



## **ВВЕДЕНИЕ**

Главная проблема, по мнению спортивных ученых сегодня, - это реализация сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения путем активного привлечения к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом. Заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом со стороны большей части молодежи остается достаточно слабой и низкой.

В связи с этим, в стране разработана «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». В соответствии с этим документом доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 60%, а доля самостоятельно занимающихся должна увеличиться до 20%. Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Губернатором Саратовской области В.В. Радаевым утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению норм ГТО в Саратовской области. Определены 12 районов области, в том числе Балашовский и Романовский районы, в образовательных учреждениях которых начинается реализация норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. С 1 сентября 2014 года до 1 января 2015 года прошла апробация комплекса в базовых образовательных учреждениях в нескольких муниципальных районах области. С 1 января 2015 происходит внедрение комплекса во всех образовательных учреждениях нашей страны.

Однако, мы полагаем, что проблема, организационно – методической разработанности физической подготовки населения с помощью комплекса «Готов к труду и обороне» изучена недостаточно. В итоге все перечисленное определило тему нашего исследования.

**Цель исследования** – выявление отношения учащихся к внедрению комплекса ГТО в школе и разработка модели подготовки старших школьников к сдаче его норм.

**Объектом исследования** является процесс преподавания физической культуры в школе. **Предметом исследования** – внедрение физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО в школе.

**Задачи исследования:**

- 1) Показать историю возникновения и развития комплекса ГТО.
- 2) Подобрать диагностический инструментарий и определить отношение школьников к внедрению комплекса ГТО в школе.
- 3) Разработать модель подготовки старших школьников к сдаче норм комплекса ГТО на основе дифференцированного подхода.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент в условиях школьного урока физической культуры, метод математической обработки полученных эмпирических данных.

**Структура работы** состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и раздела приложения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

**В первой главе** мы рассмотрели историю развития и возрождения комплекса ГТО, проанализировали влияние комплекса на функциональное состояние человека, а также провели исследование отношения школьников по внедрению комплекса ГТО в школе.

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» действовал в Советском Союзе с 1931 года по 1991 год. Программа охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. За сдачу нормативов гражданам давали серебряные или золотые значки. В комплекс ГТО входили

такие упражнения как: бег, подтягивание, плавание и прыжок в длину, лыжная подготовка, стрельба. ГТО за период своего существования в СССР утвердил себя как нормативную основу физического воспитания.

Начиная с 2013 года, Владимир Путин затронул тему возрождения ГТО. 24 марта 2014 года Президент РФ подписал указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)». Новая программа ГТО создается для того, чтобы увеличить число населения, которое регулярно будет заниматься спортом, а также она должна сформировать осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Как отметил Владимир Путин, «комплекс ГТО будет прививать детям спортивные навыки любовь к физкультуре, развивать всесторонне и гармонично». Как пообещал министр спорта РФ Виталий Мутко, будет это сделано «красиво и заинтересованно, а не формально». В комплекс ГТО включены специально подобранные упражнения для разностороннего развития человека.

Исследование проходило на базе МОУ «СОШ имени Героя Советского Союза П.И. Чиркина с. Подгорное Романовского района Саратовской области» с сентября 2015 года по апрель 2016 года. В экспериментальной работе принимали участие школьники, в количестве 22 человек, из них 17 юношей и 5 девушек, возраст которых составлял 13-17 лет. Для диагностики отношения школьников по внедрению комплекса ГТО в школе применялся метод опроса с помощью анкеты.

Анализ полученных данных показал, что 86% респондентов положительно относятся к внедрению комплекса ГТО в школе. Из 22 учащихся, 19 человек (86 %) планируют сдавать нормы комплекса ГТО.

Из 22 опрошенных 17 человек (78 %) выполнило бы минимальное количество норм, не справятся с нормами 5 человек. Старшие школьники выделили испытания, при которых будут испытывать трудности при сдаче следующих норм комплекса ГТО:

- бег на 60 м 4-ой ступени ГТО и 100 м 5-ой ступени ГТО – 50%

респондентов считают, что нужно уделить особое внимание этому нормативу;

- подтягивание на высокой перекладине у ребят и сгибание и разгибание рук в упоре лежа у девушек – 41 % опрошенных;

- прыжок в длину – 41 % школьников нужно готовится для выполнения этой нормы.

