

УДК 796.078

С. Г. Мухлин

S. G. Mukhlin

Мухлин Сергей Геннадьевич, учитель физической культуры, МБОУ «Гимназия № 96», г. Казань, Россия.

Mukhlin Sergey Gennadievich, teacher of the physical education, MBEI «Gymnasium № 96», Kazan, Russia.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВМЕЩЕННОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВОК В ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ» ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГТО

USE OF A COMBINED METHOD OF TRAINING IN SCHOOL SPORTS SECTION «VOLLEYBALL» TO IMPROVE REGULATIONS «READY FOR WORK AND DEFENSE»

Аннотация. Статья посвящена проблеме подготовки обучающихся среднего общего образования к сдаче нормативов комплекса ГТО. Предлагается решение подготовки школьников к сдаче нормативов совместно с тренировочным процессом на занятиях в секции волейбола.

Annotation. The article is devoted to the problem of preparing school students for passing the RLD. The decisions of preparing students for passing RLD combined with training process on the volleyball section is proposed.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс, готов к труду и обороне, ГТО, норматив, тренировочный процесс, секция волейбола.

Keywords: physical education and sport complex, ready to labor and defense, RLD, standard, training process, volleyball section.

Задача по повышению уровня спортивного развития населения среди общего числа населения и в частности обучающихся школьных образовательных учреждений началась с Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172, когда в России вновь ввели Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [2]. Сам комплекс представляет собой нормативную основу, целью которой является формирование гражданской ответственности о физической подготовленности населения.

На основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» обеспечиваются гарантии и качество образования, по которым в дальнейшем реализуются образовательные программы. В связи с этим вносились изменения во ФГОС, благодаря которым уровень знаний и умений в области физической культуры рос [1].

Актуальность данной работы состоит в совмещении игрового процесса с тренировкой определенных групп мышц для дальнейшей сдачи норм ГТО на высокие показатели, в применении определенных упражнений, которые в совокупности помогают и при подготовке к сдаче нормативов, и для улучшения техники игры волейбол и в анализе результатов при сдаче норматива из ряда обязательных для получения знака отличия ГТО школьниками в различные года, до участия в школьной секции волейбола и по прошествии года активного участия в тренировках и в командных играх.

Как известно, большинство школьников заинтересованы в получении знака отличия ГТО как для морального удовлетворения и стимула к новым спортивным высотам, так и для будущего поступления в высшее учебное заведение, так как школьникам выпускных и ближайших к выпускному году классах ГТО также является полезным, достижение которого оценивается университетом чаще всего наравне с золотой медалью, что дает дополнительные баллы при поступлении и большие шансы попасть на приоритетную специальность. Из совокупности этих факторов следует, что школьники заинтересованы в наилучшей подготовке к сдаче норм ГТО, и мы в свою очередь стараемся максимально помочь им в этом: внедряем упражнения, благодаря которым могут улучшиться показатели по необходимым им нормативам, а именно по нормативу «Прыжок в длину с места», так как он является основным и замена его на другой норматив невозможна.

Помимо полноценных тренировок, настроенных на улучшение спортивных навыков и показателей, эффективным методом подготовки является внедрение в спортивные секции дополнительных упражнений (техник), которые способствуют развитию тех же навыков, но совершенствуя их в игровой форме.

Наиболее эффективным методом, выбранным нами, оказался метод Ю. В. Верхошанского, именуемый «ударным методом» [3]. В ходе тренировок было решено уделить небольшое количество времени вначале для разогрева мышц упражнениями, такими как «прыжки через скакалку», «берпи» и другими. В дальнейшем тренировка предполагала под собой усиленные упражнения «прыжки по отметкам», «прыжки через скамейку» и другие, чередуя эти упражнения каждую тренировку во избежание привыкания. Далее, убедившись в хорошем физическом самочувствии, школьники приступают непосредственно к практике игре волейбол, где разделяются на команды, тренируют определенные техники и оттачивают свои навыки.

Ниже представлены таблицы 1 и 2, где показан прогресс результатов сдачи нормативов ГТО в 10 классе, когда школьники только начали занятия в волейбольной секции, и в 11 классе после года тренировок.

Таблица 1

№	ФИО	10 класс (2019 год)	11 класс (2020 год)
1	Бубнов	2,20	2,30
2	Сабитов	2,30	2,40
3	Леонов	2,30	2,40
4	Хасаншин	2,25	2,40
5	Икиз	2,25	2,50

Таблица 2

№	ФИО	10 класс (2016 год)	11 класс (2017 год)
1	Гордеев	2,20	2,30
2	Алексеев	2,25	2,41
3	Терентьев	2,18	2,31

Исходя из проведенных нами проверок, мы пришли к выводу, что совмещение благотворно влияет на школьников и на их показатели при сдаче нормативов ГТО. Обучающиеся отмечают, что не испытывали переживаний по поводу данного норматива, так как еженедельно тренировались на секции волейбола и не делали над собой усилий, чтобы заставить себя идти на тренировки благодаря игровой форме и приятным времяпрепровождением за игрой в волейбол в компании друзей.

Список литературы

1. Синявский, Н. И. Повышение роли здорового образа жизни в воспитательном компоненте образовательных организаций посредством реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: методические рекомендации для учителей физической культуры образовательных организаций [Текст]. / сост. Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, А. В. Младенцев. – Ханты-Мансийск : центр информатизации РИО АУ «Институт развития образования», 2015.
2. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. // Официальные сетевые ресурсы Президента России. – URL : <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224> (дата обращения : 31.01.2021).
3. Урок: «Прыжок в длину с места. Упражнения для подготовки к зачету и улучшения результата» [Электронный ресурс]. – URL : <https://infourok.ru/urok-prizhok-v-dlinu-s-mesta-uprazhneniya-dlya-podgotovki-k-zachetu-i-uluchsheniya-rezultata-1776641.html> (дата обращения : 31.01.2021).