче нормативов Комплекса ГТО, внедряемых на данный момент в российских школах.

Физическое развитие и физическая подготовленность детей и подростков определяет развитие российского общества в связи со значительным средним ухудшением состояния здоровья населения. Одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи. Процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности являются составной частью образовательного процесса, в котором лежат две важнейшие проблемы педагогики: проблема изучения педагогического опыта и проблема доведения результатов научных исследований до практики.

Использование новшеств в образовательном процессе, как теоретических, так и практических, а также тех, которые образуются на стыке теории и практики, предполагает введение нового в цели образования: разработку нового содержания, новых методов и форм обучения и воспитания, внедрение и распространение уже существующих педагогических систем; разработку новых технологий управления школой, ее развитие; школу как экспериментальную площадку; ситуацию, когда школа имеет принципиально новую образовательную ориентацию и осуществляет обновление образования и воспитания, которые имеют системный характер, затрагивающий цели, содержание, методы, формы и другие компоненты системы образования. Инновации возникают в результате научных исследований, анализа и обобщения передового педагогического опыта. Как правило, инновации возникают в результате попыток решить традиционную проблему новым способом, в результате длительного процесса накопления и осмысления фактов, когда и рождается новое качество, несущее новаторский смысл. Они

направлены на качественное улучшение системы, в которую вносится новшество, и предполагает стимулирование его участников и изменение их взглядов с позиции нововведения.

Одним из методов внедрения инновационных решений в образовательный процесс физического развития может явиться предложенная методика проведения групповых занятий с учащимися 16-17 лет классов при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО, позволяющая поднять уровень развития физических качеств у учащихся школы. Особенность данной методики заключается в том, что помимо стандартных упражнений, которые незаменимо должны присутствовать в каждой части занятия, добавляются упражнения, направленные непосредственно на развитие гибкости и силовых способностей у учащихся. В основной части использовался в основном метод интервальной тренировки. После каждого упражнения выполнялся небольшой комплекс для растягивания мышечных групп, вовлеченных в упражнения. В заключительной части приоритет был отдан упражнениям на растягивание мышц задней поверхности бедра, ягодичных мышц, упражнениям для расслабления поясницы.

Разработанная методика проведения групповых занятий эффективно воздействует на гибкость и силовые показатели учащихся 16-17 лет, что подтверждается достоверным улучшением результатов по всем проведенным тестам.

Также в процессе написания данной работы нами было проведено анкетирование участников нашего эксперимента на предмет отношения к внедрению в школах сдачи нормативов Комплекса ГТО.

Результаты опроса показали, что практически половина опрошенных учащихся 16-17 лет (48%) одобряют внедрение в школах сдачи нормативов Комплекса ГТО. Отрицательное отношение к данному внедрению имеют 8% опрошенных. 44% учащихся относятся к внедрению в школах сдачи нормативов Комплекса ГТО удовлетворительно (в целом не возражают).

Также благодаря ответам на вопросы анкеты мы узнали, что около трети

опрошенных (преимущественно юноши) занимаются в спортивных секциях и клубах. 90% опрошенных оценивают свое состояние здоровья как хорошее и не пропускают без уважительной причины уроки физкультуры в школе.

Полученные нами результаты позволяют надеяться на успешное внедрение сдачи нормативов Комплекса ГТО в современных российских школах.

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 мая 2014 г. № 349 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
6. Приказ Минспорта России «Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 09 июля 2014 г. № 574/1.
7. Приказ Минспорта «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 29 августа 2014 г. № 739.
8. Постановление Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР «О физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР»