

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) С ПОЗИЦИЙ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Шурыгина В.В.<sup>1</sup>, Гильманшина А.И.<sup>1</sup>, Чистякова Д.Г.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», Уфа, Россия (450000, Уфа, ул. Октябрьской Революции, д.3а), e-mail: val\_ufa@mail.ru

В настоящее время, когда в Российской Федерации сформирована законодательная база, определяющая основные направления работы образовательной организации в области формирования и укрепления здоровья школьников и обучающейся молодежи, существенно повышаются требования, предъявляемые к учителям физической культуры как организаторам физкультурно-оздоровительной работы в школе. Среди основных приоритетов социальной и экономической политики — распространение стандартов здорового образа жизни. Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации. Проведение физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении требует нового формата подготовки учителей физической культуры.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО; формирование и укрепление здоровья школьников; стандарты здорового образа жизни; физическая подготовленность; физкультурно-оздоровительная деятельность

## **PHISICAL-HEALTH IMPROVEMENT COMPLEX «READINESS TO WORK AND DEFENCE» IN THE POSITIONOF FORMING AND STRENGTHENING STUDENT'S HEALTH**

**Shurygina V.V.<sup>1</sup>, Gilmanshina A.I.<sup>1</sup>, Chistyakova D.G.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Bashkirian State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia (450000, Ufa, street October Revolution, 3a), e-mail: val\_ufa@mail.ru

At the present time in the Russian Federation has established a legal framework that defines the main directions of work of educational organizations in the field of formation and strengthening of health of students and young learners, greatly increasing requirements for teachers of physical culture, as the organizers of sports and recreation activities in school. Among the main priorities of social and economic policy — dissemination of standards of a healthy lifestyle. An important contribution to the formation of a healthy way of life should contribute to the creation of conditions for physical culture and sports of various population groups. The all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" (TRP) is a software and normative basis of the system of physical education of different population groups of the Russian Federation. The conduct of sports and recreation activities in the educational institution requires a new format for the preparation of teachers of physical culture.

Keywords: phisical-health improvement complex «Ready for labor and defense» in the position of forming and strengthening student's health; the standards of a healthy lifestyle; physical fitness; health and fitness activities

В настоящее время в Российской Федерации сформирована законодательная база, определяющая основные направления работы образовательной организации в области формирования и укрепления здоровья школьников и обучающейся молодежи, существенно повышаются требования, предъявляемые к учителям физической культуры как организаторам физкультурно-оздоровительной деятельности школы.

Среди основных приоритетов социальной и экономической политики – распространение стандартов здорового образа жизни. Важный вклад в формирование

здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения.

Приоритетность вопросов развития физической культуры и спорта закреплена в таких документах, как «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта на период до 2020 года». В частности, Программа предусматривает, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в Российской Федерации, к 2020 г. должна достигнуть отметки 40%, 20% — среди лиц с ограниченными физическими возможностями, до 80% — среди обучающихся.

Процесс физического воспитания – это прежде всего медико-педагогический процесс, в котором выделяют медицинский, образовательный, спортивный, научный, правовой и социально-экономический компоненты.

На современном этапе развития общества в связи со значительным ухудшением состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей и подростков возникает необходимость в правильной организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях. Для этого необходимо создание благоприятных условий для полной реализации возможностей в укреплении здоровья школьников, организации их внешкольной деятельности, достижении спортивного мастерства, которое формируется, как правило, в детском возрасте и подразумевает непрерывное совершенствование в избранном виде спорта.

На факультете физической культуры Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы большое внимание уделяется профессиональной подготовке студентов – будущих учителей физической культуры и безопасности жизнедеятельности, готовятся педагогические кадры, ориентированные на укрепление здоровья молодежи и подростков. Не случайно в этом году данный вуз стал Центром тестирования ГТО в Республике Башкортостан.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, поэтому структура комплекса состоит из 11 ступеней и включает возрастные группы от 6 до 70 лет и старше.

С сентября 2015 г. все студенты и школьники подключатся к сдаче комплекса ГТО.

Особенно хотелось бы обратить внимание на тот факт, что в нормативной тестирующей части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматриваются государственные требования к уровню физической подготовленности

населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений. В то же время при подготовке к проведению испытаний (тестов) и сдачи нормативов велика роль в плане научно-методического обеспечения комплекса, составления рекомендаций к недельному двигательному режиму, предусматривающему минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимых для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Следует отметить, что недостаточную двигательную активность современных детей и подростков можно отнести к факторам риска для здоровья, так как это приводит к развитию ряда серьезных заболеваний. Международное исследование, проведенное ВОЗ в 2009–2010 гг. (Health behaviour in School-Aged Children), выявило, что среди российских школьников необходимый уровень двигательной активности имеет только каждый шестой подросток [7]. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации в 2013 г. доля учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляла 52,7% численности данной категории населения [4].

