

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
Заведующий кафедрой
к.б.н., доцент
Е.Т. Колунин
2018

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ
КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ РУССКОЙ ЛАПТЫ

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа: «Подготовка высококвалифицированных
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил работу
Студент 3 курса
Заочной формы обучения



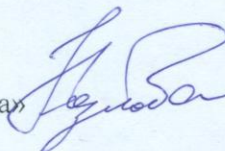
Гаврилов
Михаил
Сергеевич

Научный руководитель
Кандидат педагогических наук



Бутыч
Наталья
Сергеевна

Рецензент
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«Ярковского муниципального района»



Козлова
Елена
Николаевна

г. Тюмень, 2018

АННОТАЦИЯ

Магистерская диссертация посвящена подготовке школьников к выполнению норм ВФСК ГТО средствами русской лапты.

В работе дается развернутый анализ научно-методической литературы по вопросам истории и современного состояния комплекса ГТО, рассмотрены основные средства и методы развития физических качеств у учащихся старших классов.

В работе представлены результаты внедрения в процесс физического воспитания школьников программы вариативной части с использованием средств русской лапты.

Проведен анализ 82 литературных источников по изучаемой проблеме и сделаны соответствующие выводы.

Результаты педагогического исследования могут использоваться учителями физической культуры и педагогами дополнительного образования при работе с детьми школьного возраста.

Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, 6 приложений, 3 таблиц и 12 рисунков. Ее объем составляет 78 страниц машинописного текста.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГОТОВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	
1.1. Исторические аспекты развития и становления комплекса «Готов к труду и обороне»	7
1.2. Современное состояние комплекса ГТО	14
1.3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как способ укрепления здоровья учащейся молодежи	19
1.4. Психолого-физиологические особенности учащихся старшего школьного возраста	24
1.5. Средства и методы развития физических качеств у старших школьников	29
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	37
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования	38
2.2. Организация исследования	42
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1. Результаты изучения исходного уровня сформированности физкультурно-спортивных потребностей, мотивов и активности и физической подготовленности учащихся 16-17 лет	43
3.2. Программа вариативной части по дисциплине «Физическая культура» с использованием средств русской лапты	48
3.3. Обсуждение результатов исследования	51
ВЫВОДЫ	58
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	61
ПРИЛОЖЕНИЯ	70

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт, как одна из отраслей социальной сферы, способствуют общему экономическому прогрессу страны, так как направлена на совершенствование личности человека. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Эффективное решение проблемы укрепления здоровья населения, увеличение числа регулярно занимающихся физическими упражнениями, развития массового и профессионального спорта невозможно без создания работающей законодательной и нормативно-правовой базы [7, 21].

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос сохранения здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро.

Владимир Владимирович Путин подписал закон о возрождении в стране физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). После почти 30-летнего перерыва россияне в возрасте от шести до 70 лет смогут сдавать государственные нормативы и получать за это различные бонусы. На реализацию программы из бюджета будет выделено 1,2 млрд. рублей. Повсеместно комплекс ГТО должен быть запущен к 2018 году [57].

На наш взгляд, внедрение норм ВФСК ГТО в систему общего образования позволит повысить физкультурно-спортивные мотивы и потребности учащихся, а также улучшить состояние их физического здоровья.

Таким образом, актуальность нашего исследования заключается в необходимости подготовки учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и организации недельного двигательного режима школьников через физическое, гражданско-патриотическое воспитание.

Работы, отражающие исторические предпосылки становления физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и его современное состояние, рассматриваются в работах М.М. Бариева, И. Борисова, А.В. Гурского, К.Е. Лукичева и др. [4, 6, 21, 45].

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по дисциплине «Физическая культура» у школьников старших классов.

Предмет исследования – особенности подготовки детей старшего школьного возраста к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств русской лапты.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу вариативной части по дисциплине «Физическая культура» с использованием средств русской лапты.

Гипотеза исследования. Формирование готовности школьников старших классов к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств русской лапты будет эффективной, если:

- будет выявлен уровень сформированности физкультурно-спортивных мотивов, потребностей и реальной активности учащихся старших классов, а также их уровень физической подготовленности;

- разработана и внедрена в учебно-воспитательный процесс по дисциплине «Физическая культура» программа вариативной части с использованием средств русской лапты;

- критериями эффективности предложенной вариативной части программы считать улучшение уровня сформированности физкультурно-спортивных мотивов, потребностей и активности учащихся старших классов, а также повышение их физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по проблеме исследования.

2. Определить уровень физкультурно-спортивной мотивации, потребностей и активности учащихся старших классов.

3. Изучить уровень физической подготовленности старшеклассников.

4. Экспериментально апробировать программу вариативной части по дисциплине «Физическая культура» с использованием средств русской лапты.

Теоретическая значимость исследования. В работе проведен анализ теоретической литературы по вопросу внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему школьного образования, особенностей психолого-физиологических особенностей, учащихся старшего школьного возраста, средств и методов развития физических качеств.

Практическая значимость исследования. Результаты исследования и программа вариативной части с использованием средств русской лапты по дисциплине «Физическая культура», направленная на повышение уровня физической подготовленности школьников, могут быть использованы в практической работе педагогов сферы физической культуры и спорта.