***Арюткин Е.Н.,***

*учитель физической культуры*

 *МБОУ «Сабаевская средняя общеобразовательная школа»*

*Кочкуровского муниципального района*

*Республики Мордовия*

**Особенности применения комплекса ГТО для повышения физической**

 **подготовленности учащихся среднего школьного возраста**

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно [2, с. 6].

Изучение литературных данных позволило уяснить состояние вопроса о современных взглядах на систему подготовки школьников к сдаче контрольных нормативов комплекса ГТО, выбрать методологическую основу и пути организации исследования по намеченной теме, установить актуальность ряда проблем по вопросам, связанных с учетом особенностей физического развития школьников средних классов [1, с. 23].

Для повышения физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста применялись средства и методы комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне».

Для определения поставленных задач использовались морфофункциональные и достаточно простые контрольные тесты-упражнения.

В ходе исследования проводились контрольные тесты уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья, которые просты в выполнении и информативны.

Таким образом, перед учителем физической культуры стоит задача подготовить в результате занятий физическими упражнениями максимальное число учащихся, которые смогли бы выполнить все нормативные показатели требований физической подготовленности комплекса ГТО для награждения бронзовым, серебряным, золотым знаком. Решать данную задачу учителю придётся главным образом путём максимального использования возможностей, которые заложены в уроках физической культуры. Задачи физического развития главным образом решаются в основной части урока (23–25 мин), которые на практике «делятся пополам» с образовательными занятиями. Поэтому по учебному предмету «Физическая культура» разрабатываются четвертные планы, составляются поурочные годовые разработки, тематическое планирование, которые необходимы для целенаправленного развития физических качеств, а тем самым подготовить учащегося к выполнению норм ГТО [3, с. 14].

Для функциональной подготовки организма проводится разминка, включающая в себя разновидности бега, прыжков и общеразвивающие упражнения на месте.

На основном этапе урока обучающиеся решают поставленные задачи: выполняют упражнения, совершенствующие координационные способности. Обучающиеся делятся на группы случайным (или по силе физических способностей) образом для реализации работы на 7-х станциях: каждая группа выполняет определённую работу в течение 4-х мин по очереди на каждой станции. Соревновательный метод на каждой станции способствует эмоциональному фону занятий, увеличивает интерес к уроку. Упражнения на каждой станции направлены не только на развитие собственно двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений, для этого использовались такие упражнения, как подтягивание, метание в цель, которые могут быть использованы ученикам в реальной жизни. Освобожденные от физических нагрузок ученики активно принимают участие в уроке, помогая на станциях фиксировать лучшие результаты.

Групповая форма проведения занятий способствует сплочённости учеников, повышению их коммуникативных способностей, развитию волевых качеств, самоконтролю, самоорганизации дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке. Существенной проблемой при организации занятий по физической культуре является противоречие: недостаток времени при значительных простоях и потере активного времени. Групповая форма проведения занятий снимает данное противоречие, обеспечивая усвоение и реализацию большего объёма учебной информации за меньший временной отрезок (в сравнении с другими формами).

В заключительной части занятия проводится опрос, направленный на закрепление знаний по физической культуре и спорту, чему способствует не только восстановительный характер, но и эмоциональный фон игры. Возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории спорта, истории ГТО, знаний полного комплекса ГТО.

Таким образом, на протяжении учебного года, на третьем часе урока физической культуры, в экспериментальной группе с применением средств ГТО и методом круговой тренировки повышалась физическая подготовленность детей среднего школьного возраста. Занятия чередовались последовательно на развитие силы, скорости и выносливости.

Согласно данному изложению фактов, по окончанию учебного года у учащихся 7-х классов мы проверили уровень физической подготовки к сдачи нормативов комплекса ГТО по предложенным тестам (таблица 1).

Таблица 1

**Динамика показателей уровня физической подготовки при сдачи нормативов комплекса ГТО школьников ЭГ и КГ в ходе педагогического эксперимента (ЭГ** – **n=15, КГ – n=15, M±m)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Группы | Результаты исследований | p | Темпы прироста, % |
| До | После |
| Бег 60 м, с | ЭГ | 14,6±1,8 | 13,8±2,4 | <0,05 | 33,6 |
| КГ | 14,6±2,1 | 14,2±1,1 | >0,05 | 0,7 |
| Прыжок в длину с места, см | ЭГ | 186,2±1,7 | 210,5±2,3 | <0,05 | 47,3 |
| КГ | 190,6±0,9 | 194,5±1,2 | >0,05 | 11,4 |
| Бег 2000 м, мин/с | ЭГ | 9,33±2,1 | 7,54±2,3 | <0,05 | 42,7 |
| КГ | 9,36±1,2 | 9,16±0,2 | >0,05 | 0,3 |
| Подтягивание на перекладине, кол-во раз | ЭГ | 8,6±1,1 | 16,7±4,2 | <0,05 | 43,9 |
| КГ | 10,8±5,5 | 12,3±6,4 | >0,05 | 13,8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | ЭГ | 31,6±0,7 | 54,5±1,5 | <0,05 | 41,6 |
| КГ | 33,4±1,6 | 36,1±1,6 | >0,05 | 1,8 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз | ЭГ | 36,5±0,9 | 56,4±1,1 | <0,05 | 31,2 |
| КГ | 34,0±1,05 | 43,6±0,9 | >0,05 | 2,9 |
| Наклон вперед из положения стоя, см | ЭГ | 6,6±0,8 | 14,3±2,5 | <0,05 | 27,5 |
| КГ | 6,7±1,1 | 8,1±1,07 | >0,05 | 4,1 |

Таким образом, урочные занятия с применением нетрадиционных форм благоприятно влияют на повышение физической подготовки учащихся средней школы и способствуют выполнению нормативов комплекса ГТО.

Специально ориентированные комплексы физических упражнений с учетом возрастных особенностей онтогенеза двигательных качеств могут вызывать кумулятивный эффект в улучшении уровня физической подготовленности учащихся средней школы, что и подтвердилось результатами нашего исследования.

**Список используемых источников**

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Просвящение, 2016. – 128 с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы / под общей редакцией В. Л. Мутко: Министерство спорта Российской Федерации. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.
3. Куликова, А. В. Инструкция по организации ГТО для учителя физической культуры : метод. рекомендации / А. В. Куликова. – М. : ГАУ ДПО СОИРО, 2015. – 35 с.