Во многих учебных заведениях до сих пор не решена проблема физического воспитания детей и подростков с различными отклонениями в состоянии здоровья. Таких детей, как правило, освобождают от занятий физкультурой, что уменьшает их и без того ограниченную физическую активность. В результате гиподинамии и гипокинезии снижаются функциональные возможности организма, понижается сопротивляемость к действию неблагоприятных факторов внутренней и внешней среды, возрастает заболеваемость. Не все учебные заведения могут предоставить выбор вида занятий физической деятельностью.

Определение состояния здоровья и его индивидуальных особенностей лежит в основе решения вопроса об оптимальности физической нагрузки для здоровья человека [2].

Детям с ослабленным здоровьем требуются специально разработанные нормативы. Специальные методики проведения занятий физической культурой смогут способствовать повышению эффективности физического воспитания детей с низким уровнем двигательной активности, корректировать недостатки их физического развития. Для этого необходимы врачебно-педагогическое наблюдение за состоянием здоровья, возможность оценивать как уровень их физической подготовленности, так и функциональные возможности организма. Следует учитывать предпочтения при выборе вида физической деятельности.

Мы провели экспериментальное изучение уровня физической подготовленности младших школьников I и II ступени (1–2-го и 3–4-го классов обучения) основной группы физической подготовки в школах города Уфы (№ 5, 35, 39, 44). Всего в экспериментальном

исследовании приняли участие 429 человек, из них 115 мальчиков и 110 девочек (I ступень) и 104 мальчиков и 100 девочек (II ступень).

Результативность выполнения нормативов физической подготовленности I возрастной ступени (1–2-е классы) соответствующего возраста от 6 до 8 лет (по сдачам нормативов ГТО) представлена в таблице 1.

**Таблица 1**

Результативность выполнения нормативов физической подготовленности обучающимися I ступени 1–2-х классов (6–8 лет)

Нормативы	Мальчики (n=115)		Девочки (n=110)	
	Кол-во учащихся, выполнивших нормативы		Кол-во учащихся, выполнивших нормативы	
	Абс.	%	Абс.	%
Челночный бег 3×10 м	37	32,2	34	34,5
Бег 30 м	55	47,8	49	44,5
Бег 1000 м (без учета времени)	98	81,7	86	78,2
Прыжок в длину с места	82	71,3	84	76,4
Метание мяча в цель с 6 м	47	40,9	51	46,4
Подтягивание на перекладине (1–3 раза)	38	33,0	—	—
Подъем туловища из положения лежа на спине (24–28 раз в минуту мальчики, 19–23 раз в минуту девочки)	71	61,7	72	70,1
Приседания (36–40 раз в минуту мальчики, 34–38 раз в минуту девочки)	76	66,1	88	80,0
Отжимания (от 6–10 раз мальчики, от 4–8 раз девочки)	57	39,1	49	44,5

Результативность выполнения нормативов физической подготовленности II возрастной ступени (3–4-е классы) соответствующего возраста от 9 до 10 лет (по сдачам нормативов ГТО) представлена в таблице 2.

**Таблица 2**

Результативность выполнения нормативов физической подготовленности обучающимися II ступени 3–4-е классы (9–10 лет)

Нормативы	Мальчики (n=104)		Девочки (n=100)	
	Кол-во учащихся, выполнивших нормативы		Кол-во учащихся, выполнивших нормативы	
	Абс.	%	Абс.	%
Бег 60 м	35	33,7	33	33,0
Бег 1000 м (без учета времени)	65	62,5	75	75,0
Прыжок в длину с места	82	71,3	84	76,4
Прыжок в длину с разбега	33	31,7	27	27,0
Метание мяча в цель с 6 м	34	32,6	34	34,0
Подтягивание на перекладине (от 2 до 6 раз)	35	33,65	—	—
Подъем туловища из положения лежа на спине (24–28 раз в минуту мальчики, 19–23 раз в минуту девочки)	69	66,3	66	66,0
Приседания (40–44 раз в минуту мальчики, 38–42 раз в минуту девочки)	54	52	47	47,0
Отжимания (от 7 до 16 раз мальчики, от 5 до 14 раз девочки)	49	40,1	32	32,0

Как показали результаты проведенного нами исследования, наибольшие затруднения при выполнении нормативов составили следующие задания:

- 1) прыжок в длину с разбега (задание выполнили 31,7% мальчиков и 27,0 % девочек по нормативам II ступени физической подготовленности);
- 2) метание мяча в цель с 6 м (по нормативам I ступени только 40,9% мальчиков и 46,4% девочек смогли выполнить норматив, по нормативам II ступени результат оказался одинаковым как среди мальчиков, так и среди девочек —37% выполнения).

Низкие результаты показали младшие школьники и в таком виде испытаний, как бег на короткую дистанцию. На обозначенных дистанциях 30 м и 60 м (I и II ступени подготовки соответственно) результаты были примерно одинаковыми, задание смог выполнить только каждый третий ребенок. Прыжки в длину с разбега, метание мяча, подтягивание на перекладине также вызывали определенные трудности у младших школьников.

