

**Прибытков Юрий Сергеевич**

магистрант

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт

физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

## **ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ 7–8 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО**

*Аннотация: в статье раскрываются актуальные вопросы по подготовке обучающихся младшего школьного возраста к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Физическое воспитание обучающихся как часть системы образования развивается в единстве социокультурных преобразований, происходит переосмысление сущности образовательных парадигм, целей, принципов, направленности, содержания и организации физического воспитания. В статье представлены результаты исследования и даны практические рекомендации к осуществлению физической подготовки обучающихся в рамках подготовки к выполнению нормативов ГТО.*

*Ключевые слова:* физическая подготовка, ВФСК ГТО, физическая культура, физическое здоровье.

Возрождение комплекса ВФСК ГТО является важным событием в истории спорта нашей страны. Подписанный Президентом Российской Федерации В.В. Путиным Указ №172 от 24 марта 2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» гласит: «В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю ввести в действие с 1 сентября 2014 года положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения» [3; 4].

По мнению большинства авторов [5], существует и проблема несоответствия самих нормативных требований комплекса ГТО, предъявляемых к оценке уровня физической подготовленности населения, в том числе и у участников I ступени. Более того, существующие рекомендации к двигательному режиму для подготовки и выполнения испытаний ВФСК ГТО не детализированы [1; 2].

В этой связи, представляется актуальным, с теоретической и практической точки зрения, разработка комплексной индивидуализированной системы построения процесса физического воспитания учащихся для подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

*Объект исследования.* Процесс физического воспитания младших школьников в условиях общеобразовательной школы.

*Предмет исследования.* Особенности двигательного режима младших школьников в рамках подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

*Цель работы:* повышение эффективности процесса физической подготовки обучающихся младшего школьного возраста для выполнения нормативов ВФСК «ГТО».

*Задачи исследования:*

1. Теоретически обосновать проблему физического воспитания в общеобразовательной школе и его влияние на физическую подготовку младших школьников.

2. Теоретически обосновать и разработать методику физической подготовки детей младшего школьного возраста для выполнения нормативов ВФСК «ГТО».

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики физической подготовки детей младшего школьного возраста для выполнения нормативов ВФСК «ГТО».

*Гипотеза исследования.* Предполагалось, что повышение эффективности процесса физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста повысит уровень физической подготовленности для успешного выполнения нормативов ВФСК «ГТО».

Для решения поставленных задач был использован следующий комплекс методов: изучение и анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; метод опрос; контрольно-педагогическое тестирование; метод экспресс оценки физического здоровья; методы математической статистики.

Экспериментальная работа проводилась с сентября 2016 по май 2018 года в три этапа. В эксперименте приняли участие обучающиеся МОАУ СОШ №1 города Соликамск Пермский край, не имеющие в исследуемых показателях достоверных различий. В качестве КГ выступили обучающиеся (24 человека) 1 А класса, а ЭГ – обучающиеся (24 человека) 1 Б класса. В ЭГ и КГ объем занятий был одинаковым (3 урока ФК в неделю по 40 минут). Обучающиеся ЭГ занимались по предложенной нами методике, в контрольной группе учебный процесс оставался без изменений.

Анализ структуры и содержание занятий по физической культуре детей младшего школьного возраста (7–8 лет) установлено, что каждый участник испытаний ВФСК ГТО обязан пройти медицинское освидетельствование. Допускаются до выполнения испытаний участники с I и II группами состояния здоровья. Результаты анализа медицинских карт первоклассников из ЭГ и КГ позволили выявить:

- к часто болеющим школьникам 7–8 лет относятся в КГ (19,5%) и ЭГ (16,70%);
- на основании изучение медицинских карт обучающихся, к наиболее частым заболеваниям, встречающимся у исследуемых групп, относятся: плоскостопие, грыжи, ожирение, гипертрофия небных миндалин;
- большинство детей младшего школьного возраста (7–8 лет) относятся ко второй группе состояния здоровья (ЭГ – 61,18% / КГ – 57,94%).

