

ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ФОРМ ВОВЛЕЧЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ПОДГОТОВКУ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Трухин Ю.В.,

педагог, МБУ ДО ЦДЮТур,

г.Ростов-на-Дону

Аннотация: демонстрация и пропаганда комплекса ГТО по средствам внедрения новых форм спортивно-двигательной активности в повседневную жизнь и образовательный процесс обучающихся; повышение уровня двигательной активности и укрепление здоровья обучающихся; совершенствование деятельности, направленной на формирование у детей и молодежи устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в самоорганизации здорового образа жизни.

Ключевые слова: Фестиваль, Проект, всероссийский онлайн-фестиваль «Трофи ГТО», результат.

В последнее время проблемы сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни становятся одними из важнейших целей национальной политики государства. Так, в Национальной доктрине образования Российской Федерации среди основных целей, реализация которых запланирована на период до 2025г., присутствуют такие ориентиры, как воспитание установки на здоровый образ жизни, развитие детского и юношеского спорта.

Данные цели могут быть реализованы при условии развития широкой сети школьных и студенческих спортивных клубов, а также за счет гибкой интеграции в физкультурное образование студентов и школьников современных оздоровительных практик и современных видов спорта.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» № 172 от 24.03.2014 г. и распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» утвержден и реализуется Комплекс ГТО для населения России.

В своем выступлении на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта 06.10.2020 года Президент Российской Федерации В.В. Путин сказал: «..Нужно просто, чтобы нормы ГТО были интересны, сдача их носила соревновательный характер. Не нужно их приравнивать к каким-то другим нормам, скучным и таким вялым, каким-то нормативам, которые не приносят радости и удовольствия от их сдачи. Нужно организовать эту работу

соответствующим образом. И я знаю, что если этим заняться как следует, причем на местах и с методической поддержкой, то это получится».

Структура Комплекса ГТО состоит из 11 ступеней, включающих возрастные группы граждан от 6 до 70 лет и старше. Для каждой группы утверждены государственные требования к уровню физической подготовленности и перечень испытаний (58 видов – из них 25 обязательных) и нормативов, позволяющих объективно оценить уровень развития основных физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость), прикладных навыков и знаний. При этом каждый тест Комплекса ГТО требует специальной подготовки.

«... важнейшими общими предпосылками и в то же время направляющей основой планирования процесса физического воспитания служат ... творчески осмысленные данные положительного практического опыта» [Л.П. Матвеев].

Использование средств современных видов спорта и двигательной активности, таких как «фитнес», могут служить «осмысленным практическим опытом» при поиске новых форм вовлечения учащейся молодежи в подготовку к сдаче нормативов Комплекса ГТО.

Почему же именно фитнес? Наиболее полно отражает суть понятия «фитнес» определение, предложенное доктором педагогических наук Е.Г. Сайкиной. По ее мнению, фитнес является целенаправленным процессом оздоровления, основанный на добровольности выбора двигательной активности, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья (физического, социального, духовного), для снижения риска заболеваний, их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни в целях личной успешности и физического благополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них.

В складывающихся современных, сложных условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), и на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16, методических рекомендациях СПЗ.1/2.4. 3598-20 и МРЗ.1./2.40178/1-20, МР 3.1./2.4.0206-20 от 17.08.2020 г., и при этом нарастающей гиподинамией детей и молодежи общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение (далее - ОГФСО «Юность России»), при поддержке Министерства просвещения РФ и Министерство спорта РФ предприняло попытку создания нового мероприятия - Всероссийский онлайн фестиваль «Трофи ГТО» среди обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций (далее соответственно – Фестиваль, Проект), которое в своей структуре объединяет с одной стороны технологию подготовки молодежи к сдачам норм комплекса ГТО, а с другой стороны – это соревнования в формате онлайн.

Миссия данного Проекта: организационная, методическая и практическая помощь в приобретении обучающихся необходимого опыта самостоятельных и групповых занятий физической культурой и спортом.

