

МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ V СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО

**В.В. БОБКОВ, Я.А. АЛАТЫРЕВА, Е.Н. ПЕТРУК,
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва**

Аннотация

В статье исследована практика применения соревновательного метода на уроках физической культуры при подготовке учащихся средней школы к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Раскрыто содержание соревновательных упражнений для формирования командных эстафет, предложены суммарные показатели физической нагрузки. Оценка эффективности применения соревновательного метода выражена в результатах проведенного Фестиваля ГТО.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, обучающиеся, соревновательный метод, тестирование, физическая подготовленность.

THE USE OF THE COMPETITIVE METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN PREPARATION FOR THE IMPLEMENTATION OF THE STANDARDS OF THE V STAGE OF THE GTO COMPLEX

**V. V. BOBKOV, Ya. A. ALATYREVA, E. N. PETRUK,
VNIIFK, Moscow city**

Abstract

The article examines the practice of using the competitive method in physical education lessons in preparing secondary school students to meet the standards of the VFSK GTO. The content of competitive exercises for the formation of team relay races is revealed, and target total physical activity indicators for teams are proposed. The evaluation of the effectiveness of the competitive method is expressed in the results of the GTO Festival.

Keywords: VFSK GTO, students, competitive method, testing, physical fitness.

Актуальность исследования

На протяжении последних 9 лет в системе школьного физического воспитания одним из приоритетных направлений является вовлечение обучающихся в реализацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), призванного обеспечить повышение физической подготовленности подрастающего поколения. Комплекс определяет социально-значимый уровень готовности населения к трудовой деятельности и защите Отечества [2, 3].

В советской системе комплекса ГТО одним из обязательных условий было выполнение тестовых испытаний в соревновательной деятельности. Положительным эффектом такой модели выполнения нормативов являлась массовость каждого мероприятия с возможностью как сдать нормативы на значок отличия, так и получить спортивный разряд [4].

В современном комплексе ГТО косвенный соревновательный компонент при тестировании существует только в испытаниях на быстроту и выносливость. При этом проведение мероприятий комплекса в виде соревнований является одним из элементов пропаганды, направленной на увеличение массовости и предоставление возможности для самореализации обладателям знаков ГТО посредством демонстрации наивысших результатов в тех или иных видах испытаний [1]. Беря во внимание тот факт, что соревновательной составляющей в реализации комплекса ГТО становится больше [6], то поиск форм и методов подготовки обучающихся к выполнению тестов ГТО с включением соревновательного метода в учебный процесс в системе школьного образования обуславливает актуальность настоящего исследования.



Цель исследования: определение эффективности применения соревновательного метода на уроках физической культуры при подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Материалы и методы исследования

В эксперименте принимали участие ученики 8-х классов ГБОУ Школы № 814 г. Москвы, зарегистрированные на сайте gto.ru, прошедшие медицинское освидетельствование и получившие допуск к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, выполнению нормативов испытаний комплекса [5]. Контрольная группа (КГ) состояла из 20 школьников (10 мальчиков и 10 девочек), готовилась к выполнению нормативов ГТО по стандартной программе обучения по предмету «Физическая культура» для 8 класса. Экспериментальная группа (ЭГ) состояла также из 20 чел. (10 мальчиков и 10 девочек), где на уроке физической культуры применялся соревновательный метод. В содержание этого метода входили эстафеты, построенные на основе испытаний комплекса ГТО в конце основной части занятия (10 мин), с обязательной специальной раз-

минкой, подбором упражнений с учетом специфики вида испытания, которое предстояло выполнить.

Учебный план по предмету «Физическая культура» для ЭГ был разработан и составлен таким образом, чтобы учащиеся могли освоить обязательную образовательную программу, а также подготовиться к выполнению тестов комплекса ГТО. Подготовка с использованием соревновательного метода включала в себя 2 этапа:

– на первом этапе (сентябрь – декабрь) проводились соревнования команд по совершенствованию технической подготовки выполнения видов испытания. Оценка качества выполнения предполагала начисление штрафных баллов за каждую техническую ошибку (заступ, не до конца выпрямленные руки, отсутствие фиксации и пр.);

– на втором этапе (январь – май) проводились соревнования между двумя командами в виде эстафеты по выполнению назначенного в произвольном порядке испытания комплекса ГТО. Победитель определялся по сумме результатов, показанных обучающимися в командном зачете.

Для организации эстафет учебный материал был разделен на раунды (табл. 1).

