**Статья на тему «Комплекс ГТО как основа физического воспитания школьников»**



**Выполнила:**

**Учитель физической культуры высшей**

**категории МБОУ «Средняя школа №50**

**имени Д.С. Сухорукова»**

**Петрухина Наталия Алексеевна**

**Анатация:** Данная статья кратко раскрывает актуальность и необходимость масштабного проекта по физической культуре. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) рассматривается как ядро физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания учащихся. Готов к труду и обороне, действительно, играет немаловажную роль в жизни общества. Главной целью является доказательство полезности данного комплекса для молодых людей, в особенности школьников.

**Ключевые слова: ВФСК «ГТО», физическое развитие, здоровье, физическая культура,**[**здоровый образ жизни**](https://interactive-plus.ru/ru/keyword/319/articles)**.**

 В настоящее время специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на то, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания учащихся. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Физическая культура играет значительную роль в формировании навыков здорового образа жизни.

Занятия физической культурой закладывают основы физического развития и совершенствования двигательной деятельности обучающихся, решают задачи по охране их жизни и укреплению здоровья. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования Вопрос сохранения здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро.

Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, а 40% процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков. При этом, по мнению экспертов занятия спортом с раннего возраста формируют к двенадцати годам стойкое неприятие вредных привычек. В целом  по РФ число учащихся, отнесенных к «группе риска» составляет 43 %. Это означает, что только в среднем 35–39 % школьников в состоянии выполнить контрольные нормативы по физической подготовке. Большинство граждан не ведут активный образ жизни: регулярно занимаются физической культурой и спортом в нашей стране 15,9 процента населения, а в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-­60 процентов Реальный объем двигательной активности школьников и студентов не обеспечивает полноценного физического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Так, в младших классах дефицит двигательной активности составляет 35­-40 процентов, а в старших – 75­-85 процентов. Уроки физической культуры компенсируют дефицит двигательной активности лишь на 10­-18 процентов

На слабую физическую подготовленность современных школьников указывают многие авторы (П.А. Виноградов, Н.В. Паршикова, С.И. Изаак, В.А. Кабачков, А.Н. Тяпин В.А. ,Кабачков, Ю.П. Пузырь, и др.).

В 2014 году глава России Владимир Путин подписал указ о возрождении и введении в действие Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» » (ГТО) — по воспитанию патриотической, спортивной и здоровой молодежи. Стоит отметить, что современный комплекс во многом схож со своим предшественником – Комплексом ГТО, существовавшим в советский период. По словам В.В. Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям.

Первый комплекс ГТО был разработан в Советском Союзе в 30-х годах ХХ века, который представлял собой государственную систему программно-оценочных нормативов и требований по физическому развитию и подготовленности разных возрастных групп населения. Комплекс составлял ядро советской системы физического воспитания, цели которого лежат в основе создания Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в СССР 1931 году . С учётом политической и идеологической составляющих того времени ГТО имело военно-прикладную направленность. Но военная направленность комплекса была не единственной целью, ГТО побудило молодёжь к активным занятиям физической культурой и спортом. Именно комплекс ГТО служил фундаментом роста спортивных достижений и в довоенный период, и особенно в послевоенные годы. Данный комплекс был положен в основу содержания многих учебных программ по физическому воспитанию в нашей стране и был направлен на формирование духовного и морального внутреннего мира советского человека.

В положении о Всероссийском физкультурно-­спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

В 2023- 2024 гг. в для учащихся 1- 11 классов в количестве 760 человек, их родителей, учителей был реализован проект «ГТО - путь к успеху и здоровью», обусловленный возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации, способствующий повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения. Сдача тестов ГТО позволила более качественно проводить мониторинг уровня физической подготовленности учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или [регресс](http://pandia.ru/text/category/regressiya/)), понимать его причины. Так как здоровье ребенка всегда имеет большое значение и ценность для родителей и общества в целом, наш проектявлялся актуальным.

