

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы

направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»

код и наименование направления (специальности)

факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Бондаренко Олега Сергеевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат сельскохозяйственных наук

должность, уч. степень, уч. звание

_____ дата, подпись

Л.В. Кашицына

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

кандидат медицинских наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

_____ дата, подпись

Н.В. Тимушкина

инициалы, фамилия

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. По данным проведенным Минздравсоцразвития Российской Федерации в России по прежнему сохраняется тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. Говоря о состоянии здоровья обучающихся, можно привести такие цифры: только 10% учащихся старших классов считаются практически здоровыми, более 50% имеют нарушения в состоянии здоровья, а свыше 40% юношей допризывного возраста по состоянию здоровья не отвечают требованиям, предъявляемым армейской службой.

Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» на фоне ухудшение здоровья обучающихся, качества и продолжительности жизни людей призван сыграть приоритетную роль в росте числа активно занимающихся физической культурой и спортом, и как следствие повышении показателей физической подготовленности жителей России.

Анализируя Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 года, № 172, можно говорить, о дальнейшем совершенствовании государственной политики в области развития физической культуры и спорта, создании эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. С 1 сентября 2014 года введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – программно нормативная основа физического воспитания населения.

Значение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для обучающихся определяется как:

Во-первых, он призван стать основой разработки стандартов, программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных организациях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, где проводится физкультурно-спортивная работа.

Во-вторых, система нормативных оценок физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» устанавливает основные требования государства в области физической подготовленности обучающихся.

В-третьих, комплекс определяет перечень основных знаний, умений, навыков обучающегося по ведению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом.

Таким образом, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» определяет своими приоритетными целями, такие как повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Цель – выявить отношение обучающихся к комплексу ГТО и разработать комплекс упражнений по совершенствованию процесса их подготовки к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Объект — учебно-воспитательный процесс подготовки обучающихся к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Предмет — подготовка учащихся к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи:

1. Проанализировать историю и современное состояние готовности учащейся молодежи к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Определить отношение обучающихся к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

3. Разработать комплекс упражнений для совершенствования процесса подготовки обучающихся к сдаче норм физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне» во внеурочное время.

Методы исследования: теоретический анализ литературы,

анкетирование, тестирование.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

В первой главе «Теоретический анализ подготовки учащейся молодежи к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» рассмотрены вопросы возникновения и становления физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», начало которого положено в двадцатые годы прошлого века. Предшественником явился так называемый Всеобуч, который осуществлял военную подготовку трудящихся.

Далее, озаботившись здоровьем населения, Коммунистическая партия по инициативе Комсомола создается собственно физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», который отличался массовостью и достаточно высоких требований к сдаче норм комплекса, который состоял из 22 норм и 3 требований.

За выполнение норм сдавшие награждались значками, выполняющие разрядные нормативы по многоборьям комплекса ГТО получали классификационные билет и значки соответствующих разрядов, а коллективы награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Далее физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» утратил свою силу, вследствие изменившейся обстановки в стране.

Однако, начиная с 2010 года, начали говорить о воссоздании физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в целях сохранения и укрепления здоровья населения, особенно молодого поколения.

Во второй главе «Методические рекомендации подготовки учащейся молодежи к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» описаны организация и методики исследования, разработка комплекса упражнений.

Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ № 12 г. Балашова Саратовской области».

С целью оценки готовности образовательной организации, учителей физической культуры, предметников и обучающихся к внедрению комплекса ГТО имеет смысл провести анкетирование. Для этого были разработаны две анкеты: № 1 — для учителей физической культуры и предметников, №2 — для обучающихся 9-11-х классов.

Анкета № 1 «О готовности образовательных организаций и учителей физической культуры к введению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»»

Анкета №2 «Об отношении обучающихся к введению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Анкетирование было проведено среди двух групп респондентов — учителей и учащихся МОУ СОШ № 12 г. Балашова. Первую группу составили учителя в количестве 24 человек (97% от общего количества учителей образовательного учреждения). Во вторую группу вошли 76 учащихся 9-11-х классов.

Для начала необходимо было понимать, насколько обе группы респондентов знакомы с содержанием комплекса. Им было предложено по четырехбалльной системе оценить свой уровень знакомства с содержанием физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Ниже представлены результаты такой оценки (таблица 1).

