

ориентации и спортивного отбора, изучать его новые возможности и внедрять в спортивную практику.

### Литература

1. Сравнительная характеристика взаимосвязи между пульсовыми и субъективными показателями реакции на физическую нагрузку у студенток и школьниц / Ф.И.Собянин и др. // Физическое воспитание студентов. - 2016. - №4. - С. 24-34.

2. Sobyenin F., Kozina Z., Iermakov S., Crefu M., Kadutskaya L. PHYSIOLOGICAL AND SUBJECTIVE INDICATORS OF REACTION TO PHYSICAL LOAD OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS WITH DIFFERENT GAME ROLES// Journal of Physical Education and Sport. 2017. T. 17. № 1. С. 378-382.

## ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО ВО ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Сокорев В.В., Брынкин А. Ю.

## THE INTRODUCTION OF THE GTO COMPLEX TO THE OFF-HOUR SCHOOL ACTIVITY

Sokorev V.V., Brynkin A. Yu.,

*Аннотация.* Статья посвящена проблеме внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) во внеурочную деятельность общеобразовательной организации, подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

*Abstract.* The article is devoted to the problem of the introduction of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) to the off-hour activities of the general education organization, training students for the accomplishment of the GTO standards.

*Ключевые слова:* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), образовательная организация, внеурочная деятельность.

*Keywords:* the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO), educational organization, off-hour activity.

Масштабные преобразования российского общества, неоднозначные процессы, происходящие в социально-экономической, культурной, духовной сферах жизни людей, вызвали глубокие и непредсказуемые изменения в образе жизни, неблагоприятно отразились на состоянии здоровья населения. Особенно уязвимым оказалось подрастающее поколение. По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации, доля здоровых детей снизилась с 45,5% до 34 %, свыше 40 процентов допризывной молодёжи не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки, вдвое увеличился удельный вес детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Были отмечены ухудшения показателей физического развития: дефицит массы тела стал выявляться в три раза чаще, снизились функциональные возможности организма. Значительную роль в ухудшении физического состояния, росте заболеваемости современных детей играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни.

Многочисленными работами отечественных и зарубежных учёных установлено и подтверждено на практике (материалы ВОЗ), что состояние здоровья человека в значительной степени зависит от образа жизни и что человек сам отвечает за состояние и качество своего здоровья. В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 43) впервые

установлено, что обучающиеся обязаны «заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию» [1, 2]. Следовательно, здоровью и здоровому образу жизни надо учиться. И чем раньше начато такое обучение, тем прочнее оно усваивается и становится нормой поведения человека.

Среди факторов здорового образа жизни трудно выделить главные и второстепенные, так как только их комплексное воздействие способствует формированию и развитию здоровья человека, оказывает оздоровительный эффект. Однако, нельзя не отметить, что от двигательной активности человека, в особенности детей и подростков, в значительной степени зависят здоровье, уровень физического развития, функциональное состояние организма.

Двигательная активность – это неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических и внешних факторов. Одной из характерных особенностей современного образа жизни, имеющей прогрессирующую тенденцию, является уменьшение объема двигательной активности (гипокинезия), снижение мышечных затрат (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками. Движение – важнейшее свойство жизни человека. В настоящее время не известно более физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная деятельность. Она постоянно тренирует и совершенствует механизмы регуляции, направленные на восстановление функций различных органов и систем, а также уровня «дееспособности» человека в целом [3]. Двигательная активность детей во многом обуславливается системой физического воспитания, которая в нашей стране в последнее время претерпела значительные изменения.

Особое место в системе физического воспитания подрастающего поколения занимает общеобразовательная школа. По мнению Д.В. Колесова, состояние здоровья современного человека зависит от его собственного к нему отношения, выработка такого отношения – важнейшее условие оздоровления общества. И начинать его необходимо со школы, поскольку именно она – единственный институт, через который проходит всё население страны, а учебно-воспитательный процесс – единственный систематизированный процесс возможного формирования мотивов полезного для индивида и общества поведения. Вот почему роль школы в сохранении и укреплении здоровья не может не стать ведущей.

Несомненно, что формирование стандартов здорового образа жизни, привычка заниматься физической культурой и спортом формируется у человека в раннем возрасте. На это направлены федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования, которые, помимо уроков физической культуры, предусматривают обязательную организацию внеурочной физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности в различных формах – кружки, клубы, секции. Кроме того, в настоящее время принято рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничное развитие подрастающего поколения подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирование духовности, нравственности и здоровья индивида. При этом, общеобразовательные программы (основные и дополнительные) должны учитывать особенности развития детей, физические, психические и эмоциональные способности каждого ребёнка, быть не здоровьесберегающими, что предполагает пассивность, сбережение того, что есть, а иметь здоровьесформирующую направленность, подразумевающую активную жизненную позицию самих детей, родителей, учителей, тренеров-преподавателей.

С 1 сентября 2014 года введён в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения, система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической

подготовленности, повышение уровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания. Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Требования первых пяти ступеней установлены для детей в возрасте от 6 до 17 лет.

На основании требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» нами была разработана программа внеурочной деятельности по физической культуре ориентированная на учащихся 5 – 7 классов (11 – 13 лет). Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; создание и обеспечение необходимых условий для выполнения норм комплекса ГТО.

В ходе реализации программы осуществлялось решение следующих задач:

- формирование положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- развитие основных физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости) и повышение функциональных возможностей органов и систем организма;
- подготовка учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО формирование умений максимально проявлять физические качества при выполнении видов испытаний комплекса ГТО;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний комплекса ГТО;
- формирование у детей школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п. Несомненно, что эффективность решения поставленных задач по подготовке обучающихся общеобразовательных организаций к выполнению нормативов комплекса ГТО в процессе внеурочной деятельности во многом зависит от того, насколько хорошо учитель физической культуры владеет технологией обучения двигательным действиям, средствами и методами развития физических способностей.

#### **Литература**

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: Распоряжение Правительства РФ от 7.08.2009 г. №1101-р [Электронный ресурс] // Сайт Правительства РФ. - Режим доступа: <http://www.government.ru/gov/results/>
2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. от 05.07.2017) [Электронный ресурс] // Правовой сайт КонсультантПлюс. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/online/base/>
3. Щедрина, А. Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А. Г. Щедрина. - Новосибирск: ООО «Альфа-Виста», 2007. - 144 с.