Наиболее легкими видами заданий стали для младших школьников такие упражнения, где не было ограничения по времени (бег на 1000 м без учета времени), а также подъем туловища из положения лежа на спине, наклон вперед, прыжки в длину с места. Количество детей, не умеющих плавать, в этой возрастной группе в среднем составляет 53%.

Анализ состояния физической подготовленности учащихся 3–4-х классов общеобразовательных учреждений показал ухудшение физической подготовленности детей 9–10 лет, что наблюдается, как в целом на территории Российской Федерации, так и в отдельных регионах страны [5]. Из общего числа обследованных только 32,2% мальчиков и 34,5% девочек I ступени физической подготовленности и 31,7% мальчиков и 27,0% девочек II ступени физической подготовленности в состоянии выполнить нормативы комплекса ГТО.

Мы проанализировали частоту пульса и показатели артериального давления у младших школьников. Показатели функционирования сердечно-сосудистой системы у них коррелируют с параметрами физического развития, исключение составили 9-летние дети.

Нормативные требования сдачи норм комплекса ГТО для детей с ослабленным здоровьем должны строиться с учетом их возраста, пола, уровня физического развития и подготовки, с учетом ограничений по состоянию здоровья. Необходима разработка специальных методик, с помощью которых школьники с ослабленным здоровьем, находясь под врачебно-педагогическим наблюдением, могли бы подготовиться к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО. При этом следует использовать как урочные, так и внеурочные формы занятий с детьми, различные сочетания средств и методов физического воспитания. Система физических упражнений должна быть направлена на развитие всех пяти основных физических качеств физической подготовленности, но нагрузка должна быть скорректирована по силе, выносливости, быстроте, гибкости и координации движений.

Мы считаем, что создание условий для проведения физкультурно-оздоровительной работы в школе должно быть одним из приоритетных направлений деятельности администрации образовательного учреждения.

В особом медицинском контроле нуждаются также учащиеся, занятия которых длительное время проходят с использованием вычислительной техники, компьютеров, поскольку работа с ними увеличивает зрительную и статическую нагрузку, ведет к изменению температурно-влажностных характеристик воздуха на их рабочем месте, повышает уровень шума, действие электрических полей. Раннее утомление и переутомление у данной категории молодежи может сделать невозможным применение ими физических нагрузок, необходимых для сдачи некоторых норм ГТО [3].

В последнее время получила распространение методика мониторинговых исследований состояния здоровья по следующим направлениям деятельности с помощью фактических измерений: физического развития, функциональной подготовленности и физической подготовленности. Такие исследования являются инновационными в сфере применения здоровьесберегающих технологий на этапе модернизации современного образования. Они позволяют преподавателям (педагогам) и студентам приобрести знания,

умения и навыки, необходимые для ведения систематического и постоянного контроля, а также оценки полученных показателей здоровья.

Проведение физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении требует нового формата подготовки учителей физической культуры.

В Башкирском государственном педагогическом университете имени М. Акмуллы на базе факультета физической культуры совместно с кафедрой охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности открыта новая магистерская программа «Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью» для подготовки инструкторов-методистов по физической культуре и спорту.

### Список литературы

1. Герасевич А.Н., Шитов Л.А., Шитова Е.М., Боковец В.С., Щеновский Ю.И., Гмир Т.А., Пархоц Е.Г. Сравнительная характеристика отдельных показателей морфофункционального состояния организма современных студентов (часть 1) // Физическое воспитание студентов — 2013. — № 5. — С. 25.
2. Горбаткова Е.Ю., Шурыгина В.В., Шайдулина Ж.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни // Руководство к самостоятельной работе студентов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2014. – С. 210.
3. Коган О.С. / Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах // Теория и практика физической культуры. – 2015. — № 1. – С. 12.
4. Мутко В. Л. URL: [http:// www.minsport.gov.ru/press-centre/speeches/5003](http://www.minsport.gov.ru/press-centre/speeches/5003) (дата обращения: 11.10.2013).
5. Перова Е.И., Кабачков В.А., Куренцов В.А. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса общеобразовательных учреждениях РФ // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. — 2013. — № 5. — С. 46–47.
6. Шурыгина В.В. Тенденции формирования здоровья и образа жизни мужчин трудоспособного возраста: Автореф. дис. канд. мед. наук. — Уфа, 2000. —. 24 с.
7. Candace Currie et al. Social determinants of health and well-being among young people // Health behaviour in School-Aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. P. 252.

**Рецензенты:**

Костарев А.Ю., д.п.н., профессор, декан факультета физической культуры ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», г. Уфа;  
Коган О.С., д.м.н., профессор кафедры «Истории, психологии и педагогики» ФГБОУ ВПО «Уфимский государственный университет экономики и сервиса», г. Уфа.