Таблица 1 – Самооценка степени знания содержания физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (%)

Уровень знания	Учителя	Ученики
0 баллов	0,3	5,2
1 балл	7,7	13,5
2 балла	18	13,5
3 балла	24,7	38,9
4 балла	49,3	16,5

Полученный результат можно признать вполне обнадеживающим: почти две трети учителей и больше половины их учеников в большей или полной мере знакомы с содержанием физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне». Однако можно многое знать и ничего не делать. Но это не относится к анализируемой ситуации. Чуть более трех четвертей учителей оценивают свою готовность к сдаче комплекса как достаточно высокую: «готовы в полной мере» 25,1% и «готовы в большей степени» — 52,2% педагогов.

Готовность учащихся к освоению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» анализировалась через отношение личности к явлению: больше половины (55,9%) опрошенных позитивно относятся к возрождению комплекса и только 6% — отрицательно. При этом уже сегодня необходимо осознавать: успешность процесса будет во многом зависть от будущей позиции многочисленной группы учащихся (38,1%), которые сегодня нейтрально настроены по отношению к физической культуре. Более того, при переходе от теории (отношение к физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне») к практике (готовность учащегося к сдаче комплекса) доля респондентов, настроенных позитивно, сокращается вдвое (см. таблицу 2 «Отношение учащихся к физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» и готовность к сдаче его норм»). Без сомнения, ситуацию необходимо переламявать, менять психологию, пробуждать заинтересованность как в среде педагогов, так и в среде обучающихся.

Таблица 2 – Отношение учащихся к физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и готовность к сдаче его норм

Отношение учащихся к ГТО	Доля респондентов (%)	Готовность учащихся к сдаче комплекса ГТО	Доля респондентов (%)
Позитивное	55,9	Буду сдавать в первых рядах	28,7
Отрицательное	6	Сдавать буду, если заставят	31,6
Нейтральное	38,1	Приму участие, но спешить не буду	39,7

В 2017-2018 учебном году учащиеся 11-х классов образовательной

организации приняли участие в тестировании физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «Готов к труду и обороне». Тестирование проводилось совместно с учителем физической культуры на базе образовательной организации. В тестировании приняли участие 26 учащихся 11-х классов (15 – юношей, 11-девушек), V ступени (11 юношей, 10 девушек), IV ступени (4 юноши, 1 девушка) – 50% учащихся 11-х классов. В результате проведенного тестирования были сделаны следующие выводы: юноши находятся на высоком и среднем уровне физической подготовленности учащихся, девушки находятся на среднем уровне физической подготовленности.

Юноши не выполнили обязательные тесты (бег 2000 м) – по болезни (2 человека), 1 девушка не сдала обязательные виды – по болезни, 2 девушки не справились с выполнением теста 2000м, тем самым не выполнили обязательный вид (выносливость), 1 девушка не справилась с выполнением теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила). Все результаты тестирования можно увидеть в индивидуальном и групповом профиле физической подготовленности выполнения государственных требований комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Рассмотрев индивидуальный профиль двух учащихся, мы видим, что один из них справился со всеми испытаниями норм ГТО, а второй не справился с бегом на 100м (быстрота). Для учащихся, которые не справились с отдельными испытаниями необходимо разработать методические рекомендации, комплексы упражнений на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» разработан комплекс упражнений, рассчитанный на объём 81 час Режим занятия 2 раза в неделю по 1 часу и 1 час на занятия в домашних условиях.

Комплекс упражнений предусматривает широкое использование на занятиях (1 урок из трех) физических упражнений общеразвивающей и

прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

Теоретический материал обучающимся возможно предложить в электронном виде, он в себя включает содержание по следующим вопросам:

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии обучающихся. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Практическая отработка упражнений включает в себя Комплекс упражнений, который составлен с учетом особенностей места проживания обучающихся и в зависимости от возрастной ступени. В комплекс вошли упражнения отражающие сдачу норм, но выполняющиеся в дополнительное время и в большем объеме:

- челночный бег 3x10 м;
- бег на 60/100 м;
- бег на 2-3 км;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики);
- подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки);

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- метание теннисного мяча в цель;
- бег на лыжах (в зимнее время);
- плавание (круглогодично).

Таким образом, урочные и внеурочные занятия должны быть тесно связаны между собой. Учитель не может развивать в полной мере физические качества на уроке, поэтому логично использование внеурочной деятельности. Он может её составить сам, как авторскую, а может и использовать различные источники других авторов для эффективной подготовленности учащихся к выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Не менее важна самостоятельная тренировка по подготовке к выполнению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», которая своеобразным каналом внедрения физической культуры в быт каждого ребёнка являются домашние задания и самостоятельная организация занятий для формирования знаний, умений навыков. Их использование в учебном процессе с последующим контролем выполнения позволяет привлечь обучающихся к систематическим занятиям по подготовке к сдаче нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Учащиеся хотят показать себя, а также получить один из 3 знаков, это их привлекает больше всего. Но приступать к выполнению норм без подготовки и тренировки нельзя, потому что организм может не выдержать нагрузки. Нормы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» не должны быть проверкой на прочность, это некие требования к разносторонней подготовке человека, помогающие не забывать о гармоничном физическом развитии. Это проверка самого обычного

физкультурника, самого обычного человека.