Комплекс ГТО имеет истоки военной подготовки. Результаты исследования показали, что есть те учащиеся, кто затрудняется в выполнении норматива по стрельбе и лыжной подготовке. Отсутствие военно - прикладных навыков в стрельбе и лыжной подготовке связано с недостатком материально – технической базы школы. Для повышения уровня активности школьников в сдаче норм комплекса ГТО главной задачей учителя физической культуры является помочь школьнику в объективной оценке своих сил, убеждение в возможности улучшения собственного результата и способствовать тому, чтобы занятия по физической культуре стали потребностью каждого. В практике физического воспитания актуальность приобретают вопросы самостоятельной, осознанной физической активности молодежи. Преподавателю необходимо создать условия для освоения занимающимися способов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности через систему специальных теоретических и практических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

**Во второй главе** нашего эмпирического исследования описана модель подготовки старших школьников к сдаче норм комплекса ГТО в условиях сельской местности.

Для эффективности подготовки старших школьников к нормам комплекса ГТО мы использовали метод тестирования. Цель нашего тестирования состоит в том чтобы, определив на данный момент уровень развития двигательных качеств, мы могли увидеть, какие произошли сдвиги

по сравнению с предыдущим тестированием. Это позволит правильно анализировать результаты и эффективно скорректировать работу в соответствии с поставленными задачами.

В тестирование входили следующие виды упражнений:

1. бег на короткую дистанцию;
2. бег на среднюю дистанцию;
3. прыжок в длину с места;
4. подтягивание (для мальчиков), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девочек);
5. поднимание туловища за 1 минуту;
6. наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке;
7. метание снаряда.

К выполнению нормативов комплекса ГТО были допущены школьники, относящиеся к основной группе здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, как в спортивных секциях, так и самостоятельно, в количестве 22 человека – дети 8 - 11 классов относящиеся к 4 и 5 ступени комплекса ГТО.

Наша работа была направлена на повышение уровня физической подготовленности тех ребят, которые не смогли выполнить минимальные требования комплекса. Организация физического воспитания осуществлялась посредством занятий физическими упражнениями в общеобразовательном учреждении и самостоятельных занятиях. Предлагаемая модель подготовки применялась на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях. Уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю в соответствии с требованиями к образовательному процессу школы и учебной программы.

Основными задачами физического воспитания являются: правильное физическое развитие, тренировка двигательных качеств, процедуры закаливания организма, воспитание силы воли, повышение работоспособности.

Разработанная модель подготовки направлена преимущественно на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. В ней задействованы упражнения с небольшим количеством инвентаря и спортивного оборудования. В качестве основного средства для улучшения результатов в беговых, прыжковых и силовых тестах ГТО предлагается использование аэробных и анаэробных циклических упражнений.

Для улучшения скоростных показателей нами предлагались специально беговые упражнения, которые выполнялись во вводной части занятия, а в основной части урока – подвижные и спортивные игры. Силовые упражнения на различные мышечные группы выполнялись в заключительной части занятий.

Основная часть урока решала задачи физического воспитания согласно учебной программы школы. В ходе работы использовались следующие методы: фронтальный, переменный, интервальный, повторный, круговой тренировки, игровой и соревновательный.

Учет нагрузки определялся посредством объема выполненных упражнений, при этом контролировалось время выполнения. При контроле нагрузки в силовых упражнениях учитывалось суммарное время выполнения упражнения, а также суммарное количество подтягиваний на высокой перекладине. При проведении экспериментальной работы контролировалось количество отталкиваний при выполнении прыжковых упражнений. Правильно организованный контроль дал возможность определить объемы физической нагрузки, которую необходимо выполнить для сдачи норм комплекса ГТО.