Цель Проекта: популяризация комплекса ГТО, вовлечение обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций

(далее – образовательные организации) в систематические занятия физической культурой и спортом и подготовка к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Задачи Проекта:

- ✓ демонстрация и пропаганда комплекса ГТО по средствам внедрения новых форм спортивно-двигательной активности в повседневную жизнь и образовательный процесс обучающихся;
- ✓ повышение уровня двигательной активности и укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ совершенствование деятельности, направленной на формирование у детей и молодежи устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в самоорганизации здорового образа жизни.

За счёт разнообразия фитнес-программ и их доступности, фитнес является феноменом современной физической культуры, имеющим полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни, в частности, в здоровьесберегающем образовании детей и молодежи.

В контексте Проекта «Трофи ГТО» фитнес необходимо рассматривать «как одно из эффективных средств физического воспитания и ориентации на здоровый образ жизни подростков и учащейся молодежи, обеспечивающее разностороннее воздействие на организм, способствующее формированию устойчивого интереса к систематическому использованию средств физической культуры и спорта, с целью саморазвития и самосовершенствования» [Е.Ю. Пономарева].

Справочно: Что же означает «Трофи»? В переводе с английского языка «Трофи», значит – трофей, приз, награда; свидетельство, напоминание.

В современном спорте существуют различные вариации соревнований в формате «Трофи».

Трофи-рейд – самый медленный вид соревнований, относящихся к автомобильному спорту. Участникам предлагается маршрут, отображенный в «легенде» для преодоления его на время.

Также существует турнир FINA (Международной федерации водных видов спорта) - Трофи по синхронному плаванию, отличительной чертой которого является необычная судейская система - по регламенту таких соревнований спортсменкам предстоит исполнить только одну произвольную программу, которую оценивают всего три судьи, по одному от каждого континента и это коммерческий турнир.

В случае данного проекта, это личная «награда» – способность успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО по итогам освоения программы «Трофи ГТО» и самоорганизации.

Этапы реализации Проекта

Условно реализацию Проекта разделили на три этапа:

I этап – организационно-методический – проводился перед началом реализации Проекта и состоял из трех семинаров – совещаний:

1 семинар-совещание, на котором рассматривались вопросы: понятийной составляющей Проекта «Трофи ГТО», его цели, задачи, условия организации соревнований и презентация.

2 семинар-совещание, на котором рассматривались вопросы методического обеспечения проекта, разбирались спортивные комбинации и упражнения, подробно останавливались на вопросе круговой тренировки.

3 семинар-совещание подробно осветил вопросы организации всех этапов Фестиваля, судейство мероприятия.

II этап – включение в программу занятий физической культурой и спортом в рамках деятельности школьных и студенческих спортивных клубов метода круговой тренировки с элементами фитнеса и упражнений комплекса ГТО.

Основная задача использования метода круговой тренировки с элементами фитнеса на занятиях – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений, используя современные фитнес технологии. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводятся базовые элементы фитнеса, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы, в нашем случае способствующие наибольшей эффективности в подготовке сдачи нормативов ГТО. Обязательное условие – предварительное изучение этих упражнений.

Эффективность такой организации заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все обучающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Основу программ круговой тренировки в данном проекте составляют следующие направления современного фитнеса – базовая аэробика (basic), силовые программы (sculpt), кор-тренинг (core), функциональный тренинг, пилатес (pilates) и стретчинг (stretch).

Соревнования Фестиваля проводятся в двух номинациях:

номинация 1 - команды общеобразовательных организаций (V ступень комплекса ГТО), возраст участников 16-17 лет;

номинация 2 – команды профессиональных образовательных организаций (VI ступень комплекса ГТО), возраст участников 18- 19 лет.

Состав команды образовательной организации: 11 человек - 4 юноши, 4 девушки, 2 запасных – 1 юноша, 1 девушка, 1 тренер (учитель физической культуры/преподаватель физического воспитания).

Допустимое изменение в составе команды может составить не более 2 участников из числа предварительно заявленного состава запасных.

Возраст участников Фестиваля определяется, в соответствии со ступенью комплекса ГТО на дату завершения финальных соревнований Фестиваля.