Тренировка по подготовке к сдаче норм должна быть комплексной, состоящей из подбора разнообразных упражнений. На такой тренировке понемногу уделяется время развитию всех качеств. Схема выглядит следующим образом:

- в начале тренировки — общая разминка;
- беговая часть;
- пробежки — силовые и скоростно-силовые упражнения;
- заключение — упражнения на гибкость.

Такой подход помогает смоделировать сами соревнования (а сдача норм — это не что иное, как соревнования), развивает специальную выносливость (то есть выносливость, необходимую во время выполнения всех тестов), приучает не бояться цифр нормативов. Рассмотрим подробно каждую часть тренировки.

1. Разминка включается в тренировку обязательно.
2. Беговая часть. Желательно чередовать бег по гладкой дорожке стадиона и парка с кроссовой дистанцией.
3. Бег на короткие дистанции и прыжки, то есть скоростно – силовые упражнения.

Основой тренировки в беге на короткие дистанции являются специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени;
- имитация работы рук.

Эти упражнения выполняются сериями в быстром темпе. В любом случае во время выполнения «высокого бедра» стоит обращать внимание не только на подъем бедра вверх, нужно стараться опускать ногу с усилием, чтобы в работу активно включалась задняя мышца бедра.

Еще одна группа скоростно-силовых упражнений включает прыжки и

выпрыгивания. Самым простым упражнением к выполнению прыжка в длину с места является выпрыгивание вверх из полуприседа. Выполняется приседание до угла 100—120 градусов и короткое выпрыгивание вверх. В выпрыгивании принимают участие и мышцы бедра и мышцы стопы. Приземляться нужно мягко, уходя в полуприсед.

4. Силовые упражнения комплекса включают в себя подтягивания из виса на турнике и отжимания от пола. Если у вас получается подтянуться 2 раза и более, есть смысл включить это упражнение в тренировочное занятие. После беговых упражнений подтягивания будут как раз кстати. Отжимание от пола слабо тренированным рекомендуется начать выполнять с отжиманием о высокую опору (стол, спинку стула). По мере роста тренированности упражнение выполняется по всем правилам (сохранять правильное положение тела — не сутулиться, не опускать голову вниз, не проваливаться в плечах).

5. Заключительная часть. Здесь нужно сделать упражнения на гибкость и расслабление. Потянитесь в наклоне, потяните спину в вытянув руки вверх, сделайте наклоны вбок, задерживаясь в крайнем положении на 15—20 секунд. Не забудьте про выпады, когда одна, согнутая в колене, нога выносится вперед, а вторая, целиком выпрямленная, уводится назад. Этим упражнениям желательно уделить хотя бы 7—10 и при их выполнении тест на гибкость покорится вам без труда.

Таким образом, мы разобрали комплекс упражнений и схему самостоятельных тренировочных занятий, которые подготовят обучающегося к выполнению государственных норм и требований физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При написании данной работы была проанализирована история и современное состояние готовности обучающихся к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»,

определены пути совершенствования спортивной работы с учащимися по подготовке к сдаче нормативов ГТО, оценена готовность учащихся к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

При теоретическом анализе подготовки обучающихся к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» выявлено, что эта тенденция появилась еще в СССР в начале прошлого века, активно развивалась и вновь возрождена уже в России. На современном этапе существует Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», главными целями которого являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Для определения отношения к физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» были подобраны анкеты для педагогов и обучающихся, а также проведено тестирование учащихся 11-х классов решивших сдавать нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Исследование показало, что практически 50 % педагогов и обучающихся считают необходимым сдачу нормативов ГТО, как с целью популяризации занятий физической культурой и спортом, а также мотивации на ведение здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Подготовку к сдаче нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» необходимо начинать с момента поступления ребенка в образовательную организацию. для обучающихся в старших классах нами подобран комплекс упражнений и оформлена схема самостоятельной подготовки, Занятия могут проводиться на третьем уроке физической культурой — один час, во внеурочное время — 1-2 часа, в рамках самостоятельной подготовки обучающихся как на выходных, так и во время каникул.