Таким образом, учитывая государственный заказ и оздоровительную направленность,нами при разработке данного проекта была поставлена **цель:**организовать пропаганду ВФСК «ГТО» среди родителей и детей, направленную на внедрение ВФСК "ГТО"в образовательное учреждение**,**с целью повышенной заинтересованности среди детей и их родителей к нормам «ГТО», к увеличению потребности в сдаче норм «ГТО»**,**приобщение к физической культуре и спорту и укрепления здоровья учащихся**.**

**Задачи проекта**

1. Обеспечить учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

2. Создать благоприятные условия для сдачи норм ВФСК «ГТО» и мотивации учащихся к занятиям физической культуры и спортом.

3. Охватить наибольшее количество учащихся, а также привлечь учителей и родителей при внедрении ВФСК «ГТО»

4. Разработать дорожную карту внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении;

4. Формировать у учащихся осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;

6. Создать школьный спортивный клуб.

**Гипотеза:**Проект «ГТО - путь к успеху и здоровью»создаст условия в МОУ, побуждающие учащихся к активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, для подготовки и выполнения нормативов ВФСК «ГТО».

Особое внимание уделялось также следующим категориям учащихся:

- учащимся «группы риска», состоящим на ВШУ, на учете в КДН и ЗП;

- учащимся, немотивированным к занятиям спортом;

- детям из неблагополучных семей;

- детям со сниженным иммунитетом.

**Предполагаемый результат**

Проект «ГТО - путь к здоровью и успеху»

-призван привлечь детей и подростков школы, отнесённых к основной группе здоровья, к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» через повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом и создание для этого благоприятных условий.

-положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых спортивных мероприятий и регулярных занятиях спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

- повысит мотивацию неспортивных обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни, их приобщит к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

- повысит у учащихся иммунитет, снизит заболеваемость школьников году и прослеживать положительная динамика физического развития участников образовательного процесса;

- позволит активнее участвовать родителям в школьной жизни ребенка, в том числе спортивной.

- 100% информированность учащихся о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране;

- профилактика вредных привычек, формирование потребности в здоровом образе жизни;

**В процессе работы нами были использованы следующие методы:**

1. теоретический**:**изучение и анализ литературных источников, газет и информации статей сайтов об истории ГТО, нормативных документов по внедрению ВФСК ГТО – федерального, регионального, муниципального уровней. На основании которых, разработаны школьные нормативные документы

2. эмпирический**:**интервью, социологический опрос-анкетирование**.**

- статистическая обработка полученных данных (сравнение, анализ и обобщение полученной информации);

- практические (разработка анкеты для проведения опроса; проведение анкетирования среди учащихся 1-11-х классов; провести обобщение и анализ результатов опроса;

- тестирование

. Для решения задач проекта предлагалось организовать работу по четырем взаимодополняющим, неразрывно связанным между собой направлениям:

1. Регулярное тестирование учащихся.

2. Организация в школе работы спортивного клуба.

3. Вовлечение учащихся в соревновательную и физкультурно - массовую деятельность.

4. Информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании.

**1этап «Подготовительно -** **организационный» сентябрь-ноябрь**

Виды деятельности:

1. Изучение проблемы, разработка спортивно - оздоровительного проекта «ГТО – путь к успеху».

2. Разработка и распространение информационно-пропагандистских материалов, направленных на привлечение всех категорий учащихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО;

- Оформление инициативной группой учащихся под руководством учителя физкультуры информационного стенда «ГТО - путь к успеху»

- линейка - открытие проекта и выступления инициативных групп перед обучающимися, с целью повышения информированности;

- Заметки в школьной газете «Сила поколения»

- конкурс рисунков, плакатов на тему «ГТО и ЗОЖ!»

