



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

ГТО в системе физического воспитания учащихся

Автор:
Воробьева Елена Владимировна
МБНОУ "Гимназия № 59",
г. Новокузнецк

В настоящее время специалисты в области физической культуры и спорта все настойчивее обращают внимание на то, что задачи модернизации Российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания учащихся. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика, так как физическое состояние, уровень физической подготовленности, состояние здоровья учащихся влияют на работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, на их социальное здоровье.

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Идея возрождения Советского комплекса ГТО в современных условиях принадлежит президенту РФ Владимиру Путину. По словам Владимира Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям. В данном случае преследуется немного другая цель.

Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Более двадцати последних лет учебные программы школы строились без учета задач и содержания комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику учебных заведений требует совершенствования государственных образовательных стандартов образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы. В настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО» является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания и является критерием определения уровня физической подготовленности.

Основные задачи внедрения комплекса ГТО - это:

- определение уровня физической подготовленности учащихся, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация массового физкультурно-спортивного досуга учащихся;
- пропаганда здорового образа жизни среди учащихся;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к труду и защите Родины.

Целями внедрения Комплекса ГТО в настоящее время являются:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья,
- гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и гражданственности
- улучшение качества жизни граждан Российской Федерации.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2022 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Но. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, да что там — 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением.

Подготовка к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО побуждает к систематическим занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях и самостоятельно.

Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан. Для группы учащихся, участвующих в выполнении комплекса ГТО, включены различные системы мотивации:

- система мер награждения и поощрения граждан, успешно выполняющих нормы ГТО на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;
- учет сведений об индивидуальных достижениях, результатах выполнения нормативов ГТО при поступлении на обучение, по программам профессионального образования;
- увеличение академической стипендии студентам, особо проявившим себя в организации, проведении и выполнении нормативов комплекса ГТО;

Исходя из задач комплекса ГТО, проанализировав положения и документацию ГТО учителями физической культуры был разработан план подготовки к тестированию ГТО.

- Теоретическое тестирование.
- Тестирование учащихся на уроках физической культуры (тесты по нормам ГТО).
- Работа по привлечению в спортивные секции: баскетбол, волейбол, настольный теннис, легкая атлетика и т.д.
- Вовлечение учащихся в соревновательную деятельность.
- Подготовка команд для участия в муниципальных и городских соревнованиях по спортивным играм: волейболу, баскетболу, теннису, бадминтону, «Президентским спортивным играм», легкоатлетическому кроссу, лыжным гонкам «Лыжня России»
- Разъяснительные беседы о предстоящем тестировании по программе ГТО в школе для родителей.
- Помощь в регистрации на Всероссийском портале gto.ru и создании личных кабинетов учащихся.

Главная задача учителя физической культуры:

- помочь школьнику объективно оценить свои силы, убедить в возможности улучшения собственного результата и способствовать тому, чтобы занятия физической культурой и стремление к физическому самосовершенствованию стали потребностью каждого
- подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы.
- создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности.

Все это является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Для успешного решения второй и третьей задачи используется не только система специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, которые школьники получают на уроках физической культуры, но и средства внеурочных форм спортивно-массовой работы в учреждении и работа школьного спортивного клуба.

Первая задача, очень важная для формирования мотивации учащихся к совершенствованию своих физических способностей, решается с помощью регулярного тестирования основных физических качеств, проводимого учителями физической культуры на уроках.

При тестировании используются нормативы комплекса ГТО.

Тестирование для учащихся 4 класса:

Тест	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
Бег 60 м	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
Бег 1000 м	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
Подтягивания на высокой перекладине	2	3	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	9	12	20	7	9	15
Отжимания от пола	10	13	22	5	7	13
Наклон вперед из положения стоя на скамье	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Челночный бег 3x10 м	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
Прыжок с места	130	140	160	120	130	150
Поднимание туловища за 1 мин	27	32	42	24	27	36

Тестирование для учащихся 10-11 классов:

Тест	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
Бег 60 м	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
Бег 100 м	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
Бег 2000 м	-	-	-	12,00	11,20	9,50
Бег 3000 м	15,00	14,30	12,40	-	-	-
Подтягивания на высокой перекладине	9	11	14	-	-	-

Подтягивания на низкой перекладине	-	-	-	11	13	19
Отжимания от пола	27	31	42	9	11	16
Наклон вперед из положения стоя на скамье	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Челночный бег 3x10 м	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9
Прыжок с места	195	210	230	160	170	185
Поднимание туловища за 1 минуту	36	40	50	33	36	44

Тестирование учителями физической культуры проводится в сентябре, декабре и мае месяце. Сопоставляя результаты первоначального, промежуточного и итогового тестирования можно проследить динамику роста показателей таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, скоростно-силовые, выносливость. Сентябрьское тестирование учащихся и оценка с помощью нормативов соответствующих таблиц определит исходный уровень физической подготовленности учащихся. Промежуточное тестирование дает возможность скорректировать индивидуальную программу для данного ученика, если прироста результата нет.

Заключительное тестирование в конце учебного года и соответствующая оценка по таблицам даёт возможность учителю определить степень развития физических качеств в том или ином упражнении и проанализировать результаты педагогического процесса за истекший учебный год.

Для учащихся, относящихся к 4 и 5 ступени ГТО, сдача нормативов происходит период сентябрь-декабрь. Получив результаты итогового тестирования в мае, старшеклассники будут иметь возможность заниматься по индивидуальной программе в летние каникулы, повышая свои результаты или поддерживая их уровень. Учитель физической культуры помогает учащимся составить программу самостоятельных тренировок.




Учащиеся 1-3 ступени участвуют в тестировании ГТО в период январь-май. Для этих учащихся очень важно провести первоначальное тестирование и, проанализировав полученные результаты скорректировать учебный план или дать индивидуальную программу для учащихся, не справляющихся с определенными нормативами. Для контроля и отчета создана индивидуальная карта участника ГТО.

КАРТОЧКА УЧАСТНИКА ВФСК «ГТО»

ФИО участника _____

дата рождения _____ класс _____

УИН

III СТУПЕНЬ (11-12) ДЕВОЧКИ					
Вид испытания				Мой результат	
Обязательные испытания (тесты)					
1	Бег на 30 м (с)	6.0	5.8	5.3	
	или бег на 60 м (с)	11.3	10.9	10.1	

2	Бег на 1500 м (мин, с)	8.55	8.29	7.14	
	или на 2 км (мин, с)	13.00	12.10	10.40	
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	9	11	17	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	14	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+4	+6	+13	
Испытания (тесты) по выбору					
5	Челночный бег 3x10 м(с)	9.4	9.1	8.2	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	28	30	40	
8	Метание мяча весом 150 г (м)	16	18	22	
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	15.00	14.40	13.30	
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	21.00	20.00	17.40	
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.35	1.25	1.05	
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки.	10	15	20	
12	Туристический поход (протяженностью не менее 10 км)	5			
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12			
Количество испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		7	7	8	

Таким образом, подготовка к сдаче норм ГТО помогает повысить уровень физической подготовленности учащихся, тем самым повышая и оценку по физической культуре. Как показывает опыт, комплекс ГТО является одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность школьников, благодаря которому, учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой. Можно отметить, что это не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности готовой к выполнению гражданского долга. Идея добровольной сдачи спортивных нормативов и получение значка отличия в качестве награды за приложенные усилия имеет большое значение в формировании физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи.