(cc) BY

Волкова Кристина Сергеевна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Самарский государственный
социально-педагогический университет»
г. Самара, Самарская область

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 13–15 ЛЕТ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ (СОГ) К ВЫПОЛНЕНИЮ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ IV СТУПЕНИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Аннотация*: в статье рассмотрена значимость государственной политики, направленной на оздоровление населения средствами физической культуры и спорта. Автор раскрывает основные задачи комплекса ГТО и описывает разработанную методику с учетом данных задач, позволяющую подготовить детей 13–15 лет к сдаче испытаний и нормативов ВФСК ГТО IV ступени.*

Ключевые слова*: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ГТО, физическая культура, физическое воспитание, методика.*

Комплекс ГТО представляет собой основу физического воспитания граждан страны, который регламентируется программными и нормативными государственными документами. В данных документах отражена стратегия государства, направленная на развитие массового спорта и пропаганды здорового образа жизни. При этом одной из приоритетных задач ВФСК ГТО является патриотическое воспитание населения. В связи с этим необходимо проводить мероприятия, направленные на популяризацию физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди населения нашей страны. Важно не только мотивировать людей на самостоятельные занятия физической культурой, ведение здорового образа жизни, но и проводить организованные занятия физкультурно-спортивной

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

направленности. Такие занятия должны касаться в первую очередь подрастающее поколение, как основу здорового будущего нашей страны.

В связи с актуальностью вышеперечисленных аспектов, нами разработана методика по подготовке детей 13–15 лет к выполнению требований ВФСК ГТО IV ступени. Настоящая методика адаптирована для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) в спортивной школе с годовой нагрузкой 36 часов. Выбранный нами возраст занимающихся 13–15 лет, является сенситивным периодом для развития практически для всех физических качеств. Этот период жизни ребенка связан с активным познанием социальной среды, в это время формируется активная гражданская позиция. Данная методика позволяет не только физически подготовить молодежь к сдаче нормативов комплекса ГТО, но и создать у занимающихся представление о самострельных физкультурных занятиях, повысить уровень их двигательной активности и привить у них желание к ведению здорового образа жизни. Процесс подготовки направлен на физическую, теоретическую и воспитательную работу с учащимися. Воспитательная работа ведется не посредственно на каждом учебном занятии. Основным приоритетом воспитательной работы является гармоническое развитие личности, которое возможно благодаря патриотическому, правовому, нравственному, этетическому воспитанию. Теоретические занятия направлены на подготовку учащихся к вопросам ВФСК ГТО, позволяющим оценить уровень знаний в области физкультуры и спорта.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из *обязательных* и *факультативных* (*по выбору*) испытаний (тестов). Обязательные испытания направлены на выявление уровня развития быстроты, силы, выносливости, гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО. Тесты по выбору направлены на определение уровня развития скоростно-силовых качеств, координационных способностей и на степень овладения навыками прикладного характера.

Поскольку разработанная методика предполагает применение в любой спортивной школе, основная работа направлена на подготовку к тестам, проверяющим уровень развития физических качеств ребенка. А именно: бег на 60 м;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

бег на 2 км; подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; прыжок в длину с разбега; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине; метание мяча весом 150 г. В силу разнообразной и узкой специализации спортивных школ подготовка к тестам прикладного характера методикой не подразумевается.

Цель данной методики заключается в повышении уровня развития физических качеств учащихся, укреплении их здоровья, воспитании личностных качеств.

К задачам относятся:

1) повышение уровня физической подготовленности занимающихся;

2) увеличение объема двигательных действий, знаний умений, навыков ребенка;

3) воспитание мотивации у учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой;

4) популяризация массового спорта, пропаганда здорового образа жизни;

5) осуществление патриотического воспитания личности ребенка.

Учебные группы формируется из всех желающих заниматься физической подготовкой возрастом 13–15 лет, имеющих I группу здоровья, обладающих базовыми двигательными умениями и навыками, а также имеющими физическую подготовленность соответственно данному возрасту.

Для развития физических качеств применяется *учебные разделы* по общефизической, легкоатлетической и гимнастической подготовки, которые сочетаются между собой и присутствуют на занятиях в разных объемах.

В качестве успешного освоения материала на занятиях необходимо уделять внимание технике двигательных действий, являющихся неотъемлемой частью выше перечисленных учебных разделов. К данным двигательным действиям относятся: техника выполнения низкого и высокого стартов; техника бега на ко-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

роткие и длинные дистанции; техника финиширования; техника бега по повороту; техника специально-беговых упражнений; техника прыжка в длину с места и с разбега; техника метания мяча. В структуре обучения двигательным действиям выделяют три этапа: начального разучивания упражнения, углубленного разучивания и совершенствования.

Построение занятий осуществляется на основе классической модели и состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

В подготовительной части, для активизации внимания занимающихся, организации дисциплины на занятии применяются строевые упражнения, построения и перестроения в различные конфигурации на месте и в движении, подаются строевые команды. Для подготовки организма детей к предстоящей нагрузке используются общеразвивающие упражнения (ОРУ). К ним относятся: упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Для выполнения таких упражнений используются различные виды стоек, исходных положений, отведений, поворотов, наклонов, круговых движений. Методические указания направлены на амплитуду движений, скорость и качество выполнения упражнений.

Применяются различные варианты выполнения упражнений: в парах, на месте, поточным способом, с предметами, без предметов.

В основной части занятий используются упражнения, направленные на развитие физических качеств: общефизические, упражнения из легкой атлетики и гимнастики. *Общефизическая подготовка* направлена на освоение таких двигательных действий как:

– поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнение выполняется в парах. В данном упражнении следует следить за касанием локтями бедер и лопатками мата, за смещением таза и хватом рук;

– подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков). Нужно обращать внимание на фиксацию виса в исходном положении и на подъем подбородка выше уровня грифа в момент подтягивания. Ошибками будет являться разновременная работа рук, махи ногами и рывковые движения;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для девочек). Следить за рывковыми движениями, разновременной работой рук и за подъемом подбородка выше уровня грифа в момент подтягивания;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Основными ошибками считается нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги», касание пола коленями, бедрами, тазом, отсутствие фиксации в исходном положении, разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов;

– наклон вперед из положения стоя с прямыми руками на полу. Колени должны быть прямыми руки касаются пола.

Двигательные действия общефизической подготовки в основной части урока направлены на развитие силы и гибкости. Они являются тестовыми заданиями ВФСК ГТО IV ступени. Для выполнения данных упражнений характерен повторный метод.

Легкоатлетическая подготовка включает:

– специально-беговые упражнения, а именно: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, за хлестом голени, бег прыжковыми шагами, ускорения, различные варианты передвижения-подскоки, приставными шагами, бег скресно, бег спиной вперед и т. д. Данные упражнения позволяют развивать скоростно-силовые качества, взрывную силу, выносливость, скоростную выносливость;

– обучение бегу на короткие и длинные дистанции. Сюда относят такие двигательные действия как: виды стартов и стартового разгона; прохождение дистанции по прямой и виражей; финиширование; особенности бега на кроткие и длинные дистанции (тактика, постановка стопы на грунт, положение тела в беге, работа рук). Такие упражнения являются тестовыми заданиями ВФСК ГТО IV ступени и развивают быстроту, выносливость, скоростную выносливость;

– обучение метанию мяча с места, которое состоит из разучивания техники отведения мяча, позы «натянутого лука» и финального усилия, а также обучение метанию меча с разбега, включающее обучение бросковым шагам и движению

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

снаряда (как в метании мяча с места). Данные упражнения развивают координационные способности и являются тестовыми заданиями ВФСК ГТО IV ступени;

– разучивание техники прыжка в длину с места и с разбега. Упражнения разучиваются в целом. Основные методические указания и подводящие упражнения направлены на работу рук, разбег и толчок ногами. Этот раздел легкой атлетики относится к испытаниям ВФСК ГТО IV ступени и развивает скоростно-силовые качества, силу сгибателей-разгибателей коленных и голеностопных суставов, участвующих в прыжке при отталкивании.