Таблица 1

Содержание раундов для построения блока урока по физической культуре на основе соревновательного метода

Раунды соревновательных упражнений для командного участия			
Название раунда	Содержание этапа	Рекомендации	
Обязательные тесты	Скорость	Бег на 30 м, 60 м	Суммарное время команды
	Выносливость	Бег на 800/1200/1600/2000 м	
	Сила	Подтягивание на низкой и высокой перекладине	Один подход на каждого участника. Учитывается сумма результатов участников команды (кол-во раз). Время выполнения не более 3 мин
		Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
Гибкость	Наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье»	Один подход на каждого участника. Учитывается сумма результатов участников команды (в см). Время выполнения не более 3 мин	
Тесты по выбору	Ловкость	Челночный бег 3×10 м (4×10 м)	Один подход на каждого участника. Учитывается суммарное время команды. Время выполнения не более 3 мин
	«Прыгучесть»	Прыжок в длину с места двумя ногами	Один подход на каждого участника. Учитывается сумма результатов участников команды (в см). Время выполнения не более 3 мин
	«Сильный торс»	Поднимание туловища из положения «лежа на спине»	Один подход на каждого участника. Учитывается сумма результатов участников команды (кол-во раз). Время выполнения не более 3 мин
	«Дальность»	Метание мяча весом 150 г	Один подход на каждого участника. Учитывается сумма результатов участников команды (в метрах). Время выполнения не более 3 мин

Для прохождения раундов обучающиеся были разделены на команды. В начале эксперимента применяли не более двух раундов из обязательных тестов и по выбору. По мере повышения подготовленности учащихся количество раундов за одно занятие возрастало до 4. Время выполнения одного раунда ограничивалось 3-минутным отрезком, при этом раунд не прекращался по завершении отведенного времени, но в зачет шли только те результаты, которые были выполнены в отведенное время.

Для прохождения раундов на скорость и выносливость каждому участнику необходимо было продемонстрировать минимальное время прохождения дистанции. В раундах, в которых учитывалось количество выполняемых движений, результат основывался на сумме движений каждого участника команды. В раунде на гибкость в зачет шла сумма сантиметров, показанных всеми участниками команды. Важной особенностью оценки каждого испытания в соревновательном



режиме являлся контроль выполнения техники упражнения.

В целях оценки уровня физической нагрузки при проведении эстафеты осуществлялся контроль физической нагрузки по ЧСС, при превышении ЧСС 160 уд./мин увеличивались интервалы отдыха и уменьшалось количество раундов.

Эффективность применения соревновательного метода в урочной форме оценивалась в конце учебного года (32 недели подготовки) на итоговом Фестивале ГТО (далее фестиваль) судьями центра тестирования ГТО Москомспорта.

При проведении исследования использовались следующие **методы**: педагогическое наблюдение, хронометраж, метод тестовых и контрольных испытаний. Результаты исследований обработаны методом математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

По окончании учебного года в течение двух дней образовательная организация проводила фестиваль как итоговое мероприятие, позволяющее оценить уровень физической подготовленности школьников по нормативам комплекса ГТО. В нем приняли участие учащиеся экспериментальной и контрольной групп.

Результаты проведения фестиваля продемонстрировали эффективность применения соревновательного метода в урочной форме в ЭГ (рис. 1).

Полученные показатели результативности интегральной подготовки в урочной форме с применением соревновательного метода в учебном году по предмету «Физическая культура» показали, что испытания комплекса ГТО на знаки отличия в ЭГ выполнили на 20% больше, чем в КГ.

В первый день фестиваля участники соревнования выполняли 3 обязательных (подтягивание на высокой

перекладине; подтягивание на низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре, лежа на полу; наклон из положения «стоя на гимнастической скамье») и 2 теста по выбору (поднимание туловища из положения «лежа на спине», стрельба из электронного оружия). Во второй день – 2 обязательных (бег на 30 м, бег на 2000 м) и 2 теста по выбору (прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 м).

Оценка уровня развития физических качеств по средним результатам выполнения нормативов в ходе Фестиваля ГТО представлена по уровням сложности (в знаках) ГТО (табл. 2)

Анализ уровня развития физических качеств в знаках комплекса ГТО свидетельствует о том, что все школьники, занимающиеся по экспериментальной программе, сумели подготовиться и выполнить все необходимые тесты на тот или иной знак. Так, среди мальчиков смогли выполнить испытания на знаки: золотой – 11%, серебряный – 66% и бронзовый – 23%. Среди девочек выполнили испытания: на золотой – 11%, серебряный – 55,5%, бронзовый – 33,5%.

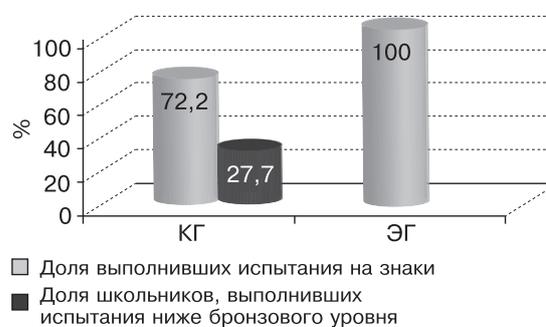


Рис. 1. Доля обучающихся ЭГ и КГ, выполнивших испытания комплекса ГТО в конце учебного года

Таблица 2

Результаты выполнения тестовых испытаний комплекса ГТО обучающимися ЭГ и КГ на Фестивале ГТО (по уровням комплекса ГТО) *

