

которые являются популярными среди молодых людей, придерживаться современных оздоровительных направлений.

Таким образом, гражданское воспитание всегда занимало и будет занимать центральное место в воспитательной системе нашей страны. Благодаря специфике, разнообразию форм и методов работы у преподавателей физической культуры в вузе есть возможность повлиять на становление будущих граждан России. Занятия физической культурой – это главный инструмент, с помощью которого необходимо оздоравливать нацию не только физически, но и морально.

*Библиографический список:*

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / под ред. М. Я. Виленского. Москва: КноРус, 2013. 424 с. Текст : непосредственный.

2. Гревцева, Г. Я. Социализация школьников средствами гражданского воспитания: монография / Г. Я. Гревцева. Челябинск: Изд-во Челяб. Гос. Пед. Ун-та, 2011. 345 с. Текст: непосредственный.

3. Грибанова, В. А. Личностно-деятельностный подход как основа организации воспитательного процесса по формированию гражданской активности студентов / В. А. Грибанова. Текст: электронный // Современная педагогика. 2015. № 8 [Электронный ресурс]. URL: <https://pedagogika.snauka.ru/2015/08/4801> (дата обращения: 24.01.2022).

4. Ипполитова, Н. В. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация [Текст] / Н. В. Ипполитова, Н. С. Стерхова. Текст: непосредственный // General and Professional Education. 2012. № 1. С. 8-14.

5. Маслов, К. И. Образовательная среда вуза как фактор развития гражданской позиции студента: дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2008. 253 с. Текст: непосредственный.

6. Никандров, Н. Д. Россия: социализация и воспитание на рубеже тысячелетий / Н. Д. Никандров. Екатеринбург: Изд-во УГППУ, 2000. 255 с. Текст: непосредственный.

7. Савва, Л. И. Формирование гражданской позиции будущего учителя физической культуры / Л. И. Савва, Е. С. Щанкин, Д. К. Тарасов. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования Ялта, 2018. №59-1. С. 201-204.

УДК

Сафонова И.В.

Safonova I.V.

МБОУ СОШ №1 п. Восточный,

Серовский район

MBOU SOSH №1 p.Vostochny,

Serovsky district

[Safonova170873@mail.ru](mailto:Safonova170873@mail.ru)

## РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА ГТО ЧЕРЕЗ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

## IMPLEMENTATION OF THE TRP COMPLEX THROUGH A PHYSICAL EDUCATION LESSON IN RURAL AREAS

*Аннотация.* В статье представлен обзор о реализации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» через урок физической культуры в общеобразовательной школе №1 п. Восточный.

*Abstract:* The article presents an overview of the implementation of the All-Russian sports and recreation complex "Ready for work and Defense" through a physical education lesson in a secondary school №1 p. Vostochny.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическое воспитание, комплекс ГТО, спорт, мотивация, физические качества.

*Keywords:* physical culture, physical education, complex GTO, sport, motivation, physical qualities.

Организация физического воспитания в школе, включает в себя мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, сдача различных нормативов физической подготовленности, привлечение обучающихся для самостоятельной работы физическими упражнениями в свободное от учебы время, формирование основных двигательных качеств, физиологическую коррекцию отклонений в состоянии здоровья.

Физическое воспитание в школе регламентируется учебной программой по физической культуре, внеклассной работой, работай с обучающимися которые относятся к специальной и медицинской группе.

В 2014 году на государственном уровне, принимают решение о возобновлении в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне», цель этого проекта охват населения спортивным движением [3, с. 1].

С введением комплекса ГТО в Российской Федерации учителя физической культуры общеобразовательных школ обязаны разработать рабочую программу по физической культуре, с учётом подготовки обучающихся к сдаче норм ГТО.

Хотелось бы рассказать о реализации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» через урок физической культуры в общеобразовательной школе №1 п. Восточный. Как и каким образом привлекаются обучающиеся среднего и старшего возраста к подготовке и сдаче норм ГТО.

Цель урока физической культуры: ориентировать обучающихся на качественную физическую подготовку к сдаче норм ГТО

Задачи:

1. Повысить уровень физической подготовленности
2. Сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом
3. Разработать и реализовать комплекс физических упражнений для самостоятельной работы в свободное от учёбы время

Активное участие в физическом воспитании принимает медицинский работник общеобразовательной школы. Взаимосвязь медицинского работника и учителя физической культуры помогает вести наблюдение за здоровьем обучающихся в течение школьных лет. Своевременное заполнение медицинским работником листа здоровья на каждого обучающегося, дает возможность мне как учителю физкультуры планировать педагогическую деятельность с учетом индивидуальных способностей, раскрывая каждого ученика как личность.

Обязательно проводим совместные беседы с медицинским работником на родительских собраниях, классном часе. Актуальные темы для обсуждения: «Закаливание», «Спортивная форма для занятия ФКиС», «Сдача норм ГТО», «Питание», «Режим дня» и т.д.

Многие обучающиеся начинают понимать, что занятия физической культурой и спортом, сдача норм ГТО – это здоровье, хорошее самочувствие, радость жизни.

Чтобы повысить интерес обучающихся к уроку физическая культура, приходится внедрять что-то новое, полезное и результативное. Новая идея родилась в реализации здоровьесберегающей технологии, так как она является самой значимой из всех технологий, по степени влияния на здоровье обучающихся. Учитель физической культуры, несёт ответственность за здоровье детей на протяжении всей школьной жизни, развивая их физически, психически и нравственно.