Таблица 1

Результаты выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»  
 I ступени экспериментальной и контрольной групп  
 в начале исследования, мальчики

<i>Виды испытаний</i>	<i>Результаты мальчиков, X±m</i>		
<i>Обязательные испытания</i>	<i>ЭГ (n = 12)</i>	<i>КГ (n = 12)</i>	<i>p</i>
Челночный бег 3x10 м (сек.)	$9,24 \pm 0,08$	$10,02 \pm 0,10$	>0,05
Бег на 30 м (сек.)	$7,25 \pm 0,10$	$7,20 \pm 0,15$	>0,05
Смешанное передвижение 1000 м *	80,36%	80,35%	>0,05
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	$0,8 \pm 0,02$	$0,6 \pm 0,03$	>0,05
Подтягивание из виса на высокой п-рекладине (кол-во раз)	$1,21 \pm 0,30$	$1,259 \pm 0,22$	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	$9,98 \pm 0,99$	$10,19 \pm 0,57$	>0,05
<i>Испытания по выбору</i>	<i>ЭГ (n = 12)</i>	<i>КГ (n = 12)</i>	<i>p</i>
Прыжок в длину с места (см)	$120,2 \pm 1,0$	$120,5 \pm 1,3$	>0,05
Метания теннисного мяча в цель	$1,56 \pm 0,13$	$1,57 \pm 0,14$	>0,05
Бег на лыжах 1км (мин.)	$8,81 \pm 0,13$	$9,16 \pm 0,14$	>0,05
Плавание (м) *	68,71%	68,70%	>0,05

\*Испытание выполнено без учета времени

Как видно из таблицы 1 и 2, на начало исследования дети контрольной и экспериментальной группы не имеют достоверных различий при выполнении нормативов ВФСК «ГТО»

Таблица 2

Результаты выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»  
 I ступени экспериментальной и контрольной групп  
 в начале исследования, девочки

<i>Виды испытаний</i>	<i>Результаты девочки, X±m</i>		
<i>Обязательные испытания</i>	<i>ЭГ (n = 12)</i>	<i>КГ (n = 12)</i>	<i>p</i>
Челночный бег 3x10 м (сек.)	$10,27 \pm 0,08$	$10,30 \pm 0,10$	>0,05
Бег на 30 м (сек.)	$7,50 \pm 0,11$	$7,57 \pm 0,16$	>0,05
Смешанное передвижение 1000 (мин,с)	$8,23 \pm 0,03$	$8,18 \pm 0,05$	>0,05

Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	$2,6 \pm 0,02$	$2,3 \pm 0,02$	>0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	$5,25 \pm 0,39$	$5,03 \pm 0,31$	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	$5,40 \pm 0,35$	$5,10 \pm 0,38$	>0,05
Испытания по выбору	ЭГ (n = 12)	КГ (n = 12)	p
Прыжок в длину с места (см)	$120,0 \pm 0,9$	$121,4 \pm 1,1$	>0,05
Метания теннисного мяча в цель	$1,08 \pm 0,14$	$1,03 \pm 0,14$	>0,05
Бег на лыжах 1км (мин.)	$9,89 \pm 0,09$	$9,93 \pm 0,13$	>0,05
Плавание (м) *	65,31%	62,78%	>0,05

\*Испытание выполнено без учета времени

Результаты метода экспресс оценки физического здоровья показали нам следующие результаты (рисунок 1), на начало исследования в ЭГ детей имеющие высокий уровень физического здоровья составляет 15%, в КГ – 13%, наибольшее количество детей имеют средний уровень физического здоровья ЭГ – 35%, КГ – 38%.

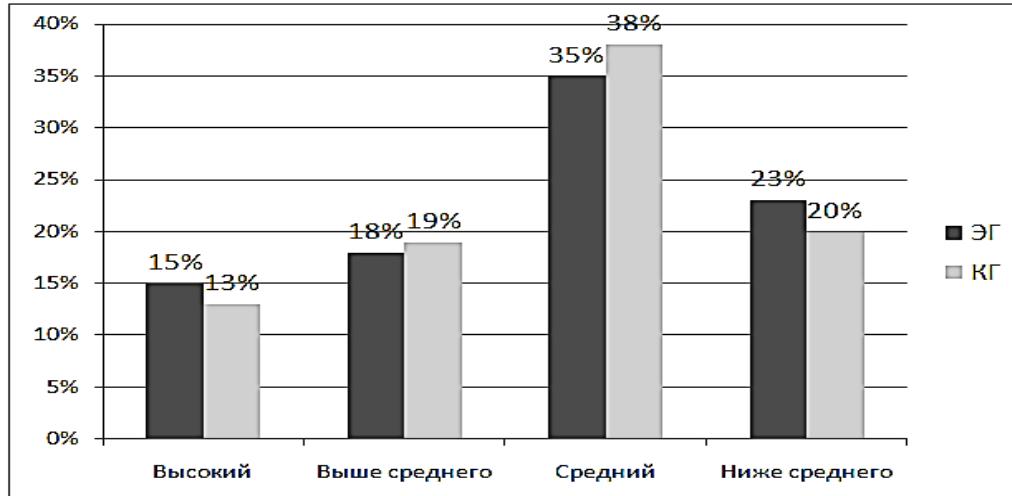


Рис. 1. Результаты метода экспресс оценки физического здоровья школьников на начало исследования

Установлено, что временной объем двигательной активности в неделю у обучающихся 7–8 лет в обязательной учебной части составляет в ЭГ 4,9 ч., в КГ 4,5 ч. Общий временной объем (без учета спортивных секций и самостоятельной двигательной активности) достигает в ЭГ 9,5 ч., в КГ 9,8 ч. Тем не менее,

большинство испытуемых не посещают внеурочные кружки и дополнительные секции, тем самым общий двигательный режим исследуемых (ЭГ/КГ) находится ниже рекомендованных значений ВФСК «ГТО» для I ступени (не менее 8 ч.). Для сбора информации о самостоятельной подготовке учащихся 7–8 лет (с участием родителей) было организовано анкетирование. Результаты анкетирования участников комплекса ГТО I ступени позволили заключить:

- значительная часть респондентов не слышала о комплексе ВФСК ГТО, подавляющая часть не имеют представления о самом содержании (возрастных нормативах) спортивного комплекса;
- основными источниками приобретения информации о ВФСК «ГТО» у взрослых являются СМИ, у школьников 7–8 лет – семья, школа;
- процент обучающихся 7–8 лет, прикрепленных к спортивным секциям, клубам составляет в ЭГ (44,26%) и КГ (48,44%);
- родители занимаются физической культурой и спортом на выходных с детьми в ЭГ (33,61%) и КГ (15,63%).

Определение физического состояния и изучение двигательного режима участников I ступени ВФСК ГТО послужили основой для написания экспериментальной методики подготовки обучающихся 7–8 лет к нормативам испытаний I ступени ГТО.

В результаты педагогического эксперимента по подготовке детей младшего школьного возраста к выполнению тестов комплекса ГТО проведён анализ выполнения испытаний комплекса ГТО, по результатам можно заключить:

1. Выявление скоростных качеств у детей вторых классов показал следующее:

Средний результат в испытаниях «челночный бег (3x10 м)» у мальчиков ЭГ составил 8,54 секунды, в КГ 9,93 секунды. Таким образом, учащиеся из ЭГ пробегали дистанцию в среднем на 1,39 с быстрее мальчиков КГ, таблица 3. Девочки ЭГ преодолевали аналогичную дистанцию в среднем за 9,41 секунды, лучше на 0,88 секунды своих сверстниц из КГ (10,29 сек.) соответственно (при  $p < 0,05$ ), таблица 3.

Таблица 3

Результаты выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»  
 I ступени экспериментальной и контрольной групп  
 в конце исследования, мальчики

<i>Виды испытаний</i>	<i>Результаты мальчиков, X ± m</i>		
<i>Обязательные испытания</i>	<i>ЭГ (n = 12)</i>	<i>КГ (n = 12)</i>	<i>p</i>
Челночный бег 3x10 м (сек.)	$8,54 \pm 0,08$	$9,93 \pm 0,10$	<0,05
Бег на 30 м (сек.)	$6,38 \pm 0,10$	$7,17 \pm 0,15$	<0,05
Смешанное передвижение 1000 м *	95,92%	81,25%	<0,05
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	$1,3 \pm 0,02$	$1,5 \pm 0,03$	<0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	$1,74 \pm 0,30$	$1,29 \pm 0,22$	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	$9,57 \pm 0,99$	$10,19 \pm 0,57$	>0,05
<i>Испытания по выбору</i>	<i>ЭГ (n = 12)</i>	<i>КГ (n = 12)</i>	<i>p</i>
Прыжок в длину с места (см)	$124,4 \pm 1,0$	$124,5 \pm 1,3$	>0,05
Метания теннисного мяча в цель	$1,98 \pm 0,14$	$1,55 \pm 0,14$	<0,05
Бег на лыжах 1км (мин.)	$8,82 \pm 0,13$	$9,10 \pm 0,14$	>0,05
Плавание (м) *	85,71%	68,75%	<0,05

\*Испытание выполнено без учета времени

Показатели детей младшего школьного возраста на дистанции 30 метров, следующие: мальчики ЭГ 6,38 секунды / КГ 7,17 секунды ( $p < 0,05$ ), таблица 3; девочки ЭГ 6,64 секунды / КГ 7,48 секунды ( $p < 0,05$ ), таблица 4.