Результаты итогового тестирования показали положительную динамику уровня развития общей физической подготовленности. Так как физические качества не могут развиваться изолированно друг от друга, наблюдалось повышение всех двигательных способностей. Участники эксперимента показали следующие результаты (рисунок 1):

- на золотой значок сдали 5 человек (23 %);

- на серебряный значок – 9 человек (41 %);
- на бронзовый значок – 8 человек (36 %).

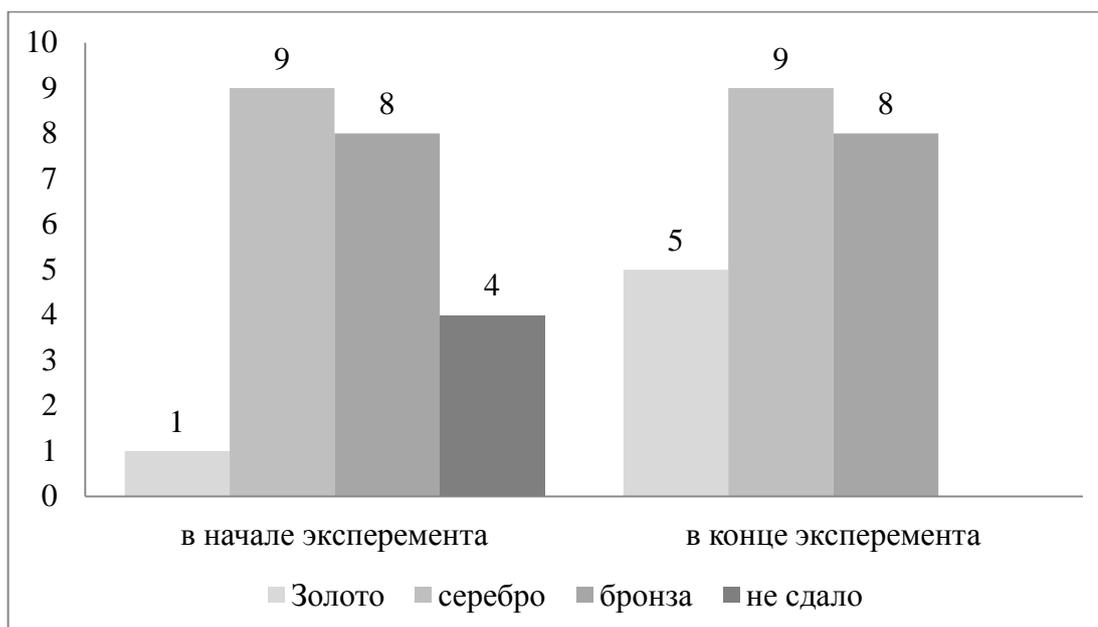


Рисунок 1 – Сравнение показателей учащихся, сдавших нормы ГТО на золотой, серебряный, бронзовый значки в начале и конце эксперимента.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе данной работы мы показали историю возникновения и развития комплекса ГТО. Подобрали диагностический инструментарий. На *первом этапе* нашего исследования мы определили отношение школьников к внедрению комплекса ГТО в школе.

*Второй этап* нашей работы заключался в тестировании школьников согласно требованиям комплекса ГТО. Это позволило нам определить, какие нормативы школьники не смогут выполнить, что помогло нам в дальнейшей работе.

На *третьем этапе* – мы разработали модель подготовки старших школьников к сдаче норм комплекса ГТО. Она направлена преимущественно на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Применение данной модели способствовало повышению физической подготовленности до уровня, обеспечивающего школьникам осваивать нормативные требования ступени комплекса ГТО. Организация физического воспитания осуществлялась посредством занятий физическими

упражнениями в общеобразовательном учреждении и самостоятельных занятиях. В качестве основного средства предлагалось использование аэробных и анаэробных циклических упражнений.

Результаты итогового тестирования показали положительную динамику уровня развития общей физической подготовленности. Так как физические качества не могут развиваться изолированно друг от друга, наблюдалось повышение всех двигательных способностей. Если правильно, уделять внимание развитию физических качеств, умений и навыков, а также дифференцировать нагрузку, то сельским школьникам 13 – 17 лет не составит особого труда выполнить минимальные требования физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО.