

Галанова Светлана Сергеевна

аспирант

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

Нютина Елена Наилевна

воспитатель

МАДОУ Д/С №31 «Гусельки»

г. Чайковский, Пермский край

DOI 10.31483/r-21895

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

***Аннотация:** в статье представлен анализ уровня физической подготовленности детей МАДОУ Д/С №31 «Гусельки» города Чайковского Пермского края и обучающихся 1 классов МАОУ «Гимназия с углубленным изучением иностранных языков» города Чайковского, которые относятся к I ступени комплекса ГТО. Авторы предлагают комплекс мероприятий, включающий нетрадиционные формы для подготовки к выполнению норм комплекса ГТО.*

***Ключевые слова:** Всероссийский комплекс ГТО, уровень физической подготовленности, нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы.*

Введение

В 2014 году введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1]. По результатам исследования результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО, проведенного под руководством Зюрина Э.А., выявлен низкий уровень физической подготовленности детей, поступивших в общеобразовательные учреждения в субъектах Российской Федерации. Из 32 707 тысяч школьников 1–2 класса, принявших участие в тестировании и получивших тот или иной знак отличия комплекса ГТО, в среднем только 8,5%

обследованных в состоянии выполнить требования I ступени комплекса ГТО. Уровень физической подготовленности большинства младших школьников (до 90%), поступивших в общеобразовательные учреждения, находится ниже 70% гигиенического уровня и оценивается как «низкий» [2].

Актуальным становится вопрос повышения уровня подготовленности детей, а также преемственность дошкольного и начального школьного образования. Возникает множество проблемных вопросов относительно того, в каких формах, по каким программам и методикам осуществлять подготовку к выполнению норм комплекса ГТО. В частности, важно, какие формы и способы организации физкультурно-спортивной деятельности оптимальны для повышения уровня физической подготовленности и оздоровления детей [3].

Цель исследования – анализ уровня подготовленности детей, относящихся к I ступени комплекса ГТО и разработка мероприятий, включающих нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы.

Методика и организация исследования

Нами был проведен мониторинг, который позволил определить уровень физической подготовленности детей и в дальнейшем предпринять меры для педагогической коррекции процесса подготовки к выполнению норм ГТО. В исследовании принимали участие дети подготовительной к школе группы МАДОУ Д/с №31 «Гусельки» города Чайковский Пермского края и обучающиеся 1 классов МАОУ «Гимназия с углубленным изучением иностранных языков» города Чайковский основной и подготовительной группы здоровья.

В мониторинг общей физической подготовленности, в соответствии с нормами и требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», входят следующие виды: бег на дистанцию 30 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, смешанное передвижение на 1000 м, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа на спине.

Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании приняло участие 156 человек, из них 75 дошкольников и 81 школьник. Результаты выполнения нормативов на знаки представлены на рисунке 1. Анализ данных показывает, что количество не справившихся намного превышает количество тех, кто выполнил нормативы на знак. Из представителей детского сада не справились 68%, а из учеников Гимназии не справились 50,6%. Так же можно отметить, что школьников, получивших знаки, по сравнению с дошкольниками, больше. Ребенку 6 лет сложнее выполнить нормы, чем ребенку 7 лет. Это обусловлено функциональными возможностями организма в разные возрастные периоды. Однако были выявлены низкие показатели и у школьников. Одной из причин таких результатов может выступать адаптация детей к школе.