3. мониторинг материально-технической, спортивной базы в образовательной организации;

4. Разработка Плана мероприятий по реализации Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Для того, чтобы выяснить знают ли ученики нашей школы о комплексе «ГТО» мы решили провести опрос среди учащихся 1- 11 классов, родителей. Опрос проводился посредством анкетирования.   
На входном анкетировании обучающиеся показали следующие результаты.

Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **Вопрос**  **анкеты** | 2-4 классы | | **5-6 классы** | | | **7-8 классы** | | | **9-11 классы** | |
| **да** | **нет** | **да** | **нет** | **да** | | **нет** | **да** | | **нет** |
| **1**Знаете ли вы что такое ВФСК «ГТО»? | 4% | 96% | 11% | 89% | 35% | | 65% | 91% | | 9 |
| 2. Хотите ли вы сдать нормы ВФСК «ГТО»? | 38% | 62% | 47% | 53% | 37% | | 63% | 55% | | 45% |
| **3.**Занимаетесь  ли вы спортом? | 61% | 39% | 41% | 59% | 45% | | 55% | 66% | | 7% |
| **4**Хотите ли вы  быть сильным,  быстрым, ловким и здоровым? | 99% | 1% | 100% | 0 | 100% | | 0 | 98% | | 2% |

По итогам можно заметить, что обучающиеся 81% пока плохо представляют что такое ВФСК «ГТО» и лишь 19% готовы попробовать выполнить нормативы.

Мы провели социологический опрос среди родителей по теме «Развитие физической культуры и спорта и внедрение комплекса ГТО»**,** чтобы узнать информированность родителей о комплексе ГТО:

Ваше отношение к комплексу ГТО и выполнению его нормативов?

Положительное - ответили 67% мужчин и 24% женщин; нейтральное – выбрали 27% отвечающих, не знают, что такое комплекс ГТО –38%

В ходе реализации проекта на подготовительном этапе было входное исследование информированности участников о ВФСК «ГТО»

В качестве основного метода сбора первичной информации в проведенном социологическом исследовании среди 2- 11 классов было выбрано личное анкетирование. Анкета, составленная для опроса, была стандартизированной, т.е. почти все вопросы в ней были закрытыми, с вариантами ответов

Ответы респондентов на вопрос «Знаете ли Вы, что такое ГТО?»

Юноши и девушки в целом понимают значение аббревиатуры ГТО.

Однако, из тех, кто знает, что такое комплекс ГТО, знают- 89% .

Для чего сдают нормы ГТО

Интересным является тот факт, что основным мотивом к сдаче норм ГТО для школьников является развитие собственных физических качеств - на это указали 40%.

Информацию о проведении ГТО вы получили:

Опрошенные школьники узнали о комплексе ГТО из разных источников. Основная часть респондентов (61%) получили информацию в школе, 14% из СМИ, 11% - от друзей, 10% от членов семьи.

Исходя из неудовлетворительных результатов анкетирования, мы решили провести мероприятие на котором познакомили обучающихся об истории возникновения и возрождения ГТО.

2. Презентация проекта «ГТО – путь к успеху и здоровью» проходит на базе школы.В нашей школе было проведено мероприятие среди обучающихся по теме: «История возникновения и возрождения ГТО. В мероприятие приняли участие учащиеся 4-11 классов. Их познакомили с историей возникновения ГТО, а именно: о популярности и значении ГТО в СССР

Результат:

1.Возрастание осведомленности учеников об истории комплекса ГТО, о нормах и проведении ГТО.

2.Повышение заинтересованности учеников в здоровом образе жизни.

**2 этап – Основной этап – декабрь- март**

1. Регулярное тестирование учащихся – методологическая основа проекта

**1.**Принятие нормативов в школе. Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводилось в соревновательной обстановке. Проведение семейного праздника «ГТО в выходной в каждую семью»**-**среди 2- 5 классов (участие мамы, папы и ребенка)

3. Награждение школьников, выполнивших нормы ГТО на празднике «Спортсмен года»

4. Организовали и провели личные и командные межшкольные первенства по видам спорта согласно утвержденным планам;

5. Организовали и провели межшкольные соревнования по комплексу ГТО и спартакиад ГТО согласно утвержденным планам;

6.Спортивная составляющая (организация и проведение мероприятий спортивной и военно – патриотической направленности).

