

УДК 796:338.28 (045)

*А.А. Райзих, П.К. Петров***МОДЕЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»**

В последнее время физическое воспитание школьников сталкивается с крайне тревожными тенденциями. Как отмечают специалисты, физическая подготовленность российской молодежи, в том числе и юношей допризывного возраста, значительно ниже, чем было несколько десятилетий тому назад. Поэтому необходимо пересмотреть подходы к физическому воспитанию юношей допризывного возраста – согласно предъявляемых требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; наметить конкретные пути совершенствования уроков физической культуры и внеклассной работы с учащимися общеобразовательных школ.

В статье представлена педагогическая модель физического воспитания школьников, которые относятся к допризывной молодежи 16–17 лет. В предложенной структурно-содержательной модели представлена цель – повысить физическую подготовленность и уровень знаний допризывной молодежи в области физической культуры и спорта соответственно требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Основные задачи: развитие основных физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, способствующих выполнению государственных требований 5-й ступени комплекса (ГТО); повышение уровня знаний по предмету физическая культура, основываясь на принципах – индивидуализации, саморазвития, самопознания и успешности.

Ключевые слова: юноши допризывного возраста, физическое воспитание, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО), модель физического воспитания юношей допризывного возраста.

Введение с сентября 2014 г. нового комплекса ГТО как нормативной основы физического воспитания ставит целью улучшение уровня здоровья населения страны, приобщение к ценностям физической культуры и спорта, здорового образа жизни [1; 9; 12]. Решение этого вопроса приобретает особое значение по отношению к юношам 10–11 классов общеобразовательной школы, относящим к категории допризывного возраста. Однако, согласно результатам исследований, показатели физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья детей и подростков имеют тенденцию к ухудшению. По мнению ряда авторов, это связано не столько с социально-экономическими проблемами, неблагоприятной экологией, чрезмерной учебной нагрузкой, сколько с ослаблением воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях и недооценкой обществом потенциала физической культуры и спорта, их значения для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения [2; 3; 11].

Для целенаправленной работы по совершенствованию физической подготовленности юношей допризывного возраста и повышению уровня их знаний, предусмотренных требованиями Федеральной целевой программы «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)» и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования второго поколения нами проведено предварительное исследование состояния юношей допризывного возраста: соответствие их физической и теоретической подготовленности требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [8].

Результаты исследования показали, что по уровню физической подготовленности юноши допризывного возраста в определенной степени выполняют нормативы комплекса ГТО, соответствующие «золотому», «серебряному» и «бронзовому» знакам, но процент выполнивших значительно отличается от вида норматива. В то же время значительная доля учащихся не выполнила требования. Особенно велик процент юношей, имеющих низкую силовую подготовленность (подтягивание из виса на высокой перекладине) – 49 %, и в тесте на выносливость (бег на 3 км) – 29,7 %, что требует серьезной работы в этом направлении. Сравнительно невысок и уровень знаний учащихся – 50,2 %.

Полученные результаты подтверждают необходимость значительной работы по совершенствованию физического воспитания юношей допризывного возраста в условиях средней общеобразовательной школы: внесения серьезных коррективов в существующие программы по физическому воспитанию, позволяющих существенно повысить уровень их физической подготовленности, соответствующих нормативам комплекса ГТО, активизировать повышение уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта: шире использовать специальную литературу, различные конкурсы, классные часы, третий урок физической культуры, задания для проведения школьных олимпиад по физической культуре и др.