2. Раскрытие проявления физического качества «выносливость» у детей (ЭГ/КГ) вторых классов:

Увеличилось количество школьников, способных выполнить испытание «смешанное передвижение» (1000 м) на золотой знак ГТО. Так в ЭГ и КГ прирост составил 14,27% и 3,97% соответственно, таблицы 5, 6.

Таблица 4

Результаты выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»  
 I ступени экспериментальной и контрольной групп  
 в конце исследования, девочки

<i>Виды испытаний</i>	<i>Результаты девочки, <math>X \pm m</math></i>		
	<i>ЭГ (n = 12)</i>	<i>КГ (n = 12)</i>	<i>p</i>
Челночный бег 3x10 м (сек.)	$9,41 \pm 0,08$	$10,29 \pm 0,10$	<0,05
Бег на 30 м (сек.)	$6,64 \pm 0,11$	$7,48 \pm 0,16$	<0,05
Смешанное передвижение 1000 м *	95,92	81,25	<0,05
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	$5,7 \pm 0,02$	$4,2 \pm 0,02$	<0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	$8,08 \pm 0,39$	$5,82 \pm 0,31$	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	$6,06 \pm 0,35$	$5,38 \pm 0,38$	>0,05
<i>Испытания по выбору</i>	<i>ЭГ (n = 12)</i>	<i>КГ (n = 12)</i>	<i>p</i>
Прыжок в длину с места (см)	$124,0 \pm 0,9$	$123,4 \pm 1,1$	>0,05
Метания теннисного мяча в цель	$1,98 \pm 0,14$	$1,55 \pm 0,14$	<0,05
Бег на лыжах 1км (мин.)	$9,15 \pm 0,09$	$9,36 \pm 0,13$	>0,05
Плавание (м) *	85,71%	68,75%	<0,05

\*Испытание выполнено без учета времени

Результаты метода экспресс оценки физического здоровья показали нам следующие результаты (рисунок 2), в конце исследования в ЭГ детей имеющие высокий уровень физического здоровья составляет 15%, в КГ – 13%, наибольшее количество детей имеют средний уровень физического здоровья ЭГ – 35%, КГ – 38%.

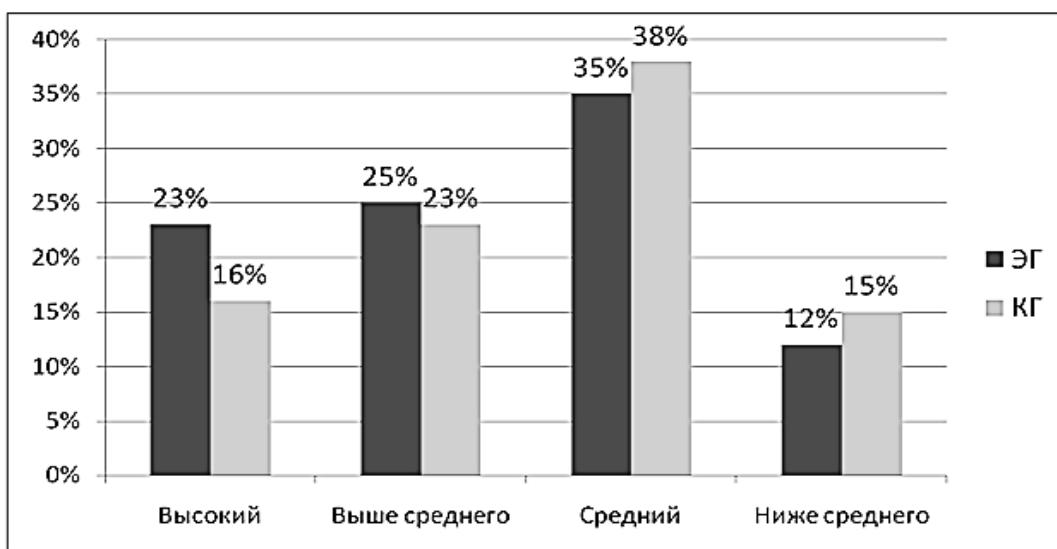


Рис. 2. Результаты метода экспресс оценки физического здоровья школьников на начало исследования

Выполненное исследование позволило разработать ряд рекомендаций, которые будут способствовать существенному улучшению образовательного процесса по предмету «Физическая культура», помогут повысить уровень подготовки детей младшего школьного возраста к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

При проектировании всего периода обучения в школе обучающимся младшего школьного возраста рекомендуется:

- определить уровень развития двигательных качеств школьников;
- разработать цель и содержание адекватных программ по комплексному физическому воспитанию с учетом развития двигательных качеств учащихся.

