

**Дунаев Константин Степанович,**  
д.п.н., профессор, заведующий кафедры ФОТ,  
ФГБОУВПО «Московская государственная академия физической культуры»,  
п. Малаховка

**Федосеев Александр Михайлович,**  
аспирант, учитель физической культуры,  
ГБОУ «Средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 1366»,  
г. Москва

## **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

Следует сказать, что последнее десятилетие отмечено повышенным беспокойством правительства, ученых, спортивных педагогов к состоянию здоровья населения. Особенно это относится к подрастающему поколению – школьникам. На сегодняшний день в России лишь 10% детей от 3 – 7 лет являются практически здоровыми (I группа здоровья), у 50% дошкольников выявлены морфофункциональные отклонения и нарушения в состоянии здоровья (II группа здоровья), 40% детей имеют хронические заболевания (III группы здоровья) [4, с. 155-157]. Ведь поколение ее населения сменяют друг друга в достаточно короткий срок даже в масштабах жизни одного человека. В этом смысле одно упущение для совершенствования процессов физического развития детей и подростков оборачивается практически безнадежно потерянными в валеологическом смысле поколением. Ученные отмечают [1, с. 432; 2, с. 30], что неудачно организованное дошкольное и школьное образование по физической культуре играет отрицательную роль, как в укреплении здоровья, так и в процессе массового досуга учащихся. Актуальность проблематики вышеуказанного текста подтверждается указом № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), подписанным в марте 2014 года президентом Российской Федерации [5].

В данной статье мы рассмотрим недельную методику подготовки учеников 1-2 классов к сдаче норм комплекса ГТО в общеобразовательных школах. По нашему мнению одним из наиболее важных условий достижения результатов, в столь юном возрасте, достигается за счет систематичного, дозированного тренировочного процесса. В основе закономерности тренировочного процесса лежит управление работоспособностью организма учеников и, в частности, создание предпосылок приобретения и сохранения оптимальной спортивной формы с учетом годового учебного плана школы. Концентрация спортивного потенциала тренированности происходит в подготовительном периоде, так как этот этап - непосредственной подготовки, основой которого служит в частности построение недельного микроцикла. Построение недельного микроцикла занятий, построено исходя из того, что на 5-й день предыдущего микроцикла был проведен учет нормативов (I ступени комплекса ГТО - 2014 года), как это планируется во многих видах спорта [3, с. 140].

1-й день: развитие скоростных качеств учеников - достигается за счет интервального метода тренировки, например: 3 серии 3 x 10 м. (челночный бег);

скоростные эстафеты с полным восстановлением частоты сердечных сокращением (ЧСС).

2 –й день: развитие скоростно-силовых качеств, достигается за счет метода повтора технических элементов, например: полоса препятствий (приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на фитболах).

3-й день: развитие специальной выносливости отводится переменному методу тренировки, например: занятия по плаванию с общим объемом 200 – 300 метров.

4 – й день: характеризуется активным отдыхом юных учеников за счет целенаправленного воздействия комплекса упражнений на развитие гибкости (за основу берется стрейчинг пловцов-разрядников).

5 – й день: отводится на воспитания чувства коллективизма, прививается любовь к массовой физической культуре. Проводятся игры и эстафеты по желанию детей, в конце урока дети рассказывают домашнее задание на темы: «здоровый образ жизни», «наши чемпионы», «олимпийские игры».

6 – й день: предполагает самостоятельные занятия (с родителями) с рекомендуемым двигательным режимом (45 мин., в каникулярное время 1 час 30 мин. в день), а именно: утренняя гимнастика, подвижные игры, посещение спортивных секций.

7 –й день: день отдыха.

Использование вышеуказанного микроцикла на этапе непосредственной подготовки позволяет юным ученикам подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам и подойти к приему нормативов комплекса ГТО-2014 на пике своей спортивной формы и как следствие достижение высоких спортивно – технических результатов. Можно сделать вывод, что внедрение и реализация нормативов комплекса ГТО в общеобразовательных школах может послужить плацдармом не только для благоприятного повышения общей физической подготовленности школьников и улучшения здоровья населения России, но и толчком к строительству материально – технических баз по всей территории нашей страны. Но если для сдачи норм комплекса ГТО не предпринимать никаких действий, то в противном случае комплексу ГТО суждено будет пополнить число многочисленных, но разовых, и поэтому не имеющих никакой практической и оздоровительной ценности, спортивно – массовых мероприятий, знаменующихся только очередным успешным освоением бюджетных средств в отчётах спортивных чиновников.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова, Н.Ж., С.Н. Морозов, О.И. Попов // *Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание.* – М.: Академия. Серия: Высшее профессиональное образование, 2008. – 432 с.
2. Калинин, Ю.Г. *Моделирование физкультурно – воспитательной среды для подростков общеобразовательной школы/ теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (Автореферат).* – Москва , 2013. – 30 с.
3. Дунаев К.С., Федотов С.И. *Научные труды международной научно – практической конференции ученых.* – Москва-Луганск.: ЛНАУ, 2014 – 140 с.
4. Королёва. Л.В., А.А. Сулимов // *Школьникам – здоровый образ жизни / Состояние здоровья людей: сб. матер. IV Междунар. Научн-практ.конф.* – Пенза, 2004. – С. 155-157.
5. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»