*Фадеев В.В.*

*г. Ишим*

*ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»*

*Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал)*

*Тюменского государственного университета*

**Совершенствование подготовки младших школьников к сдаче ГТО на уроках физической культуры в общеобразовательной школе**

Современное общество сталкивается с рядом вызовов, связанных с физическим воспитанием подрастающего поколения. В условиях стремительного развития технологий и увеличения времени, проводимого школьниками за экранами различных гаджетов, проблема физической активности становится особенно актуальной.

В этом контексте важным аспектом является подготовка младших школьников к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) ГТО, что не только способствует улучшению физической подготовленности, но и формирует у обучающихся осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Актуальность исследования, направленного на совершенствование подготовки младших школьников к сдаче ГТО на уроках физической культуры в общеобразовательной школе обусловлена современными требованиями к физическому воспитанию детей, направленными на формирование у них здорового образа жизни и развитие физических качеств.

В условиях внедрения комплекса ГТО, который стимулирует учащихся к активным занятиям спортом и физической культурой, крайне важно разработать эффективные методы и подходы к подготовке младших школьников.

Младший школьный возраст – это период, в котором формируется база для физического развития, одновременно с усвоением ключевых двигательных навыков и развития жизненно важных функций растущего организма.

Функциональные особенности вегетативных систем организма во многом определяют возрастную специфику моторики, проявляясь следующими физиологическими характеристиками:

– увеличенной (по сравнению со взрослыми) относительной поверхностью легких;

– повышенным объемом кровотока через легочную систему в единицу времени;

– более высокими показателями минутного объема дыхания;

– увеличенным минутным объемом крови как в состоянии покоя, так и при физической нагрузке;

– повышенной эластичностью сосудистых стенок.

Энергообеспечение мышечной деятельности у нетренированных детей данного возраста преимущественно аэробное, что ограничивает продолжительность эффективной работы. В связи с этим:

1. интенсивные мышечные нагрузки требуют строгого дозирования;
2. применение значительных мышечных усилий в физическом воспитании должно быть ограниченным.

При формировании двигательной функции детей необходимо также учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются, но и быстро восстанавливаются.

Проведенный анализ теоретических аспектов подготовки младших школьников к сдаче норм ГТО на уроках физической культуры позволил сделать следующие выводы:

Младший школьный возраст (7–10 лет) является сенситивным периодом для развития физических качеств. В этот период происходит активное формирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также двигательных навыков. Особое значение имеет дифференцированный подход к развитию физических качеств с учетом гендерных и возрастных особенностей.

Физическое развитие младших школьников характеризуется неравномерностью и спецификой. Наблюдается интенсивный рост тела, увеличение мышечной силы, развитие координации и выносливости. Однако статические нагрузки переносятся хуже, чем динамические, а энергетические резервы организма требуют строгого дозирования физической нагрузки.

Структура уроков физической культуры должна быть направлена на комплексное развитие двигательных навыков и подготовку к сдаче норм ГТО. Эффективная организация занятий предполагает:

Подготовительную часть (15–20% времени) – разминка, активация организма.

Основную часть (60–70%) – развитие физических качеств, обучение технике упражнений.

Заключительную часть (10–15%) – восстановление, рефлексия.

Методы подготовки к ГТО должны быть разнообразными и учитывать возрастные особенности детей. Наибольшую эффективность демонстрируют:

Игровой метод – повышает мотивацию и адаптирует детей к нагрузкам.

Круговая тренировка – обеспечивает комплексное развитие физических качеств.

Дифференцированный подход – позволяет учитывать индивидуальные возможности учащихся.

Соревновательный метод – стимулирует стремление к достижению результатов.

Использование ИКТ – способствует объективному контролю и анализу показателей.

Успешная подготовка к ГТО требует не только физического развития, но и формирования устойчивой мотивации. Создание ситуаций успеха, поощрение. достижений и интеграция здорового образа жизни в учебный процесс способствуют повышению интереса детей к физической активности.

С целью проверки эффективности выявленных педагогических условий на базе МАОУ СОШ №12 г. Ишима, Тюменской области было реализовано опытно-экспериментальное исследование. В эксперименте приняли участие обучающиеся 4В класса. Общее количество детей составило 20 человек.

Данная опытно-экспериментальная работа осуществлялась поэтапно.

