

Абасов Рустам Габил оглы,

магистрант группы АФКм-1601;

Горелик Виктор Владимирович,

к.б.н., доцент кафедры «Адаптивная физическая культура»,

ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет»,

г. Тольятти, Самарская область

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ НА СООТВЕТСТВИЕ НОРМАМ ГТО

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, посвященные актуальной на сегодняшний день проблеме: подготовке детей к ГТО. Подобраны специальные упражнения для уроков физической культуры. Изучено влияние специальных занятий на развитие физических качеств учеников.

Ключевые слова: Готов к труду и обороне (ГТО), физическая культура, физическая качества, физическая нагрузка, децелерация, акселерация.

Здоровье занимает самую верхнюю позицию в иерархии потребностей человека – это главная ценность жизни. Его нужно формировать, сохранять и улучшать с раннего детства. Только здоровый человек может реализовать свой интеллектуальный, физический и репродуктивный потенциал. Наше время выдвигает повышенное требование к здоровью человека. Особенно это касается детей и молодежи, которым приходится усваивать, а впоследствии творчески воплощать в жизнь все то, что достигнуто предыдущими поколениями. Проблема здоровья учащихся – одна из важнейших. Человек выходит из детства и всю последующую жизнь реализует тот потенциал здоровья, интеллекта, физической и творческой деятельности, который был заложен и сформирован в детском возрасте. Именно в детстве, в процессе роста и созревания, в процессе взаимодействия с природой и обществом человек обретает свойства, необходимые для полноценной жизни в будущем [1, 3].

На сегодняшний день урок физкультуры – это неотъемлемая часть учебного процесса. Физическая нагрузка просто необходима современным детям: сейчас отчетливо видно, что происходит децелерация (замедление

созревание всех органов), в то время как в СССР наблюдалась акселерация (ускоренное развитие). Сейчас заметно увеличение количества детей с хроническими заболеваниями, избыточной массой тела – как следствие сидячего образа жизни, связанного с зависимостью детей от компьютерных игр. В расписании каждого образовательного учреждения в неделю предусмотрены 3 урока физической культуры, чтобы дети могли чередовать интеллектуальную и физическую деятельность, учиться играть в спортивные игры, поддерживать высокий уровень активности. Необходимо отметить и внедрение комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся образовательных организаций во всех субъектах РФ [2].

История создания комплекса ГТО началась в 1930 году, когда в газете «Комсомольская правда» было напечатано обращение, в котором предложили ввести Всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить единые критерии для оценки физического состояния граждан. А тех, кто будет выполнять установленные требования, – награждать значком. Данная инициатива быстро получила поддержку в широких кругах. Вскоре разработали программу ГТО, и в марте 1931 года она была утверждена. Начали вести активную пропагандистскую деятельность. Ввели обязательные занятия во всех общеобразовательных школах, средних специальных, профессионально-технических и высших учебных заведениях, а также в милиции, в Вооруженных силах СССР и ряде других организаций [5].

Возрождение ГТО произошло в марте 2014 года – вышел соответствующий указ Президента РФ В.В. Путина № 172, в котором указано: «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, ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) программную и нормативную основу физического

воспитания населения» [4, 5]. Комплекс планируется распространять по всей территории России, задействовав все возрастные группы.

Данная статья адресована, в первую очередь, штатным физкультурно-спортивным работникам и организаторам тестовых мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Внедрение комплекса ГТО позволит существенно повысить уровень физической подготовленности и физического развития граждан, сформировать здоровый, спортивный стиль жизни и улучшить качество жизни населения. Нормы ГТО, ФГОС предъявляют высокие требования к уровню формирования у детей здорового образа жизни. Таким воспитанием и занимаются педагоги физической культуры [5].

В ходе всех реформ ГТО учителя физической культуры решили провести исследования на основе проведенного анкетирования 197 учеников средней школы. Было выявлено, что в параллели 3-х классов из 75 учащихся только 12% знают, что такое нормы ГТО. В параллели 6-х классов из 78 учеников 14% знают значение этого выражения; в параллели 10-х классов из 44 учеников 16% знакомы со значением ГТО. По результатам исследования было выявлено, что большинство учеников не знает, что такое ГТО. Это не удивительно, ведь нормы ГТО были отменены в 1991 году. Дети не застали этого периода, когда нормы ГТО сдавались в каждой школе. Сами они не могли знать, что это такое, но родители, бабушки, дедушки, сдававшие нормативы лично, рассказали детям (внукам) о программе физической подготовки ГТО [1].

Наше исследование было направленно на оценку физического развития у детей в школе, которое проводилось на базе МБУ №32 г. Тольятти Самарской области в период с 02.09.2016 по 06.02.2017г.

