

УДК 37.037.1:796.015.865-057.874
ББК 4420.055+4511.3

ГСНТИ 14.07.01

Код ВАК 13.00.04

Гадюкова Анастасия Николаевна,

ассистент, кафедра физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: a.gadyukova@mail.ru

Куцаев Владислав Валерьевич,

доцент, кафедра физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: ifk@uspu.ru

**ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ВФСК ГТО; физическая культура; режим дня; школьный возраст 13-15 лет.

АННОТАЦИЯ. Рассматривается проблема организации физического воспитания в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Предлагаются рекомендации по организации режима дня, проведению учебных и самостоятельных занятий по физической культуре, направленных на подготовку к сдаче нормативов IV степени комплекса.

Gadukova Anastasia Nikolaievna,

Assistant Lecturer of Department of Physical Training, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

Kutsaiev Vladislav Valerievich,

Associate Professor of Department of Physical Training, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

**TRAINING OF 13-15 YEAR OLD SCHOOLCHILDREN TO MEET THE REQUIREMENTS
OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX “READY TO WORK AND DEFENSE”**

KEY WORDS: ARSC GTO; physical training; daily routine; school age of 13-15.

ABSTRACT. The article analyzes the problem of organization of physical training in conditions of implementation of the all-Russian sports complex “Ready to Work and Defense”. It offers recommendations on the daily routine and conduct of curriculum and independent studies in physical training aimed at preparation to passing level IV requirements of the complex.

24 марта 2014 года президентом Российской Федерации был подписан указ о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО и программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР просуществовали с 1931 по 1991 год. Возрождение комплекса ГТО направлено на развитие массового спорта в стране, улучшение эффективности системы физического воспитания, основной целью которой является развитие человеческого потенциала. В рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривается сдача спортивных нормативов в одиннадцати возрастных группах (ступенях), начиная с шести лет.

Приказом №575 от 08 июля 2014 года Министерства спорта Российской Федерации утверждены государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [2]. Данный комплекс включает в себя обязательные испытания и испытания по выбору, направленные на проявление всех двигательных способностей и прикладных навыков. Мальчики и девочки сдают спортивные нормативы, по результатам которых получают один из 3 знаков отличия: бронзовый знак, серебряный знак, золотой знак. Например, при сдаче бега на 2 км мальчиками в возрасте от 13 до 15 лет, чтобы получить бронзовый знак, необходимо затратить на это упражнение не более 9 минут и 55 секунд, серебряный значок – не более 9 минут и тридцати секунд и золотой – не более 9 минут.

Очевидно, что без должной подготовки довольно проблематично сдать норматив на «отлично». В данной статье рассматриваются особенности подготовки к сдаче нормативов ГТО мальчиками и девочками в возрастной группе от 13 до 15 лет (IV ступень).

Важно помнить, что при выполнении физических упражнений важным обстоя-

тельством является регулярность нагрузок. Систематическая тренировка быстро приводит к значительным результатам. Для этого полезно выработать для себя постоянный режим дня. Режим дня – это распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком более-менее постоянно в течение каждого дня. Выполнение режима дня позволяет поддерживать работоспособность и правильно планировать свои дела. Также обеспечивается ритмичность работы организма. Такая ритмичность положительно влияет на физическое и психическое состояние, содействует укреплению здоровья.

При условии обучения в школе в первой половине дня лучше распределить время в течение дня следующим образом: подъем – 7.00; утренняя гимнастика, уборка постели, водные процедуры, умывание – 7.00–7.30; завтрак – 7.30–7.50; дорога в школу (прогулка) – 7.50–8.30; занятия в школе – 8.30–14.00; дорога из школы (прогулка) – 14.00–14.30; обед – 14.30–15.00; пребывание на свежем воздухе (прогулка, игры, занятие спортом) – 15.00–17.00; приготовление уроков (через каждые 40–45 мин перерыв 5–10 мин, физкультпауза) – 17.00–19.00; ужин – 19.00–19.30; свободное время (творческая деятельность, чтение, помощь семье) – 19.30–21.00; приготовление ко сну (уход за одеждой, обувью, вечерний туалет) – 21.00–22.00; сон – 22.00–7.00.