На начальном этапе тестирования учащихся 4В класса были получены следующие средние показатели:

* Быстрота и скорость (бег 30 м): 6,39 сек (25% отстают от нормы);
* Прыжок в длину с места: 131,6 см (35% ниже нормы);
* Ловкость и координация: 18,45 м (95% в норме);
* Силовая выносливость: 9,95 раз (35% не соответствуют норме);
* Гибкость: 3,75 см (большинство справились).

Анализ исходных данных позволил выявить основные проблемы в физической подготовки учеников начальной школы:

* Низкие результаты в скоростных качествах и прыжках в длину;
* Недостаточная силовая выносливость у трети класса;
* Необходимость индивидуализации тренировок и игровых методов для повышения мотивации.

С учетом возрастных особенностей младших школьников и затруднений была разработана методика, позволяющая организовывать учебные занятия, способствующее развитию физических качеств учащихся 4В, необходимых для сдачи норм ГТО.

После реализации методики со специальными упражнениями, дифференцированным подходом и использованием игровых методов были достигнуты следующие улучшения (Таблица 5. и рисунок 5.):

Таблица – 5.

Сравнение результатов до и после внедрения методики по подготовки младших школьников к сдаче норм ГТО

| Тест | Средний показатель (ДО) | Средний показатель (ПОСЛЕ) | Динамика |
| --- | --- | --- | --- |
| Бег 30 м (сек) | 6,39 | 6,10 | +0,29 (улучшение) |
| Прыжок в длину с места (см) | 131,6 | 138,2 | +6,6 см |
| Ловкость и координация (м) | 18,45 | 19,10 | +0,65 м |
| Силовая выносливость (раз) | 9,95 | 11,40 | +1,45 раз |
| Гибкость (см) | 3,75 | 4,20 | +0,45 см |

Рис. 5 Сравнительный анализ

Наибольший прогресс наблюдается в:

* прыжках в длину (+ 6,6 см) – благодаря контрастным и имитационным упражнениям;
* силовой выносливости (+ 1,45 раз) – за счет круговых тренировок и игровых методов;
* скорости (+ 0,29 сек) – благодаря челночному бегу и эстафетам.

Ловкость и гибкость, изначально находившиеся на хорошем уровне, также улучшились.

Применение предложенной методики позволило повысить физическую подготовку учащихся, особенно в проблемных зонах (скорость, прыжки, выносливость). Системный подход с учетом индивидуальных особенностей и игровой составляющей доказал свою эффективность для подготовки младших школьников к сдаче норм ГТО.

Таким образом, предложенная методика доказала свою эффективность и может быть рекомендована для использования в образовательном процессе с целью подготовки младших школьников к сдаче норм ГТО, а также для общего укрепления их физического здоровья.

**СПИСОК использованной литературы**

1. Алхасов Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 144 с.
2. Большев А.С. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты [Текст]:учеб. пособие / А.С. Большев, Д.Г. Сидоров, С.А. Овчинников. Нижегор. гос. архитектур.-строит. ун-т: – Н.Новгород: ННГАСУ, 2017 – 76 с.
3. Веселая физкультура : учебник / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Т. Ю. Торочкова. - Москва : Просвещение, 1996. - 64 с.
4. Виленская Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 285 с.
5. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003 – 416 с.
6. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 224 с.
7. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Москва: Юрайт, 2024. 224 с.
8. Гужаловский А. А. Физическая подготовка школьника Издательство: Южно-Урал. кн. изд-во, 1980 г. – 152 с.
9. Димова А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Москва: Юрайт, 2024. 428 с.
10. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология. Москва: Юрайт, 2024. 421 с.
11. Давыдова С.А., Галеев А.Р., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021 – 68 с.
12. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре : учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014 – 256 с.
13. Куцаев В.В., доцент кафедры физического воспитания, доцент Ярцева Н.В., кандидат педагогических наук, доцент Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень: учебно-методическое пособие /сост. В. В. Куцаев, Н. В. Ярцева ; Урал.гос. пед. ун-т.– Екатеринбург, 2016 – 48с.
14. Левитес Д.Г. Автодидактика. Теория и практика конструирования собственных технологий обучения. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2020. 320 c.
15. Левушкин С.П. Нормативы физического развития обучающихся общеобразовательных организаций / С.П. Левушкин, О.Ф. Жуков, Н.А. Скоблина, Д.И. Сечин. – М.: ФГБНУ «ИВФ РАО», 2022 – 144 с.