

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО

С приходом детей в школу наблюдается снижение их двигательной активности и нарастание нагрузок психологического и индивидуального характера. Выявлено, что существующая организация учебного процесса в школе и режим двигательной активности не обеспечивают в полной мере биологическую потребность организма младших школьников в движениях. Об этом свидетельствуют данные ряда исследований (Безруких М.М., Аршавский А.А. и др.) С началом обучения детей в школе на 50% падает их дневная двигательная активность.

Проблема повышения физической подготовленности младших школьников актуализируется требованиями со стороны государства и общества, выражающаяся в создании нормативной системы комплекса ГТО. Введение одиннадцати ступеней ГТО от 6 до 70 лет и старше, ставит задачу, связанную с разработкой эффективных средств и методов физического воспитания, обеспечивающих повышение физической подготовленности до уровня, позволяющего осваивать нормативные требования каждой возрастной группе. Подготовка детей 9-10 лет (вторая ступень комплекса ГТО) невозможна без учета характера развития основных физических качеств, форм и методов физического воспитания, во многом построенного на игровом методе.

Цель работы: разработать и апробировать комплекс физических упражнений, позволяющий повысить уровень развития физических качеств учащихся 9-10 лет начальной школы для успешной сдачи норм Всероссийского комплекса ГТО.

В исследовании принимали участие 36 ребят (14 девочек и 22 мальчиков) в возрасте 9-10 лет. Особенность экспериментальной методики, в которую был включен комплекс игровых физических упражнений, заключался в том, что использовались двигательные действия, рекомендованные во Всероссийском комплексе ГТО. Физические упражнения комплекса ГТО включались в содержание уроков по физической культуре, а так же использовались в подвижных играх и эстафетах во внеурочных формах занятий.

Средние значения результатов сдачи нормативов комплекса ГТО у детей до и после эксперимента представлены в табл. 1 и 2.

В тесте «Бег на 60 м» начальные показатели группы, сформированной для проведения эксперимента, соответствовали $11,3 \pm 0,17$ сек у мальчиков и $11,7 \pm 0,19$ сек. у девочек. В свою очередь показатели того же теста после эксперимента составили $10,09 \pm 0,52$ сек. у мальчиков и $10,92 \pm 0,64$ сек. у девочек. Прирост показателей до и после эксперимента достоверно значимый как у мальчиков, так и у девочек.

В тесте «Бег на 1 км (мин.)» начальные показатели группы были $5,5 \pm 0,16$ среди мальчиков, $6,04 \pm 0,10$ среди девочек. Показатели после эксперимента составили $5,3 \pm 0,17$ у мальчиков и $5,57 \pm 0,10$ у девочек. Прирост показателей до и после эксперимента положительный как у мальчиков, так и у девочек, но не высокий и составляет 3,6% у мальчиков и 2,6% у девочек (табл. 3).

Таблица 1.

Результаты тестирования учащихся 3-4 классов мальчиков до и после эксперимента

Мальчики	Вид деятельности									
	Бег на 60 м (сек.)		Бег на 1 км (мин., сек.)		Прыжок в длину с места (см)		(кол-во раз)		Отжимания (кол-во раз)	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Ср. значение	11,3	10,9	5,5	5,3	154,0	161,9	4,6	6,1	15,7	19,1
Макс.	12,8	12,1	7,2	7	172	178	10	12	23	27
Мин.	9,8	10,1	4,3	4,28	131	141	2	3	6	6
Ст. отклон. (σ)	0,79	0,52	0,76	0,71	10,73	9,69	2,09	2,36	4,45	5,50
Ст. ошибка (m)	0,17	0,11	0,17	0,16	2,34	2,11	0,46	0,51	0,97	1,20

Таблица 2.

Результаты тестирования учащихся 3-4 классов девочек до и после эксперимента

Девочки	Вид деятельности									
	Бег на 60 м (сек.)		Бег на 1 км (мин., сек.)		Прыжок в длину с места (см)		(кол-во раз)		Отжимания (кол-во раз)	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Ср. значение	11,68	10,92	6,04	5,74	138,36	146,86	11,64	14,07	9,79	12,71
Макс.	12,9	12,3	6,48	6,45	155	162	17	18	17	20
Мин.	10,57	9,08	5,2	5,15	117	135	7	9	5	8
Ст. отклон. (σ)	0,68	0,94	0,38	0,38	11,14	7,92	2,93	2,64	3,52	3,52
Ст. ошибка (m)	0,19	0,26	0,10	0,11	3,09	2,20	0,81	0,73	0,98	0,98

Таблица 3.

Прирост средних показателей до и после эксперимента %

Испытуемые	Вид деятельности									
	Бег на 60 м (сек.)		Бег на 1 км (мин., сек.)		Прыжок в длину с места (см)		(кол-во раз)		Отжимания (кол-во раз)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Ср. значение до эксперимента	11,3±0,17	11,7 ± 0,19	5,5 ± 0,17	6,0 ± 0,10	153 ± 2,34	138,4 ± 3,09	4,6 ± 0,46	11,64 ± 0,81	15,7 ± 0,97	9,79±0,98
Ср. значение после эксперимента	11,0±0,11	11,41 ± 0,68	5,4 ± 0,16	5,96 ± 0,32	157,3 ± 2,40	141 ± 10,56	5,8 ± 0,51	13,7 ± 0,81	17,5 ± 1,03	11,5±0,98
Прирост	10,7%	6,66%	3,6%	2,6%	4,8%	5,76%	24,59%	17,27%	17,8%	22,97%

В тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» начальные показатели группы были $154 \pm 2,34$ среди мальчиков, $138,36 \pm 3,09$ среди девочек. В свою очередь показатели того же теста после эксперимента составили $161,9 \pm 2,11$ у мальчиков и $146,86 \pm 2,20$ у девочек. Прирост в данном тесте не большой и составил 4,8% у мальчиков и 5,76% у девочек.

В тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» показатели контрольной группы были $4,6 \pm 0,46$ среди мальчиков, $11,64 \pm 0,81$ среди девочек. В свою очередь показатели того же теста в экспериментальной группе составили $6,1 \pm 0,51$ у мальчиков и $14,07 \pm 0,73$ у девочек. Прирост в этом тесте самый большой среди мальчиков и составляет 24,59% и 17,27% у девочек.

В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)» начальные показатели группы были $15,7 \pm 0,97$ среди мальчиков, $9,79 \pm 0,98$ среди девочек. В свою очередь показатели того же теста после эксперимента составили $19,1 \pm 1,20$ у мальчиков и $12,71 \pm 0,98$ у девочек. Прирост в этом тесте самый большой среди группы девочек и составляет 22,97% и 17,8% у мальчиков.

Полученные данные позволяют считать, что разработанный комплекс физических упражнений и планируемые нагрузки, в большей степени показывают положительный результат и не вызывают негативного влияния на организм детей. Представленные результаты исследования подтверждают эффективность применяемого комплекса упражнений для развития физических качеств детей младшего школьного возраста и как следствие успешная сдача нормативов Всероссийского комплекса ГТО.