

Подготовка младших школьников к сдаче нормативов ГТО по легкой атлетике

Милушин Владимир Олегович

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Студент*

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности подготовки младших школьников к сдаче нормативов ГТО по легкой атлетике. В рамках исследования произведен анализ научно-методической литературы и приводятся результаты тестирования физической подготовленности младших школьников к сдаче нормативов ГТО по легкой атлетике.

Ключевые слова: всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», младший школьный возраст, легкая атлетика, физическое воспитание

Preparing primary school students for passing the GTO (Ready for Labor and Defense) standards in athletics.

Milushin Vladimir Olegovich

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

Abstract

This article examines the specifics of preparing primary school students for passing the GTO (Ready for Labor and Defense) standards in athletics. The study involved an analysis of scientific and methodological literature and presents the results of testing the physical fitness of primary school students for meeting the GTO standards in athletics.

Keywords: All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO), primary school age, athletics, physical education.

Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) поставило перед системой общего образования новые стратегические задачи. Комплекс ГТО призван стать не только инструментом мониторинга физической подготовленности населения, но и действенным механизмом формирования ценности здоровья, популяризации систематических занятий спортом.

Цель исследования – теоретическое обоснование и экспериментальное изучение подготовки младших школьников к сдаче нормативов ГТО по легкой атлетике.

Как пишет А.А. Аверина, Готов к труду и обороне – это программа физкультурной подготовки населения в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основанная на государственной системе патриотического воспитания населения и действовавшая в СССР с 1931 по 1991 год. В настоящее время данный комплекс претерпевает второе рождение в рамках федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации» [1].

Т.Ю. Архангельская, С.Ю. Левинский, Т.А. Волощук отмечают, что подготовка к успешному выполнению нормативов по легкой атлетике (бег на 30 м, 60 м, 1 км, смешанное передвижение, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча) для детей 6-11 лет не должна сводиться к механической «подготовке» на результат. Это целостный педагогический процесс, направленный на гармоничное развитие базовых физических качеств (скорость, выносливость, скоростно-силовые способности, координация), обучение основам техники движений, воспитание волевых качеств и формирование осознанной потребности в двигательной активности [2].

М.В. Коростик утверждает, что особую значимость работа по подготовке к сдаче нормативов приобретает в младшем школьном звене, где закладываются основы физического развития, двигательной культуры и отношения к собственному здоровью. Эффективность подготовки младших школьников к сдаче нормативов ГТО напрямую зависит от учёта их возрастных особенностей, поскольку возрастной период 6-11 лет характеризуется гетерохронностью созревания различных систем организма. Опорно-двигательный аппарат обладает высокой эластичностью, но костная ткань ещё неокрепшая, что требует строгого контроля за техникой выполнения упражнений для профилактики травм. Нервная система отличается высокой реактивностью и быстрой утомляемостью. Внимание неустойчиво, доминирует непроизвольное запоминание. Это обуславливает необходимость частой смены деятельности, использования яркого, образного материала и коротких, но эмоционально насыщенных тренировочных заданий [4].

По мнению В.А. Романюк, ключевая роль в подготовке младших школьников к сдаче нормативов ГТО отводится учителю физической культуры, задачами которого являются: формирование осознанной мотивации и физкультурной самостоятельности у школьников, модернизация программно-методического обеспечения, внедрение системного контроля и индивидуализация тренировочного процесса с учетом возрастных норм недельного двигательного режима [5].

Как пишет В.А. Романюк, подготовка младших школьников к ГТО должна быть системной и непрерывной, реализуясь через три взаимодополняющих компонента:

- на уроках закладывается фундаментальная основа: изучается и совершенствуется правильная техника бега, прыжков, метаний; развиваются общие физические качества. Рекомендуются выделять в рамках тематического планирования специальные «блоки» или модули по подготовке к ГТО, где

акцент смещается с освоения широкого спектра двигательных действий на целенаправленную отработку тестовых упражнений. Важно избегать монотонности, включая подготовительные упражнения в эстафеты, полосы препятствий и подвижные игры;

- внеурочная деятельность, где формы организации могут быть разнообразными: спортивные секции и кружки («Юный легкоатлет», «ОФП с элементами ГТО»), подготовительные клубные занятия перед тестированием, тематические спортивные праздники и фестивали ГТО, игровые квесты и соревнования по станциям («Путешествие в страну ГТО»). Здесь появляется возможность для детальной работы над ошибками, развития «отстающих» качеств у отдельных учащихся и применения более широкого арсенала игровых методов;

- самостоятельная подготовка с участием родителей представляет собой мотивационный и закрепляющий компонент. Задача педагога – дать родителям понятные и безопасные рекомендации: комплексы утренней гимнастики, упражнения для развития конкретных качеств (например, прыгучести), идеи для активного семейного отдыха (пешие походы, игры на свежем воздухе). Проведение «Семейных стартов» или Дней здоровья с элементами ГТО укрепляет мотивацию ребёнка и формирует общую ценность здорового образа жизни в семье [5].

Оценка физической подготовленности младших школьников к сдаче нормативов ГТО проводилась на базе школы №7 города Биробиджана. В тестировании приняли участие 40 учащихся четвертых классов.

Результаты исследования физической подготовленности младших школьников представлены на рисунке 1.