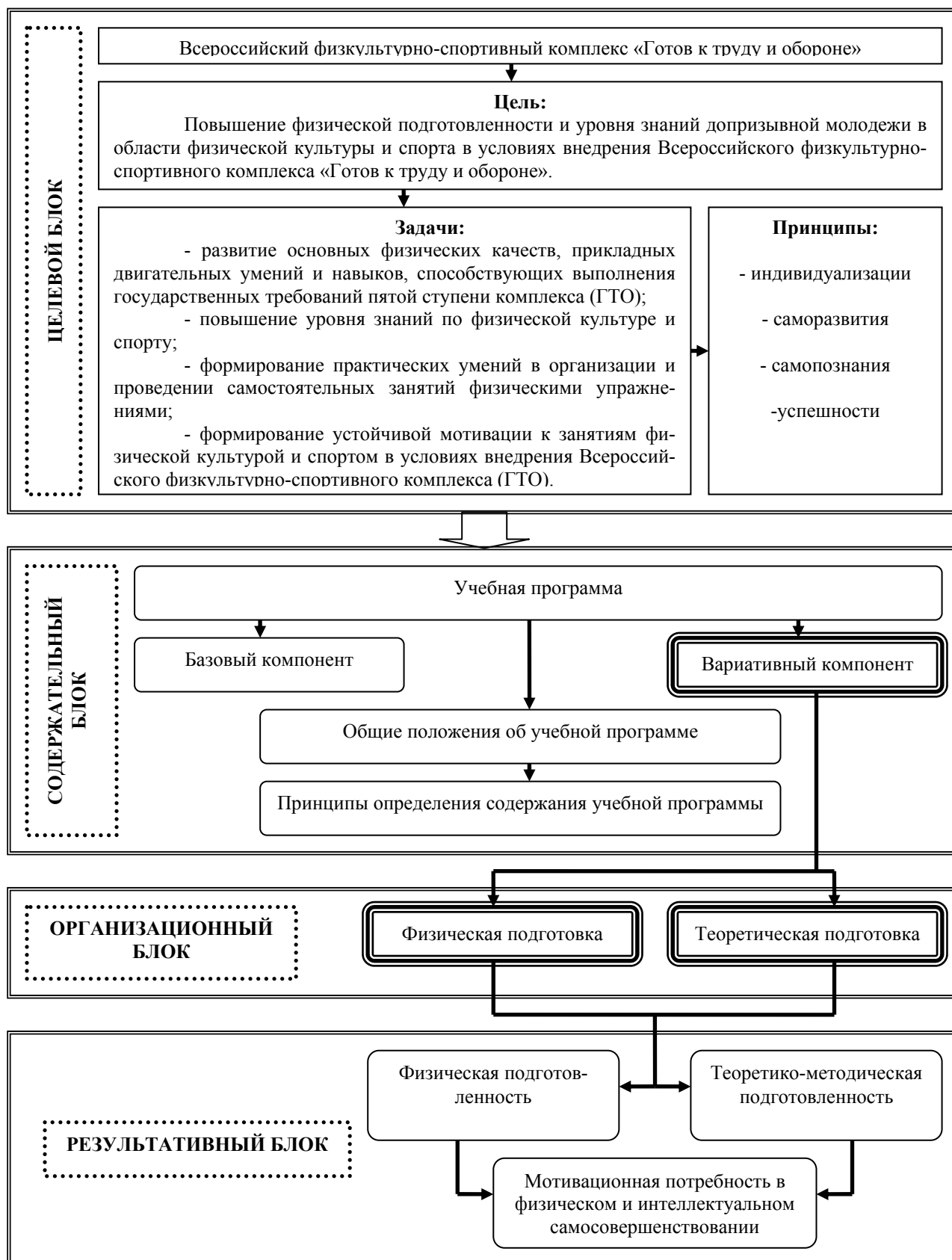


Рис. Структурно-содержательная модель физического воспитания допризывной молодежи в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

С учетом вышеизложенного, нами предпринята попытка разработать структурно-логическую модель физического воспитания юношей старших классов общеобразовательной школы, относящихся к допризывной молодежи, с целью достижения ими требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (см. рис.).

Как видно из рис., структурно-содержательная модель физического воспитания допризывной молодежи включает четыре блока: **целевой, содержательный, организационный и результативный**.

При разработке модели мы опирались на методологические положения, в основе которых заложено учение о единстве, взаимосвязи и взаимообусловленности явлений действительности, о единстве сознания и деятельности, причинах и следствиях [4; 11], что позволило сформулировать цель и задачи физического воспитания юношей допризывного возраста с опорой на общие педагогические принципы и принципы теории и методики физического воспитания.

Рассмотрим основное содержание и задачи каждого блока.

Целевой блок определяет цель и задачи, которые базируются на требованиях «обязательного минимума содержания образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса.

Цель физического воспитания юношей допризывного возраста – повышение физической подготовленности и уровня знаний в области физической культуры и спорта в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Соответственно этой цели сформулированы **задачи**:

- развитие основных физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, способствующих выполнению государственных требований пятой ступени комплекса (ГТО);
- повышение уровня знаний по физической культуре и спорту;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО).