Обязательная спортивная программа Трофи ГТО состояла из 3 блоков – комбинаций из упражнений современного фитнеса:

1 блок (разминка) – выполнение комбинации основных базовых шагов и элементов фитнес-аэробики, сочетающихся с движениями рук (аэробно-координационный компонент);

2 блок – выполнение комбинации фитнес упражнений функционального тренинга, направленные на развитие скоростно-силовых качеств по сокращенному кругу (компонент силовой выносливости);

3 блок (восстановление) – стретчинг, упражнения на развитие гибкости (компонент развития гибкости).

Судьи-арбитры оценивали исполнение упражнений и элементов комбинаций каждого блока участниками команд по следующим критериям:

- техника исполнения,
- выносливость,
- координация.

Содержание соревновательной программы каждая команда выполняла самостоятельно, без «суфлирования движений» педагогом.

Одновременно в режиме «реального времени» педагог или ассистент осуществлял видео запись исполнения всеми участниками команды соревновательной программы (для дальнейшей отправки организаторам снятого ролика).

Всероссийские онлайн-соревнования «Трофи ГТО», проводились в 4 этапа:

I этап: внутри образовательных организаций – с 9 по 15 ноября 2020 г.;

II этап: в муниципальных образованиях – с 16 по 23 ноября 2020 г.;

III этап: в субъектах Российской Федерации – с 24 по 30 ноября 2020 г.;

IV этап соревнования: Всероссийские финальные онлайн-соревнования Фестиваля проводятся в два этапа:

- заочный окружной этап – с 3 по 15 декабря 2020 г. из команд-победительниц III этапа были отобраны лучшие команды, представляющих федеральные округа и города федерального значения Российской Федерации.
- всероссийский этап – финальные онлайн-соревнования Фестиваля – 17 декабря 2020 года на котором масштабный проект России вышел на финишную прямую. В течение всего дня на канале Youtube проходила прямая трансляция финальных соревнований Всероссийского онлайн фестиваля «ТРОФИ-ГТО» среди команд обучающихся общеобразовательных и профессиональных организаций.

Ростовскую область представили команды в двух номинациях: МБОУ Усть-Донецкая СОШ № 2 и ГБПОУ РО «Каменский педагогический колледж».

Время прямой онлайн трансляции 10 минут для каждой команды.

Стать участниками этого зрелищного спортивного мероприятия, можно было любому желающему.

В финале Фестиваля приняли участие 57 команд из 43 субъектов Российской Федерации.

В режиме онлайн трансляции состоялась церемония открытия финала, в которой приняли участие Председатель ОГФСО «Юность России», ЗТР,

А.М.Абаев, олимпийский чемпион по вольной борьбе, ЗМС, Давид Мусульбес, 6-кратная чемпионка мира по самбо, ЗМС, Марина Мохнаткина, победитель чемпионата мира среди студентов, многократный чемпион России, МС по гребле на байдарках и каноэ Данил Ермаков.

Перед участниками и гостями финала Фестиваля выступили – победители и призёры международных танцевальных фестивалей, участники шестого сезона «Танцы на ТНТ» Тагир Гиндуллин и сильнейшая breakdance команда России и мира-ОВССcrew.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Положение о проведении Всероссийского онлайн фестиваля «ТРОФИ-ГТО» среди команд обучающихся общеобразовательных и профессиональных организаций
2. Личный опыт организации данного мероприятия в регионе в качестве организатора и главного судьи соревнований, организация участия команд в заочном (окружном) и всероссийском этапах.
3. Ивлев М.П., Котов П.И., Левченкова Т.В. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студ. Вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П.Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002- 304с.
4. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
5. Понарина О.С., Пономарева Е.Ю. «Методические рекомендации по построению, содержанию и организации процесса подготовки к сдаче нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях высшего профессионального образования»: учебно-методическое пособие [Текст] / О.С. Понарина, Е.Ю. Пономарева. — Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2015.
6. Пономарева Е.Ю. Формирование готовности студентов вуза к самоорганизации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики [Текст]: дис. кандидата педагогических наук / Е.Ю. Пономарева. — Елец, 2011. — 50 с.
7. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования [Текст]: автореферат дис. доктора педагогических наук / Е.Г. Сайкина. - Санкт-Петербург , 2009 - 46 с.