Правильное планирование урока физической культуры помогает решать основные задачи по повышению уровня физической подготовленности обучающихся и привлекает их к систематическим занятиям физическими упражнениями в свободное от учёбы время.

Комплекс ГТО позволяет оценить уровень развития основных физических качеств человека. А урок физической культуры, как раз помогает развить все физические качества школьника и оказать компетентную помощь обучающимся в подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО.

Физические качества, такие как сила, выносливость, гибкость развиваются медленно, поэтому на уроках физической культуры уделяю больше времени для развития этих качеств. Известно, что специально силовые упражнения увеличивают силу, исправляются многие недостатки телосложения: сутулость, узкие плечи и грудь, некрасивая форма ног, излишняя полнота. Упражнения на гибкость позволяют снизить риск получения травмы на уроке. Выносливость помогает противостоять утомлению, поддерживать интенсивность работы.

Обучающимся среднего и старшего возраста доношу информацию, что мышечная сила необходима каждому: от её развития зависит здоровье человека, его внешний вид, физическая и умственная работоспособность. Методические разработки по развитию силовых способностей позволяют мне разнообразно проводить уроки физической культуры. Разработаны несложные, вполне доступные упражнения для развития силы и силовых способностей: упражнения с набивными мячами; с противодействием партнёра; с сопротивлением массы собственного тела; игры и игровые упражнения силовой направленности. Силовые упражнения использую в основной части урока.

Уделяю внимание развитию общей и специальной выносливости осенью и весной бег по пересечённой местности, если погода не позволяет провести уроки на улице, в спортзале применяю шестиминутный бег. Поддержать уровень интенсивности, работоспособности, противостоять утомлению помогает лыжная подготовка в зимний период времени.

На уроках физической культуры, методически грамотно рекомендую обучающимся по выполнению упражнений на гибкость и подвижность суставов. Несложные упражнения прошу обучающихся выполнять правильно, чтобы получить положительный эффект в рациональной работе мышц и увеличить амплитуду движений в суставах. Оцениваю уровень гибкости при выполнении некоторых тестов: оценка гибкости плечевых суставах; оценка гибкости плечевого пояса; оценка гибкости позвоночника.

На уроке физической культуры провожу спортивные состязания, чтобы повысить мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в урочное и внеурочное время, например, «Сильным быть круто», «Красота и гибкость», «Прыгуны», «Полоса препятствий», «Кроссовая пробежка», «Сверкающая лыжня», «Здоровье на первом месте» и т.д.

Спортивные состязания дают возможность повысить физическую подготовку обучающихся на уроке, привлечь их самостоятельно заниматься физическими упражнениями, посещать спортивный клуб в общеобразовательной школе №1 или детско-юношескую спортивную школу.

По результатам ежегодного итогового тестирования повысился уровень физической подготовленности обучающихся: высокий уровень - на 6% (с 27% до 33%), средний уровень - на 2% (с 58% до 60%), низкий уровень понизился на 6% (с 15 % до 9%). По результатам мониторинга физические качества обучающихся повысились: быстрота – на 9% (с 43% до 52%), выносливость – на 16% (с 31% до 47%), сила – на 12% (с 48% до 60%), скоростно-силовые качества – на 11% (с 53% до 64%), гибкость – на 13% (с 58% до 71%).

Сравнительный анализ статистических данных Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» за период 2018 - 2021 гг. выявил повышение интереса обучающихся к физической культуре и спорту на 15% (с 56% до 71 %). Обучающиеся 10-11 классов становятся, заинтересованы к сдаче норм ГТО т.к. при наличии знака ГТО добавляют баллы к результатам ЕГЭ. Это хороший стимул чтобы помочь будущим абитуриентам набрать дополнительные баллы для поступления в учебное заведение.

Существуют методические рекомендации от Министерства образования и науки Российской Федерации по механизму учета результатов выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО). В этом документе говорится о том, что особое внимание руководителей общеобразовательных организаций Министерство образования и науки Российской Федерации обращает на обязательность наличия у обучающегося медицинского допуска к выполнению испытаний комплекса ГТО [2, с. 1].

Мы, столкнулись с такой проблемой: в школе очень много обучающихся которые имеют подготовительную и специальную группу здоровья, а комплекс ГТО рассчитан только на основную группу здоровья. Выходит так, что дети с отклонением по здоровью, не могут участвовать в испытании комплекса ГТО. Государство должно обратить внимание на такую проблему и разработать упрощённый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО с учётом особенности здоровья обучающихся.

Есть ещё проблема, спортивный стадион школы в ужасном состоянии, нет возможности проводить полноценные уроки физической культуры на школьном стадионе, так как требуется капитальный ремонт. Приходится ждать, когда высохнет почва, чтобы обучающиеся могли заниматься на улице.

Улучшение школьной инфраструктуры в сельской местности будет способствовать мотивации у обучающихся для занятий физической культурой и спортом в урочное и внеурочное время, а также полноценной и качественной подготовке обучающихся к сдаче комплекса ГТО.

*Библиографический список:*

1. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие. Москва: Издательство НИЦ ЭНАС, 2003. 200 с.
2. Министерство образования и науки Российской Федерации письмо от 2 декабря 2015 года № 08-1447: Методические рекомендации по механизмам учета результатов выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО). Текст: электронный.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 августа 2017 г. № 1813-р г. Москва. Текст: электронный. <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/59a6a6df78c1d.pdf>

УДК 371.

Сафронова Р.В., Кетриш Е.В.  
Safronova R.V., Ketrish E.V.