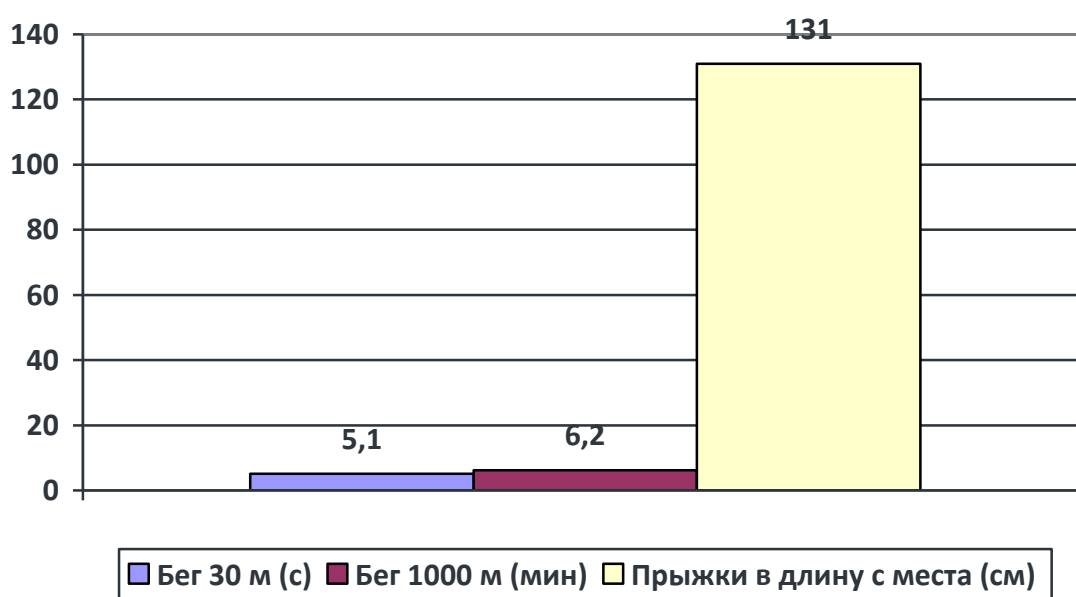


Рисунок 1. - Показатели физической подготовленности у детей младшего школьного возраста

Из рисунка 1 видно, что средний показатель по тесту «Бег 30 м» составил 5,1 с. И свидетельствует о высоком уровне развития скоростных способностей, быстром рывке и хорошей координации на короткой дистанции у учащихся четвертых классов.

Показатель в 6,2 мин по тестовому заданию «Бег 1000 м», наоборот, находится на среднем уровне, что указывает на недостаточное развитие аэробных возможностей организма, неумение равномерно распределять силы на дистанции и, возможно, низкую мотивацию к продолжительным циклическим нагрузкам.

Средний результат по тестовому заданию «Прыжок в длину с места» составил 131 см. Он соответствует среднему уровню и говорит о достаточной силе ножных мышц, но, вероятно, о недостаточно освоенной технике прыжка (махе руками, группировке в полете), что не позволяет реализовать потенциал полностью.

Основываясь на полученных результатах, были составлены рекомендации для педагога по подготовке младших школьников к сдаче нормативов ГТО по легкой атлетике.

В связи с тем, что учащиеся имеют разный исходный уровень физической подготовленности, то на занятиях по подготовке к сдаче нормативов ГТО необходимо использовать разноуровневые задания. Например, в прыжках в длину: 1-й уровень – прыгнуть за линию 120 см (техника), 2-й уровень – достичь зоны 140–150 см, 3-й уровень – выполнить норматив.

Вести «Дневник самоконтроля» или «Экран личных рекордов», где ребёнок отмечает свой прогресс, что смещает фокус с внешней оценки на саморазвитие.

Игровые и соревновательные технологии является основным методом работы с младшим школьным возрастом. Тренировка физических качеств должна проходить в игровой форме. Например, для развития скорости «Салки-догонялки», «Бег с ленточкой». Для развития выносливости подойдут чередование бега, ходьбы и специальных заданий на разных «станциях» («Тропа индейцев», «Горный перевал»). Для обучения технике метания подойдут игры на точность («Меткий стрелок» – попадание в мишень, «Сбей кеглю»), соревнования на дальность броска «снаряда» (мешочка с песком).

Таким образом, подготовка младших школьников к успешной сдаче нормативов ГТО по легкой атлетике – это многогранная педагогическая задача, выходящая за рамки простой физической тренировки. Её успешная реализация возможна только при условии комплексного подхода, основанного на глубоком понимании возрастной психофизиологии и применении адекватных методических средств. Интеграция урочной и внеурочной деятельности, повсеместное использование игровых и соревновательных методов, индивидуальный учёт достижений создают ту среду, где стремление к знаку отличия ГТО становится естественным следствием увлекательного процесса самосовершенствования.

Библиографический список

1. Аверина А.А. Реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в сельской школе // XII Ежегодная научная сессия аспирантов и молодых ученых. Оренбург, 2018. С. 391-394. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37071823>
2. Архангельская Т.Ю., Левинский С.Ю., Волощук Т.А. Интеграция системы физического воспитания в школе с выполнением норм ГТО как основной механизм оздоровления школьников // Преемственность в образовании. 2018. №18(06). С. 31-38. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35744538>
3. Долотказина А.Р. Методика подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» // Открытый урок 1 сентября. 2023. №6. URL: <https://urok.1sept.ru/publication/198565>
4. Коростик М.В. Проблемы подготовки обучающихся общеобразовательных школ к сдаче нормативных требований комплекса ГТО // Шаг в науку. Москва, 2025. С. 320-324. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=80387929&pff=1>
5. Романюк В.А. Практические методики подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО в видах лёгкой атлетики на выносливость // E-Scio. 2018. №3. С. 126-129. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prakticheskie-metodiki-podgotovki-k-sdache-normativov-vfsk-gto-v-vidah-lyogkoy-atletiki-na-vynoslivost>