При разработке комплексного годового плана по физическому воспитанию учащихся 1 классов следует планировать образовательно-тренировочные программы для развития двигательных качеств школьников с учетом разработанной нами методики.

Для этого необходимо:

- организация процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе должна быть детерминирована как процессом выявления двигательных одаренностей (талантов) школьников, так и процессом последующего развития этих талантов;

- в вариативной части классно-урочной формы физического воспитания средства физические упражнения применять направленно в тренировочном режиме с учетом развития двигательных качеств обучающихся;
- направленность образовательно-тренировочных программы внеурочных форм физического воспитания строит уделять внимания к подготовке выполнения нормативов ВФСК «ГТО»;
- разработать адресные методические рекомендации для однородных групп по уровню развития двигательных качеств для более успешного выполнения нормативов ВФСК «ГТО»;
- использовать средства педагогического контроля за динамикой развития физической подготовленности обучающихся.

В течение каждого учебного года (сентябрь, февраль, май) обязательно оценивать уровень развития двигательных качеств и их прирост, а также частоту заболеваемости детей, количество дней, пропущенных по болезни.

*Вывод.* Анализ и обобщение научных и научно – методических работ по тематике исследования свидетельствуют, что в Положении о ВФСК ГТО существует неточность в испытании «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – норматив на уровень сложности золотого знака выше у значков I ступени, чем для участников II ступени. Выявлено, что в Положении о ВФСК ГТО выделен двигательный режим, как один из ключевых компонентов подготовки школьников 7–8 лет к комплексу ГТО, однако структура и содержание двигательной активности не конкретизированы. Практическое применение экспериментальной методики положительно влияет на результаты физической подготовленности участников ВФСК «ГТО» I ступени. В конце педагогического эксперимента обучающихся первых классов из ЭГ (22%, 18%, 5%) и КГ (13%, 8%, 7%) готовы к испытаниям на золотой, серебряный и бронзовый знаки соответственно. Из десяти испытаний ВФСК ГТО I ступени достоверный прирост результатов зафиксирован в шести нормативах у мальчиков и семи у девочек: в челночном беге (3x10 м) школьники ЭГ стали пробегать дистанцию быстрее на 26,70% мальчики ( $p < 0,05$ ), девочки 20,80% ( $p < 0,05$ ); в КГ 14,51% ( $p < 0,05$ ) и 15,86% ( $p < 0,05$ )

соответственно; в беге на 30 (м) в ЭГ у мальчиков 45,11% ( $p < 0,05$ ) и девочек 43,11% ( $p < 0,05$ ); в КГ 28,47% ( $p < 0,05$ ) и 35,54% ( $p < 0,05$ ) соответственно; в смешанном передвижении (1000 м) в ЭГ на 22,31% и КГ на – 1,04% при  $p < 0,05$ ; в подтягивании из виса (лежа на низкой перекладине) у девочек ЭГ на 80,20% и КГ на 66,82% при  $p < 0,05$ ; в метании теннисного мяча в цель в ЭГ на 77,89% и КГ на 79,19% ( $p < 0,05$ ); в наклонах вперед (из положения стоя) в ЭГ на 32,49% и КГ на 5,2% ( $p < 0,05$ ); в плавании в ЭГ на 63,83% и КГ на 51,04% при  $p < 0,05$ .

### ***Список литературы***

1. Алексеев С.В. Особенности двигательной активности и здоровье детей / С.В. Алексеев, О.И. Янушанец // Спорт и здоровье нации. – 2011. – №1. – С. 32–34.
2. Биктуганов Ю.И. Значение подготовки и сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при реализации программы Свердловской области «Подготовка молодежи к военной службе в Свердловской области до 2020 года» / Ю.И. Биктуганов, А.Г. Вихрева // Педагогическое образование в России. – 2014. – №9. – С. 10–14.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Документы: нормативно-правовые акты Правительства Российской Федерации, приказы федеральных органов исполнительной власти [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gto.ru/> (дата обращения: 04.11.2015).
4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 // Консультант Плюс: справочно-правовая система.
5. Федосеев А.М. Физическая подготовленность школьников 1 и 2 классов сдающих испытания ВФСК «ГТО» / А.М. Федосеев // Наука и образование: новое время. – 2016. – №1. – С. 4–6.