

кв.м, кроме того, маленькие залы для игры в пинг-понг есть в каждом общежитии, имеется теннисный корт и две площадки для игры в баскетбол, три танцевальных зала с зеркалами, где проходят, в том числе, занятия аэробикой, каток площадью пятьсот кв.м.

Мы рассмотрели лишь систему обязательных занятий и предназначенное для них спортивное оснащение, но в университете есть также секции для занятий в свободное время, как платные, так и бесплатные, для которых построен отдельный спортивный комплекс, включающий в себя открытый стадион и тренажерную площадку, и трехэтажное здание, оснащенное самым современным дорогостоящим тренажерным оборудованием.

УДК 796/799

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ
В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

О.С. Дунникова

МОУ гимназия № 9,

г. Комсомольск-на-Амуре», Россия

В соответствии с основными общеобразовательными программами начального, основного и среднего общего образования предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения на всех уровнях общего образования [6]. На его изучение отводится 3 часа в неделю, что по мнению ряда специалистов является недостаточным и может вызвать ряд серьезных негативных изменений в организме школьников. Исследования свидетельствуют о том, что при объёме

двигательной активности школьников не менее шести часов в неделю у учащихся наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, повышается их успеваемость, возрастает сопротивляемость к простудным заболеваниям. Уроки физической культуры частично выполняют эту задачу, поэтому важным условием совершенствования учебно-воспитательного процесса в школе являются организация и проведение мероприятий по повышению двигательной активности школьников. Цель мероприятий – обеспечение активного отдыха и удовлетворение естественной потребности учащихся в движении.

Интенсивность и продолжительность двигательной нагрузки во время физкультурно-спортивных занятий определяются с учётом закономерностей изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с суточным физиологическим ритмом. При выборе содержания и форм двигательной активности следует учитывать возрастные, физиологические и психофизиологические особенности детей и подростков.

Ведущая роль в организации физкультурно-спортивной деятельности в школе отводится учителю. Для её осуществления на должном профессиональном уровне необходимо владеть специальными знаниями и умениями в обозначенном направлении, а также быть в курсе последних нововведений, имеющих ближайшую и отдалённую перспективу на внедрение и реализацию [1].

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации усилиями Министерства спорта и Министерства образования и науки направлена на повышение эффективности физического воспитания в образовательных учреждениях [7].

Для решения этой задачи системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» (Готов к труду и обороне) [2, 8].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК) направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта.

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма и гражданственности, улучшения качества жизни граждан Российской Федерации.

Структура комплекса включает 11 ступеней:

- 1 ступень, мальчики и девочки от 6 до 8 лет;
- 2 ступень, мальчики и девочки от 9 до 10 лет;
- 3 ступень, мальчики и девочки от 11 до 12 лет;
- 4 ступень, юноши и девушки от 13 до 15 лет;
- 5 ступень, юноши и девушки от 16 до 17 лет;
- 6 ступень, мужчины и женщины от 18 до 29 лет;
- 7 ступень, мужчины и женщины от 30 до 39 лет;
- 8 ступень, мужчины и женщины от 40 до 49 лет;
- 9 ступень, мужчины и женщины от 50 до 59 лет;
- 10 ступень, мужчины и женщины от 60 до 69 лет;
- 11 ступень, мужчины и женщины старше 70 лет.

Для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму [2].

Реализация комплекса ГТО основана на следующих основных принципах: руководящая и контролирующая роль государства;

оптимальное сочетание оздоровительной и спортивной направленности; лично ориентированная направленность; добровольность и доступность; научная обоснованность; учёт региональных особенностей.

Организация работы по подготовке к выполнению ГТО возлагается на руководителей образовательных учреждений. Основными формами подготовки по выполнению программы комплекса в образовательных учреждениях являются: обучение в учебных заведениях; занятия в спортивных клубах; спортивные соревнования, самостоятельные занятия физическими упражнениями, в том числе в летний оздоровительный сезон и каникулярное время.

К выполнению нормативов ГТО допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом и имеющие справку установленного образца о допуске к занятиям физической культурой, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Лица, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, допускаются к подготовке и выполнению отдельных нормативов комплекса (перечень видов и их количество определяется в зависимости от заболевания и рекомендаций врача).

Большие перспективы имеет физкультурно-спортивная деятельность в режиме учебного дня, направленная на внедрение комплекса ГТО со школьниками. Организацию физкультурно-спортивной деятельности учителя в школе рекомендуется выстраивать в соответствии с инструкциями, изложенными в «Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО». В нём даются разъяснения относительно условий выполнения видов испытаний (тестирования), а также организации испытаний. Там же содержатся рекомендации по подготовке к выполнению норм комплекса ГТО в недельном двигательном

режиме с учётом индивидуальных возрастно-половых особенностей, инструкция для организатора тестирования и памятка для участника тестирования.

Очень важно действовать последовательно и придерживаться данных рекомендаций. Необходимо исключить произвольное толкование тех или иных практических моментов. Затруднения, как правило, возникают от незнания сути того, что необходимо делать. Каждый участник мероприятий по комплексу ГТО должен быть нацелен на четкое и строго соблюдение рекомендаций и помнить, что творческий подход, направленный на поиск решений в определённых конкретных ситуациях всегда лучше, чем высказывание надуманных претензий, особенно тогда, когда организатор или исполнитель просто ничего не хотят делать [1].

В заключение, хочется отметить, что с сентября 2014 года в МОУ гимназии № 9 города Комсомольска-на-Амуре учителя физической культуры вновь начали готовить учащихся к сдаче норм комплекса ГТО в рамках апробации по его внедрению. Учащиеся гимназии являются активными участниками всех спортивных мероприятий различного уровня: школьных, окружных, городских, краевых и всероссийских, где показывают хорошие результаты. Так, в 2014 году команда учащихся 2001-2002 г.р. стала призером краевого этапа Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры», в мае 2015 года учащиеся гимназии приняли активное участие в городском фестивале «ГТО», где показали высокие результаты.

Правильная организация урочной и внеурочной деятельности школьников в МОУ гимназии № 9 способствует не только укреплению физического здоровья учащихся, но и позволяет качественно готовить их к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Библиографический список

1. Погадаев Г.И. Аспекты внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему общего, среднего, образования Российской Федерации / Материалы VI Международной научно-практической конференции «педагогическое образование: вызовы XXI века», посвященной памяти академика В.А. Слостенина.

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

3. Примерные образовательные программы по учебным предметам. Начальная школа. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).

4. Примерные образовательные программы по учебным предметам. Основная школа. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010. – 64 с. (Стандарты второго поколения).

5. Примерные образовательные программы по учебным предметам. Средняя школа. Физическая культура. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).

6. Примерные основные образовательные программы начального и основного общего образования (Одобрены 8 апреля 2015 года).

7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года N 1101-р).

8. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» № 172 от 24 марта 2014 года.