Решение поставленных задач предполагается осуществлять на основе соответствующих принципов:

- индивидуализации;
- саморазвития;
- самопознания;
- успешности.

Содержательный блок включает в себя общие положения скорректированной учебной программы. Принципы её определения и два взаимосвязанных компонента: **базовый** – определяет минимум содержания образования по физической культуре, рекомендуемый Министерством образования РФ; **вариативный** – формируется на основе учебного материала и включает в себя теоретическую, физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку.

Рассмотрим вариативный компонент скорректированной нами учебной программы, включающий теоретический и практический разделы.

Теоретический раздел

Теоретическая подготовка направлена на повышение уровня знаний по предмету физическая культура [10]. Обучающий материал составлен в соответствии с требованиями ФГОСпо предмету «Физическая культура» и государственными требованиями, предъявляемыми Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Основное содержание теоретического раздела составляет учебный материал, представленный в учебнике по предмету физическая культура, подготовленный в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов [13].

В дополнение к основному содержанию в программу включены разделы, связанные с требованиями, предъявляемыми Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «ГТО», включающими оценку уровня знаний по следующим разделам:

- 1) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- 2) гигиена занятий физической культурой;
- 3) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- 4) основы методики самостоятельных занятий;
- 5) основы истории развития физической культуры и спорта;
- 6) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности [9].

Практический раздел

Как правило, занятие состоит, из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть занятия реализует частные педагогические задачи, направленные на достижение главной педагогической цели занятия.

Характерной особенностью разработанной нами программы является использование физической подготовки юношей допризывного возраста, направленной на развитие основных физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, способствующих выполнению государственных требований пятой ступени комплекса (ГТО).

Программа включает в себя комплексы упражнений с различной направленностью и их выполнение за 15 минут до окончания основной части урока, в третьем часу урока физической культуры в школе. В комплексах упражнений основное внимание уделено на отстающие физические качества, выявленные в начале учебного года при сдачи государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

На основе скорректированной программы разработан годовой план-график распределения учебных часов (таб.).

Годовой план-график распределения учебных часов

Содержание	Месяцы									Всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Базовая часть										
Теоретическая подготовка	Освоение в процессе занятий									
Гимнастика			+	+						
Легкая атлетика	+								+	
Баскетбол		+	+							
Волейбол							+	+		
Лыжная подготовка					+	+				
Количество часов:	12	12	9	12	9	12	12	12	12	102
Вариативная часть										
(в третьем часу урока физической культуры в неделю)										
Теоретическая подготовка	Освоение в процессе занятий и классных часов									34
ОФП/СФП:	4	4	3	4	3	4	4	4	4	34
- сила	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- ловкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- выносливость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- быстрота	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- координация	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Организационный блок предусматривает методику организации и проведения занятий по реализации содержания скорректированной учебной программы и предусматривает методику организации физической и теоретической подготовки.

Для осуществления физической подготовки предполагается разработка специальных комплексов общеразвивающих упражнений, проводимых в основной части каждого урока с учетом необходимости повышения уровня наиболее отстающих качеств (в нашем случае – силы). Для осуществления теоретической подготовки, кроме уроков, предполагается использовать классные часы, олимпиады и других внеклассные мероприятия, на которых активно используются средства современных информационных технологий, таких, как мультимедийные презентации, с включением фото и видеоматериалов, тестов на проверку и оценку знаний.

Результативный блок позволяет определить эффективность процесса физического воспитания юношей допризывного возраста, уровень их теоретической и физической подготовки согласно требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», а также определить степень мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Для оценки физической подготовленности предусматривается использовать контрольные нормативы (тесты), предлагаемые Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «ГТО» для V ступени. Теоретическая подготовленность оценивается с помощью специально разработанной и апробированной тестовой программы [5; 7; 8].