Систематическое выполнение утренней гимнастики улучшает работу всех систем организма, активизирует деятельность головного мозга. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений, позволяет избежать гиподинамии, свойственной современному человеку.

Продолжительность утренней гимнастики зависит от физической подготовленности занимающегося. Нагрузка должна ограничиваться таким образом, чтобы ни одно упражнение не вызывало усталости.

Утренняя гимнастика должна заключать в себе упражнения на основные группы мышц, упражнения на растяжку и дыхание.

Так, например, мы можем предложить следующий примерный комплекс для юношей:

- ходьба на месте с размашистыми движениями рук в течение 30 – 50 сек;
- исходное положение – о.с. 1–2 – разводя руки в стороны, потянуться, прогнуться в грудной части – вдох; 3–4 – опуская руки вниз – выдох. Повторить 4–6 раз;
- исходное положение – о.с. 1 – наклонить голову вперед вниз; 2 – и.п.; наклонить голову назад; 4 – исходное положение; повторить 8–10 раз;

- исходное положение – стоя, руки к плечам; выполнять круговые движения руками наружу и внутрь, постепенно увеличивая амплитуду; повторить 10–15 раз;

- исходное положение – о.с. 1 – поднять в сторону правую руку с одновременным поворотом головы направо; 2 – исходное положение; 3 – поднять в сторону левую руку с одновременным поворотом головы налево; 4 – исходное положение; повторить 10–12 раз в среднем и быстром темпе с открытыми глазами, затем с закрытыми;

- исходное положение – стоя, наклонить туловище вперед, руки в стороны. 1 – поворот туловища и головы вправо с одновременным маховым движением рук; 2 – исходное положение; 3 – поворот туловища и головы влево с одновременным маховым движением рук; 4 – исходное положение; темп средний с ускорением; повторить 10–12 раз.

- исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч; 1 – поднять руки вверх, прогнуться; 2–3 – наклонить туловище вперед, стремясь коснуться пола руками, не сгибая ног; 4 – исходное положение; повторить 10–12 раз;

- исходное положение – стоя, ноги вместе; приседание с акцентом на вставание; повторить 10–15 раз;

- исходное положение – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища; 1 – отвести ногу назад и наклониться вперед; 2 – исходное положение; 3 – присесть, наклоняя голову, руки за голову; 4 – исходное положение; повторить 8–10 раз;

- исходное положение – лежа, руки за головой; поднимание туловища; повторить 10–15 раз;

- исходное положение – лежа, руки вдоль туловища; 1 – поднимание правой ноги; 2 – исходное положение; 3 – поднимание левой ноги; 4 – исходное положение; 5–7 – поднимание и удержание обеих ног; 8 – исходное положение; повторить 6–12 раз;

- исходное положение – упор лежа; сгибание и разгибание рук с выталкиванием вверх; повторить 10–16 раз;

- исходное положение – руки в упоре о стену (стол); бег на месте с постепенным ускорением (5–6 сек), затем – с максимальным (5–6 сек); повторить 2 раза;

- прыжки на одной ноге с встряхиванием расслабленных рук и другой ноги в течение 20–30 сек;

- исходное положение – стоя, слегка наклонить туловище, немного согнуть ноги, руки ладонями вниз у колен; предельно часто постучать ладонями по коленям в течение 5–10 сек, а затем повернуть ладони вверх и выполнить то же (5–10 сек);

- стать у стены в положение правильной осанки; походить, сохраняя правильное положение тела в течение 1 мин; перейти к водным процедурам с растиранием полотенцем.