Для выполнения двигательных действий из легкой атлетики характерны переменный, интервальный, равномерный метод, метод целостного и расчлененного упражнения.

В гимнастическую подготовку входят:

– обучение висам, упорам, подъемам, спадам. Учащиеся осваивают технику и виды висов, упоров, спадов и подъемов, а также различные хваты гимнастических снарядов;

– акробатические упражнения. В данные упражнения входят: мосты, перекаты, стойки, группировки, шпагаты и полу шпагаты, равновесия.

Гимнастическая подготовка направлена на развитие координации, силы и гибкости. Упражнения этого раздела осуществляют разностороннюю физическую подготовку ребенка. Что позволяет произвести положительный перенос навыков на другие дисциплины физической культуры. Для освоения этих упражнений используется равномерный метод, метод целостного и расчлененного упражнения.

В заключительной части урока выполняются упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц, а также проводится теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка осуществляется по следующим *темам*: предпосылки возникновения и возрождения комплекса ГТО; физкультурно-спортивные комплексы в зарубежных странах; структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); физическая культура в формировании нравственной культуры личности; физическая

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

культура в общекультурной подготовке занимающегося; основы здорового образа жизни; методические основы самостоятельных занятий физической культурой; общефизическая подготовка занимающихся.

Любая учебно-тренировочная деятельность предполагает наличие физической нагрузки. Важно осуществлять контроль за функциональным состоянием организма занимающихся. Для осуществления такого контроля мы рекомендуем применять: пробу Мартинета; пробу с приседанием; пробу Флака; пробу Руфье; индекс Кердо; активную ортопробу; индекс Р.М. Баевского и соавт.,1987.

Для контроля над степенью освоенности материала мы рекомендуем применять тесты, определяющие уровнь развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств и координационных способностей и соответствующие нормативам ВФСК ГТО IV ступени, за исключением тех тестов, которые набавлены на степень овладения навыками прикладного характера.

Выводы:

Исходя из изученного нами теоретического материала, мы можем еще раз подчеркнуть, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является основой физического воспитания страны. Занятия физической культурой, ведение здорового образа жизни должны стать неотъемлемой частью жизни каждого гражданина. Такие занятия должны осуществляться, как самостоятельно, так и подконтрольно – секциями и школами физкультурно-спортивной направленности.

Мы предполагаем, что в процессе подготовки по разработанной нами методике, занимающиеся должны овладеть следующими *знаниями*:

– о структуре построения урока по физическому воспитанию;

– о влиянии средств физической культуры на состояние здоровья;

– о значении физической культуры и спорта, как для каждого гражданина РФ, так и для всей нации в целом;

– о средствах и методах контроля физического состояния при применении различных форм нагрузок;

– о структуре и исторических предпосылках возникновения ВФСК ГТО.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Умениями:

– организовывать самостоятельные занятия по физическому воспитанию;

– выполнять специально-беговые упражнения из курса легкой атлетики;

– уметь выполнять разновидности стартов, стартовые разгоны, бег по повороту и прямой, финиширование;

– исполнять требования техники метания мяча, прыжков в длину с разбега и с места;

– выполнять технику висов, упоров, равновесий;

– выполнять технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягиваний из виса на высокой и лежа ни низкой перекладинах, подъемов туловища из положения лежа.

Навыками:

– использования в общественной жизни личностных качеств, сформированных средствами физических упражнений и бесед. Сформирована патриотическая гражданская позиция;

– применения на практике изученных двигательных действий и использование в жизнедеятельности достигнутого уровня развития физических качеств;

– поддержания здорового образа жизни средствами физических упражнений.

Список литературы

1. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий. – М., 2014. – С. 11–26.

2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Утверждено Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. №1508).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с. – ISBN 5–85009-888–7.

4. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 04.06.2014).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)