Основными педагогическими условиями реализации данной модели являются:

– актуализация мотивов, основанных на познавательных потребностях и интересах, в систематических занятиях физической культуры и перспективно-побуждающих мотивов самосовершенствования, основанных на понимании значимости учебного предмета и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;

– опора на общие дидактические основы учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе, на принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания с учетом качественного своеобразия экспериментальной программы, особенностей физического развития подростков, материально-технической базы образовательного учреждения;

– соответствие экспериментальной учебной программы государственному образовательному стандарту и требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Выводы

Значимость теоретического моделирования как одного из основных методов исследования физического воспитания юношей допризывного возраста в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» состоит в создании целостного представления о направленности, структуре и содержании учебного процесса. Реализация разработанной модели и создание на ее основе экспериментальной программы физического воспитания допризывного возраста в условиях общеобразовательной школы позволит повысить уровень физической и теоретической подготовленности, соответствующий требованиям государственного образовательного стандарта и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575. URL: <http://www.rg.ru/2014/08/27/gto-dok.html> (дата обращения: 22.03.2016).
2. Кабачков В.А., Куренцов В.А., Перова Е.И. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2013. № 5. С. 42-55.
3. Лубышева Л.И. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО – новый импульс к активному формированию здоровья населения России // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (27–28 ноября 2014). Казань. С. 437-439.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 240 с.
5. Новокрещенов В.В., Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р. Программное обеспечение для контроля знаний и возможности его использования для проверки знаний и умений в комплексе ГТО // Вестник ИжГТУ. 2015. № 4. С. 112-115.
6. Петров П.К., Новокрещенов В.В., Ахмедзянов Э.Р. К проблеме оценки теоретической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, сдающих нормативы ГТО с использованием современных информационных технологий // Спортивная наука России: состояние и перспективы развития: Материалы Всерос. науч.-

- практик. конф., посвящ. 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры». 3–5 декабря 2015 г. М., 2015. С. 305-309.
7. Петров П.К., Новокрещенов В.В., Ахмедзянов Э.Р. Компьютерная контролирующая программа в оценке уровня теоретической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, сдающих нормативы ГТО // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. ст. V Междунар. науч.-практ. конф. (01 декабря, Чебоксары). Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. С. 694-700
 8. Петров П.К., Райзих А.А., Ахмедзянов Э.Р. Анализ физической и теоретической подготовленности допризывной молодежи 16–17 лет на соответствие нормативным требованиям Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4. URL: <http://www.science-education.ru/127-21246> (дата обращения: 20.03.2016).
 9. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540. URL: <http://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7a54d0485.pdf> (дата обращения: 29.03.2016).
 10. Примерная основная образовательная программа основного общего образования от 8 апреля 2015 г. №1/15. URL: <https://drive.google.com/file/d/0B9GGcy71zo99MzBTYVg4Z1pVcmM/view?usp=sharing> (дата обращения 26.03.2016)
 11. Светличная Н.К. Педагогические условия реализации оздоровительных технологий физического воспитания детей и подростков // Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (27–28 ноября 2014). Казань, 2014. С. 481-483.
 12. Указ президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 № 172. URL: <http://gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf> (дата обращения: 27.03.2016).
 13. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы ФГОС: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень. СПб.: Просвещение, 2016. 255 с.

Поступила в редакцию 07.10.16

A.A. Rayzikh, P.K. Petrov

MODELING OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTHS OF PRESCRIPTION AGE UNDER CONDITIONS OF IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE (GTO)"

In the last years, the physical education of students is faced with an extremely worrying trend. According to the experts, the physical training of Russian youths, including those of prescription age, is much lower than it was a few decades ago. Therefore, it is necessary to revise the approaches to physical education of youths of prescription age in accordance with the requirements of the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" and to outline specific proposals for improving the physical education lessons and extra-curricular work with students of secondary schools. The article presents a pedagogical model of physical education of senior high school students of prescription age (16-17). The proposed structural and content model presents a goal, namely, to enhance the physical fitness and knowledge of prescription youths in the field of physical culture and sports in accordance with the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense". This goal includes: development of basic physical qualities, applied motor skills contributing to the fulfillment of state requirements of the fifth stage of the complex (TRP); raising the level of knowledge on the subject "physical education" based on the principles of individualization, self-development, self-cognition and successfulness.

Keywords: youths of prescription age, physical education, All-Russian sports complex (GTO), model of physical education of youths of prescription age.

Райзих Артем Андреевич, аспирант
E-mail: rayzikh@gmail.com

Петров Павел Карпович,
доктор педагогических наук, профессор
E-mail: pkpetrov46@gmail.com

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1

Rayzikh A.A., postgraduate student
E-mail: rayzikh@gmail.com

Petrov A.A.,
Doctor of Pedagogy, Professor
E-mail: pkpetrov46@gmail.com

Udmurt State University
Universitetskaya st., 1, Izhevsk, Russia, 426034