

**Методы подготовки школьников к сдаче нормативов
ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Пасютин Максим Юрьевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматриваются современные методы и педагогические подходы к подготовке учащихся общеобразовательных школ к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Актуальность темы обусловлена возвращением комплекса ГТО в систему российского образования и необходимостью повышения уровня физической подготовленности молодого поколения.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое воспитание, готов к труду и обороне (ГТО).

**Methods of preparing schoolchildren to pass the standards of the "Ready for
Labor and Defense" (GTO)**

Pasyutin Maxim Yurievich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article discusses modern methods and pedagogical approaches to preparing secondary school students to meet the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO). The relevance of the topic is due to the return of the GTO complex to the Russian education system and the need to increase the level of physical fitness of the younger generation.

Keywords: physical training, physical education, ready for work and defense (GTO)

Возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 2014 году стало знаковым событием в развитии физической культуры и спорта в России. На сегодняшний день успешная сдача нормативов является не только показателем физического развития индивида, но и важным критерием эффективности работы образовательных организаций. Для школьников наличие знака отличия ГТО может стать дополнительным преимуществом при поступлении в высшие учебные заведения, что повышает их заинтересованность в результате.

Однако возвращение комплекса выявило и ряд проблем: низкий базовый уровень физической подготовки у значительной части учащихся, гиподинамия, отсутствие системного подхода к тренировкам. В связи с этим перед учителями физической культуры и тренерами встает задача разработки

и внедрения эффективных методов подготовки, которые позволят не только выполнить нормативы, но и укрепить здоровье школьников, привить им любовь к систематическим занятиям спортом.

Цель исследования – теоретически обосновать методы подготовки школьников к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»).

В.В. Куцаев отмечает, что подготовка к сдаче нормативов ГТО не может быть стихийной и сводиться лишь к интенсификации нагрузок непосредственно перед тестированием. Первым и важнейшим этапом является углубленная диагностика физического состояния учащихся. В этой связи в начале учебного года целесообразно проводить предварительное тестирование по основным видам испытаний, входящим в соответствующую возрастную ступень (скоростные возможности, выносливость, сила, гибкость). Это позволяет выявить «слабые зоны» каждого обучающегося. На основе полученных данных учитель формирует разноуровневые группы или дает индивидуальные задания. Например, если у ребенка высокий результат в беге на короткие дистанции, но низкая гибкость, акцент в подготовке смещается на развитие последней [3].

Планирование годичного цикла подготовки к сдаче нормативов ГТО должно строиться с учетом календаря сдачи норм ГТО в школе или муниципалитете. Следовательно, тренировочный процесс делится на этапы: общеподготовительный (развитие общей выносливости и укрепление опорно-двигательного аппарата), специально-подготовительный (работа над конкретными нормативами) и этап непосредственной реализации (подведение к пику формы к дате тестирования).

Н.И. Заярная, Л.П. Микита, Е.А. Смирнова, А.Д. Тубольцева считают, что успешное выполнение нормативов ГТО требует гармоничного развития пяти основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Каждое из них требует применения специфических методов тренировки:

- методы развития выносливости. Поскольку многие нормативы (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, плавание) требуют высокого уровня аэробной производительности, основой подготовки является равномерный и переменный методы тренировки;

- равномерный метод предполагает длительное выполнение упражнений (кроссовый бег, плавание) с умеренной интенсивностью и частотой сердечных сокращений 140-160 уд/мин. Это закладывает базу общей выносливости;

- переменный метод (например, «фартлек» в беге) включает смену скоростных отрезков и отрезков восстановления, что учит организм работать при смене кислородного режима и готовит к сдаче нормативов, требующих тактического мышления (например, подъемы и спуски на лыжах);

- методы развития силы. Подготовка к силовым нормативам (подтягивания, отжимания, рывок гири) требует сочетания работы с собственным весом и отягощениями;

- метод повторных усилий. Выполнение упражнений «до отказа» или с большим количеством повторений (15-20) способствует развитию силовой выносливости, необходимой для максимального количества подтягиваний [2].

В подготовке школьников к сдаче нормативов ГТО А.А. Адонин, М.А. Марченко, Д.А. Чернышов предлагают использовать круговой метод тренировки. Организация станций по типу «круговой тренировки» позволяет прорабатывать все группы мышц за одно занятие. Это повышает плотность урока и функциональную подготовку школьников. Также подчеркивается важность включения упражнений на растягивание в подготовительную и заключительную части урока. Особое внимание уделяется динамическим упражнениям (махи, пружинистые движения) в разминке и статическим (удержание позы) в заминке. Для того, чтобы снизить тревожность, необходимо регулярно моделировать условия, приближенные к сдаче нормативов. Это могут быть контрольные прикидки в беге на стадионе, где присутствуют «судьи» из числа старшеклассников, или выполнение упражнений на время в присутствии сверстников. Привыкание к обстановке снижает уровень стресса в ответственный момент [1].

Л.В. Тарасова, П.Ю. Тарасов утверждают, что информационно-коммуникационные технологии являются действенным методом подготовки школьников к сдаче нормативов ГТО. Педагог может демонстрировать видеоролики с эталонами выполнения упражнений (техника подтягивания, стартовый разгон), которые позволяют школьникам лучше понять биомеханику движений. Съемка собственного выполнения с последующим разбором ошибок (метод видеокоррекции) дает наглядное представление о недочетах, которые сложно объяснить словами. Активное использование возможностей официального сайта ГТО и электронных дневников позволяет вовлекать родителей в процесс подготовки, отслеживать актуальные рекорды и получать обратную связь [4].

По мнению В.В. Куцаева, подготовка школьников к сдаче нормативов ГТО может быть интегрирована с другими предметами. На уроках биологии можно изучать влияние физических нагрузок на системы организма, на ОБЗР - основы здорового образа жизни, что формирует осознанное отношение к тренировкам. Теоретическая подготовка (знание истории комплекса, методик самоконтроля) также является частью общей готовности к сдаче норм [3].

Таким образом, подготовка школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО - это комплексный педагогический процесс, выходящий за рамки простого «натаскивания» на результат. Он требует от учителя глубоких знаний в области физиологии и психологии, умения планировать нагрузку и творчески подходить к организации занятий.

Эффективность подготовки обеспечивается синтезом традиционных методов развития физических качеств (равномерного, повторного, кругового, игрового) и современных подходов, включающих диагностику, психологическое сопровождение и цифровую визуализацию. Только при условии системной, индивидуализированной и мотивирующей работы можно добиться не только высоких показателей в сдаче нормативов, но и

сформировать у подрастающего поколения устойчивую потребность в здоровом и активном образе жизни, что является главной целью комплекса ГТО.

Библиографический список

1. Адонин А.А., Марченко М.А., Чернышов Д.А. Роль учителей физической культуры в подготовке школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО // Технологии образования. 2025. №4 (32). С. 27-29. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82634040>
2. Заярная Н.И., Микита Л.П., Смирнова Е.А., Тубольцева А.Д. Опыт организации процесса подготовки учащихся к сдаче норм ГТО // Современное педагогическое образование. 2021. №12. С. 79-81. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-organizatsii-protssessa-podgotovki-uchaschihsya-k-sdache-norm-gto>
3. Куцаев В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО // Физическая культура в школе. 2016. №2. С. 39-46. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25659469>
4. Тарасова Л.В., Тарасов П.Ю. Стрелковая подготовка школьников на основе сдачи норм ВФСК ГТО // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Москва, 2024. С. 111-115. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67324844>