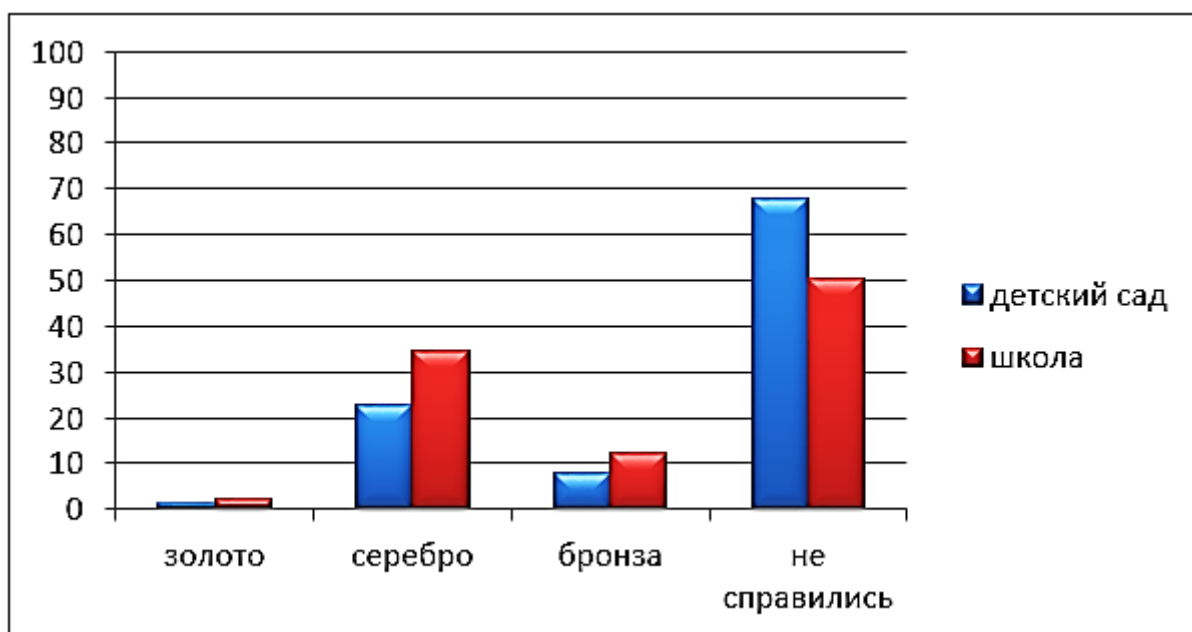


Рис. 1. Результаты выполнения нормативов I ступени комплекса ГТО

Таким образом, следует осуществлять подготовку детей, начиная со старшей группы детского сада. Нами разработан перспективный план мероприятий, направленных на подготовку детей к выполнению норм комплекса ГТО и укрепление их здоровья. Предлагаемые упражнения проводятся в основном в виде занятий для участников образовательного процесса, которые взаимосвязаны между собой единой идеей и подходом в достижении поставленной цели и сформированы в логической последовательности для практической реализации.

Данные упражнения можно проводить не только как самостоятельное занятие, но и включать в образовательную деятельность, например в качестве физ. минутки, после физической нагрузки выполнять упражнения на расслабление, после активных игр на концентрацию внимания и т. д. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует дополнительных снарядов и специального оборудования.

Подготовка детей в детском саду проходит в игровой форме. На первом занятии дети знакомятся с персонажем обезьянкой Югой. Она на протяжении всего цикла занятий попадает в различные истории, в которых появляются новые герои. Увлекательные путешествия повышают интерес детей к окружающему миру, развивают наблюдательность и повышают уровень физической подготовленности. В тематическом плане прописаны занятия на период с октября по май 1 раз в неделю. Хотя изученные элементы можно применять и ежедневно. На занятиях мы развиваем и закрепляем основные физические качества для подготовки детей к сдаче норм ГТО. Например, попав на болото ребятам предлагается его перепрыгнуть по «кочкам», при этом происходит подготовка к прыжкам в длину с места толчком двумя ногами и объясняется правильная техника выполнения. Изучив основные элементы и двигательные действия, применяются соревновательный метод и метод круговой тренировки. Так же в занятия включены элементы йоги – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики, элементы самомассажа, точечного массажа. Названия поз и движения различных живых существ: зверей, птиц, даются в доступной и понятной детям форме. Например, «кузнечик», «аист», «собачка». Во время занятий упражнения требуют особую сосредоточенность, их выполнение улучшает у детей осанку, развивает физические качества, внимание, усидчивость, организованность, воображение и волевые качества детей.

Таким образом, результатами внедрения такой формы занятий являются: повышение уровня физической подготовленности для сдачи норм ГТО, освоение техники выполнения нормативов комплекса, укрепление здоровья детей, а также успешная адаптация детей к школе.

Вывод

В проведенном исследовании выявлен «низкий» уровень физической подготовленности детей, отнесенных к I ступени комплекса ГТО. Нами предложена форма деятельности для подготовки к выполнению норм, которая включает нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы. Данный комплекс мероприятий является одной из наиболее активных форм физкультурно-оздоровительной работы, которая обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья детей.

Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров; под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.
2. Зюрин Э.А. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации / Э.А. Зюрин, Н.В. Масагина, В.А. Куренцов, Е.Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. – 2017. – №5. – 43–47.
3. Суетин П.С. Потенциал организованных форм физкультурно-спортивной деятельности в образовательных учреждениях в решении целей и задач ВФСК ГТО // Педагогическое образование в России. – 2015. – №12. – С. 286–289.