И примерный комплекс для девушек:

- ходьба на месте, затем с продвижением вперед, сохраняя правильную осанку в течение 30-50 с;

- исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; 1–2 – выпрямиться и, прогибая спину, поднять руки вверх, потянуться вверх – вдох; 3–4 – исходное положение – выдох; повторить 6–8 раз;

- исходное положение – о.с. круговые движения руками наружу и внутрь с постепенным ускорением; повторить 8–12 раз;

- исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч; 1 – поднять руки вверх, прогнуться; 2–3 – наклонить туловище вперед, стремясь коснуться пола руками, не сгибая ног; 4 – исходное положение; повторить 10–12 раз;

- исходное положение – стоя, руки на поясе; вращение туловища в одну и другую сторону; повторить по 6–8 раз в каждую сторону;

- исходное положение – стоя, руки вперед, приседание с изменением положения ног (шире, уже), повторить 8–12 раз;

- исходное положение – упор лежа руками о стул; сгибание и разгибание рук; повторить 12–16 раз;

- исходное положение – лежа, руки вдоль туловища; упражнение «велосипед» ногами выполнять в течение 20–30 с;

- исходное положение – лежа лицом вниз, руки вытянуты вперед; 1 – максимально прогнуться в пояснице, оторвав руки и ноги от пола; 2–3 – задержаться в данном положении; 4 – исходное положение; повторить 8–12 раз;

- прыжки на месте на двух ногах в течение 30–40 с;

- исходное положение – стоя, руки на поясе; 1 – маховое движение вверх правой ногой; 2 – исходное положение; 3 – маховое движение вверх левой ногой; 4 – исходное положение; повторить 8–12 раз;

- спокойная ходьба в течение 1 мин;

- водные процедуры.

Во время самостоятельной подготовки к сдаче нормативов ГТО необходимо уделять время каждому испытанию из комплекса.

Одним из обязательных испытаний является **бег на короткие дистанции (60 м)**. Для улучшения скоростных качеств во время бега целесообразно использовать

упражнения, выполняемые с максимальной скоростью и высоким темпом на отрезках 15–60 м, чтобы к концу повторения скорость выполнения не снижалась. Отдых проводится до полного восстановления – 2–5 мин. Обязательно соблюдение постепенности наращивания нагрузок.

Бег на дистанцию 2 или 3 км в данной возрастной группе является тестом на проявление показателей выносливости занимающихся. В комплексе ВФСК ГТО этот тест является обязательным. Для того чтобы показать лучшие результаты в этом виде испытаний, следует использовать во время подготовки аэробные упражнения циклического характера. Максимальный прирост выносливости наблюдается у подростков с возраста 14 лет и продолжается в течение нескольких лет. Циклические упражнения вовлекают в работу большую часть двигательного аппарата. В данный возрастной период для занятий используются как равномерный, так и интервальный методы развития выносливости. Следует обязательно соблюдать постепенность наращивания нагрузки и контролировать физическое состояние путем измерения пульса и наблюдения за ритмом дыхания.

В комплексы для развития силы рекомендуется в течение нескольких недель включать одни и те же упражнения на 3–4 группы мышц, именно так интенсивнее растет мышечная масса и увеличиваются силовые показатели. Лишь после этого стоит применять новый комплекс упражнений. Во время занятий используется как пассивный отдых между силовыми упражнениями, так и упражнения на расслабление и гибкость. Следует правильно дозировать величину отягощения – необходимо выполнять не менее 6–8 раз в подходе каждое упражнение, но и не более 12 раз. Особое внимание заслуживают упражнения с гантелями и амортизаторами. Благодаря разнообразию всеческих упражнений и возможностям их дозировки они становятся доступны для учащихся с разной физической подготовленностью. Вес гантелей определяется соответственно возрасту, полу, физической подготовленности занимающегося. Выполнение упражнений с отягощениями способствует пропорциональному развитию телосложения, формированию красивой осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, что особенно важно для растущего организма в возрасте 13–15 лет.