Наблюдались 10 несовершеннолетних школьников (юноши 13-14 лет), ученики 7«а» и 7«в», из них были созданы контрольная и экспериментальная группы, каждая из которых состояла из 5 человек.

Контрольная группа занималась по обычной школьной программе.

Экспериментальная группа за все время исследования тоже обучалась по обычной школьной программе, но на третьем уроке физической культуры были добавлены специфические упражнения – предпочтение было отдано развитию скоростно-силовых качеств.

Целью педагогического наблюдения являлось адекватное определение реакции организма на физические нагрузки с помощью измерения частоты сердечных сокращений у учеников на уроке.

Определение соответствия физической нагрузки функциональным возможностям сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма учащихся выполнялись построением пульсовых кривых на уроке физической культуры.

Специально для этого до начала урока трем ученикам после 5 минутного отдыха был замерен пульс в области лучевой артерии в течение 10 с. Полученные данные были умножены на 6. И сразу после окончания урока замерялась ЧСС.

Для развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе мы на третьем уроке использовали специфические прыжковые упражнения в комбинации с основной программой.

Представлены следующие прыжковые упражнения:

1. запрыгивание на тумбу высотой 70-90 см;
2. перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок – поворот лицом к барьеру – прыжок и поворот и т.д.);
3. прыжки как можно выше с разбега толчком двумя ногами;
4. прыжки на ступеньках в длину на двух ногах;
5. прыжки на ступеньках в длину на одной ноге.

В среднем дозировка составляла 10-12 прыжков, серии 2-3; отдых между сериями – 2 минуты. Интервал между упражнениями 3 минуты. Учитывалась реакция организма учеников на физическую нагрузку – когда ЧСС достигал 155 уд./мин., нагрузка уменьшалась.

Среди многих упражнений на развитие силы были отобраны следующие:

1. ходьба на руках из упора лежа, ноги поддерживает партнер;

2. упражнения с набивными мячами;
3. подтягивание на перекладине;
4. сгибание и разгибание туловища из исходного положения, лежа на спине, ноги закреплены партнером;
5. лазанье по наклонной лестнице.

В урок включались по 3-4 упражнения для каждой группы мышц с повторением серии 8-10 раз и серии 2-3 за один урок.

Таблица 1 – Средняя ЧСС у учеников МБУ № 32 на уроке физической культуры

Группа	До урока	После урока
Экспериментальная	70	90
Контрольная	72	83

Как мы заметили, в экспериментальной группе на уроке физической культуры процесс был интенсивнее и состоял из достаточно больших нагрузок, о чем свидетельствует ЧСС учеников 7-ых классов.

Таблица 2 – Результаты скоростно-силовых показателей учеников МБУ №32

Тесты	Группа	до эксперимента	после эксперимента
Бег 60 м, с.	Экспер.	11, 3 с	9,99 с
	Контр.	11,4 с	10, 78 с
Прыжок в длину, см	Экспер.	172 см	185 см
	Контр.	171 см	178 см
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Экспер.	3	6
	Контр.	3	3-4

Как мы видим из данных таблицы 2, до начала исследования не было особых различий в средних арифметических величинах показателей скоростно-силовой подготовленности учеников 7-х классов.

По результатам исследования выявлено, что результаты существенно выросли у учеников экспериментальной группы из-за специфических

упражнений, которые были включены на 3-м уроке физической культуры, по сравнению с учениками, которые осваивали общую школьную программу [3].

Подводя итоги, можно сказать, что возобновление ГТО в РФ и, в частности в школах, это – правильный путь. Но, к сожалению, на сегодняшний день статистика показывает, что ученики не готовы физически сдавать ГТО по разным причинам.

В статье приведены примеры упражнений, рекомендуемых к выполнению в процессе подготовки обучающихся к сдаче норм ГТО, что в итоге способствует развитию физических качеств школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1. Аванесов В.У., Гришина Т.С. Проблемы и возможности пути развития интересов у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом / Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей Всерос. научн.-практ. конф. с межд. участием. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2012. – С. 192-198.*
- 2. Брызгалова С.В., Зак Г.Г. Инклюзивный подход и интегрированное образование детей с особыми образовательными потребностями // Специальное образование: научно-методический журнал / ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т» – Екатеринбург, 2010. – № 3. – 92 с.*
- 3. Горелик В.В. Адаптация школьников к физическим нагрузкам в условиях общеобразовательной школы // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2012. – Т.14. – №1-1. – С. 292-295.*
- 4. Днепров С.А, Русинова М.П. Нормативы ВФСК как программа индивидуального физического развития россиян // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 45-49.*
- 5. Распоряжение Главы Городского округа Верхняя Тура №434 от 1 сентября 2014 года «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Городском округе Верхняя Тура».*