Физическое качество	Вид испытания	Уровень физической подготовленности по физическим качествам в знаках ГТО			
		ЭГ		КГ	
		мальчики (n = 10)	девочки (n = 10)	мальчики (n = 10)	девочки (n = 10)
Быстрота	Бег на 30 м	Серебро	Бронза	Бронза	Без знака
Сила	Подтягивание на высокой перекладине	Серебро	–	Бронза	–
	Подтягивание на низкой перекладине	–	Серебро	–	Бронза
	Сгибание-разгибание рук в упоре, лежа на полу	Серебро	Золото	Бронза	Серебро
Гибкость	Наклон из положения «стоя на гимнастической скамье» (см)	Золото	Серебро	Серебро	Серебро
Выносливость	Бег на 2 км	Бронза	Серебро	Без знака	Бронза
Скоростно-силовые возможности	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин)	Серебро	Серебро	Бронза	Бронза
	Прыжок в длину с места (см)	Серебро	Серебро	Бронза	Без знака
Координационные способности	Челночный бег 3×10 м (с)	Бронза	Бронза	Без знака	Без знака
Прикладной навык	Стрельба из электронного оружия	Серебро	Бронза	Бронза	Бронза

* P < 0,05.



В контрольной группе 27,7% школьников выполнили испытания ниже бронзового уровня в следующих тестовых упражнениях: мальчики – в челночном беге и беге на 2 км; девочки – в челночном беге, прыжке в длину с места и беге на 30 м. Преимущественный уровень физической

готовности в КГ соответствует бронзовому знаку (66% среди мальчиков и 46% среди девочек) и лишь 11% среди мальчиков и 23% среди девочек выполнили испытания на серебряный знак. Золотых знаков в КГ как у мальчиков, так и у девочек не зафиксировано.

Выводы

В ходе проведенного исследования выявлена результативность применения соревновательного метода на уроках физической культуры при подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Так, по результатам проведения Фестиваля ГТО, 100% участников экспериментальной группы выполнили испытания на знаки отличия. Из них: 5% мальчиков получили золотой знак,

30% – серебряный, 20% – бронзовый знак; 5% девочек выполнили испытания на золотой знак, 20% – на серебряный и 20% – на бронзовый знак, что свидетельствует об эффективности применения соревновательного метода для подготовки обучающихся V ступени (14–15 лет) к выполнению нормативов ВФСК ГТО в ходе урочной деятельности.

Литература

1. Лубышева, Л.И., Хуббиев, Ш.З., Селюкин, Д.Б. Спортизация как фактор вовлечения населения в массовую спортивную подготовку // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 100–101.
2. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». – URL: <https://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения: 25.05.2024).
3. Панченко, И.А., Григорьев, В.И. Комплекс ГТО как основа повышения эффективности академического физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 23–25.
4. Паршикова, Н.В., Фомиченко, Т.Г., Зюрин, Э.А. Основные этапы совершенствования комплекса «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации (1931–2017 гг.) // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 4. – С. 35–43.
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74898631/> (дата обращения: 17.04.2024).
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (дата обращения: 25.05.2024).

References

1. Lubyшева, L.I., Hubbiev, S.Z. and Selyukin, D.B. (2020), Sportization as a factor of population involvement in mass sports training, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 3, pp. 100–101.
2. Government of the Russian Federation (2014), *Decree of the Government of the Russian Federation dated June 11, 2014 No. 540 "On approval of the Regulations on the All-Russian Physical Culture and Sports complex 'Ready for Work and Defense' (GTO)"*, [Online] URL: <https://base.garant.ru/70675222/> (access date: 25.05.2024).
3. Panchenko, I.A. and Grigoryev, V.I. (2017), The GTO Complex as a basis for improving the effectiveness of academic physical education, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 4, pp. 23–25.
4. Parshikova, N.V., Fomichenko, T.G. and Zyurin, E.A. (2017), The main stages of improving the complex "Ready for labor and defense" in the Russian Federation (1931–2017), *Vestnik sportivnoy nauki*, no. 4, pp. 35–43.
5. Ministry of Health of the Russian Federation (2020), Order of the Ministry of Health of the Russian Federation dated October 23, 2020 No. 1144n "On Approval of the Procedure for organizing medical care for persons engaged in physical culture and sports (including during the preparation and conduct of physical education and sports events), including the procedure for medical examination of persons wishing to undergo sports training, engage in physical culture and sports in organizations and (or) comply with the standards of tests (tests) The All-Russian Physical Culture and Sports complex 'Ready for work and Defense (GTO)' and forms of medical certificates on admission to participate in physical culture and sports events", [Online] URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74898631/> (access date: 04/17/2024).
6. Government of the Russian Federation (2020), *Decree of the Government of the Russian Federation dated November 24, 2020 No. 3081-r "On approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030"*, [Online] URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (access date: 25.05.2024).