Также обязательным испытанием в комплексе ВФСК ГТО является тест на гибкость: для мальчиков и девочек 13-15 лет это **наклон из положения стоя с прямыми ногами на полу**. Для достижения

необходимых результатов в развитии этого качества упражнения на растягивание следует выполнять ежедневно и даже два раза в день. В связи с этим целесообразно включать упражнения на гибкость в самостоятельные занятия и комплексы утренней гимнастики.

На самостоятельных занятиях, направленных на развитие **прыжка в длину**, целесообразно выполнять различные по структуре и сложности прыжковые упражнения. Чередование и дозировка прыжковых упражнений зависят от уровня подготовленности занимающегося с учетом нагрузки, полученной на школьных занятиях и тренировках. Как правило, следует выполнять до 50–100 отталкиваний в прыжковых упражнениях, не более 20–25 в прыжках с разбега (из них 6–10 с полного разбега и на дальность).

Одним из испытаний по выбору является **метание мяча весом 150 граммов на дальность**. Для сдачи нормативов в данной возрастной группе необходимо использовать подводящие упражнения для метаний и уделить внимание технике выполнения данного испытания, ведь метания недаром считаются сложными техническими легкоатлетическими видами (рекомендации по подготовке см. [1]).

Во время подготовки к сдаче норматива по **лыжным гонкам** необходимо углубить технику всех основных способов передвижения на лыжах:

- одновременный одношажный ход;
- попеременный четырехшажный ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

При самостоятельных занятиях по подготовке к сдаче норматива по **плаванию** следует в первую очередь определить, насколько хорошо освоено упражнение. Если навыки недостаточно хорошо развиты, следует использовать обучающие упражнения, применяемые в 1–6 классах школы.

Для сдачи норматива комплекса ВФСК ГТО нужно совершить **туристский поход** с проверкой специальных навыков на дистанцию 10 км. Снаряжение и продукты питания

должны переноситься участниками похода. В походе проверяются знания и умения ориентироваться на местности (на открытой и в лесу), по карте и компасу, выбрать место для разбивки бивуака, разжечь костер, приготовить пищу, избрать способ преодоления искусственных и естественных препятствий. Необходимо передвигаться во время похода с равномерной скоростью, равняясь на самого слабого участника похода, при этом стоит соблюдать выбранный ритм ходьбы. Лучше всего утолит жажду во время похода полоскание полости рта кипяченой водой, подкисленной лимоном или клюквой.

Также важен правильный выбор места для привала, оно должно быть защищено от солнца и ветра. Прежде всего необходимо подготовить место для костра: выбрать площадку размером примерно 1 м², срезать дерн и сложить его по краям – это не позволит огню расхотиться в стороны. Разводить костер стоит на расстоянии не ближе 5 м от деревьев, а в лесу – только на поляне. Основные типы костров, применяемых в походах: «шалаш», «колодец», «звездный», «таежный», «нодья», «камин», «полинезийский», «ночной».

С помощью компаса можно передвигаться по азимуту в направлении выбранного ориентира. Определить стороны света можно и по небесным светилам, часам со стрелками, местным предметам.

Во время подготовительных походов и самостоятельных занятий стоит больше упражняться в прыжках, беге, проверять свои способности в метании камней на точность и дальность, тренировать равновесие, упражняться в переходе по бревну, учиться лазать. Эти упражнения не только развивают физические качества, но и воспитывают решительность, смелость, находчивость.

Таким образом, если уделять должное внимание развитию всех физических качеств, умений и навыков как на учебных и учебно-тренировочных, так и на самостоятельных занятиях, то мальчикам и девочкам 13–15 лет не составит особого труда успешно пройти испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

ЛИТЕРАТУРА

1. Куцаев В. В. «Золушка» или «королева» // Физическая культура в школе. 2010. №5. С. 12–15.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 8 июля 2014 г. N 575 г. Москва «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)». URL: <http://www.rg.ru/2014/08/27/gto-dok.html> (дата обращения 1.09.2014).

Статью рекомендует канд. пед. наук, проф. А. В. Гришин.