Таким образом, в работе по данному направлению были задействованы ресурсы уже существующей методической базы**.**

1.Возрастание осведомленности учеников об истории комплекса ГТО, о нормах и проведении ГТО.

Мы проводим мониторинг физического развития учащихся школы .

В диагностике оценки уровня физического развития приняли участие 94% учеников школы.

По проведенной работе уровень физической подготовленности к 2024 г вырос по сравнению с 2021 г на 32%

Гармоничное физическое развитие согласно возрасту имеют 696 учеников – 88 %, дисгармоничное физическое развитие - дефицит веса наблюдается у 36 человек, что составляет – 4.6 % , избыток веса выявлен у 93 учеников школы, что составляет 11%. Дети с замедленным и ускоренным развитием, низкорослостью или избытком массы тела направляются к эндокринологу. Учащиеся с дефицитом массы тела наблюдаются у педиатра для установления причин этих отклонений. Выявленные отклонения в физическом развитии являются маркерами определенных нарушений в состоянии здоровья.

- Основная группа здоровья – 741 учеников, что составляет 94.8 % учеников школы. Из них1-4 классы – 401 человека(93%), 5-9 классы – 317 человек(94 %), 10-11 классы – 23 человека(6.5%).

Были проведены традиционные спортивные праздники «День Здоровья», в программу которых было включено выполнение нормы ГТО и прикладные упражнения.

**Результаты реализации проекта:**

- Одним из главных результатов проекта является привлечение 90% детей, отнесённых к основной группе здоровья к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

- сдачи нормативов ВФСК «ГТО» через повышение мотивации школьников к

занятиям физической культурой и спортом и создание для этого благоприятных условий.

- Также важным результатом является 100% информированность учащихся о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране, чего и добивались мы в процессе реализации подготовительного этапа данного проекта.

В сентябре,октябре в нашей школе проводилось тестирование учащихся по ГТО на знак отличия. В нем приняло участие 286 учеников разных ступеней.

Анализ результатов показал, что за последние два года занятость обучающихся в спортивных секциях и уровень физической подготовленности увеличился, интерес и потребность к занятиям физической культурой остаются стабильно высокими (более 68%). Анализ результатов анкетирования, тестирования и опросов дает основание утверждать, что занятия на уроках физкультуры способны эффективно управлять мотивационной сферой учащихся, формируя у них интерес и потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом, повышение двигательной активности, стремление к укреплению здоровья.

Предложенный план позволил внедрить систему подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО эффективно.По окончании проекта весь наработанный материал будет использоваться в организации деятельности 2025– 2026 учебного года, а также использоваться для внеклассной работы учащихся всех ступеней, школьного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.В заключении можно сделать вывод о том, как показывает опыт, комплекс ГТО является одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность школьников, благодаря которому учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Можно отметить, что это не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности патриота готовой к выполнению гражданского долга. Идея добровольной сдачи спортивных нормативов и получение значка отличия в качестве награды за приложенные усилия имеет большое значение в формировании физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания населения. Эта мера могла бы стать дополнительной и сопутствующей для начинающих спортсменов, людей, увлекающихся спортом.

**Список использованной литературы:**

1**.**Виноградов П.А, Царик А. В.: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" Путь к здоровью и физическому совершенству, - М.: Изд - «Спорт», 2016.

2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-­спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации// Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 22­26.

3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" // Российская газета. 26.03.2014. № 68.

4. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676

5. Фетисов В.А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах / В.А. Фетисов. – М.: Советский спорт, 2005. – 80 с.

6. Закон об образовании Справ. правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://zakon-ob-obrazovanii.ru (дата обращения: 30.09.2017)

7. История ГТО – [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://www.gto.ru/history> (дата обращения 30.09.2018).