

**Формирование физической культуры личности в процессе реализации  
ВФСК ГТО посредством ИКТ технологий, проектной и  
исследовательской деятельности**

Дмитриева Е.Б.

*elena-borisovna2007@yandex.ru*

*МОУ СОШ №3 им. В.Н. Щеголева го ЗАТО п. Светлый Саратовская область*

В статье рассматриваются способы повышения физической культуры личности в процессе реализации ВФСК ГТО, повышения качества образования по предмету физическая культура посредством использования современных компьютерных технологий (ИКТ), проектной и исследовательской деятельности, представлен практический опыт.

**Ключевые слова:** физическая культура, проект, тест, он-лайн конкурсы, лонгмоб, ГТО, ИКТ, культуры личности.

Для успешного внедрения комплекса ВФСК ГТО был создан Муниципальный Центр тестирования ГТО городского округа ЗАТО Светлый, который начал свою работу в сентябре 2015 года на базе МУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа городского округа ЗАТО Светлый», в этом же году сдавать нормативы пришли первые желающие. В числе первых были с высоким УФП школьники старших классов, спортсмены го ЗАТО Светлый, лучшие воспитанники МУ ДОД ДЮСШ.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности (УФП) населения;
- в) формирование у всех слоев населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, потребностей в физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни (ЗОЖ);
- г) повышение общего уровня знаний у всех слоев населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий (ИКТ).

Я работаю учителем физической культуры в МОУ СОШ №3 им. В.Н. Щеголева го ЗАТО п.Светлый Саратовской области 27 лет. В процессе работы пришла к выводу, что некоторые школьники не хотят выполнять нормативы ВФСК ГТО, у них отсутствует внутренняя мотивация или они не готовы к некоторым из них на желаемый ими уровень (бронза, серебро, золото) по разным причинам.

Я решила создать мотивацию у ребят к сдаче нормативов ВФСК ГТО и повышению своего уровня физической подготовленности (УФП), а именно, провести у них первичный контроль уровня физической подготовленности с фиксацией результатов и сравнение школьниками их с требованиями нормативов ВФСК ГТО по возрасту в домашних условиях вместе с родителями. Затем в течение одной, двух четвертей, учебного года школьники должны выполнять упражнения для повышения УФП, фиксировать промежуточные результаты, наблюдать, проводить самостоятельно или с помощью родителей промежуточный, итоговый контроль. Самостоятельно или с помощью родителей сравнить показанные результаты с требованиями нормативов ВФСК ГТО на сайте <https://gto.ru/> [1], для своего возраста, сделать выводы.

В домашних условиях ребята могут выполнить многие тесты ВФСК ГТО, определить имеющиеся проблемы в уровне гибкости, быстроты, силы, выносливости, координации, определить соответствие показанных результатов той или иной ступени ВФСК ГТО, в соответствии со своим возрастом. Таким образом, школьники выполняют либо проект, либо исследование, главная цель этой работы – формирование культуры личности, повышение УФП, успешное выполнение нормативов ВФСК ГТО. Контроль хода выполнения работ я осуществляю дистанционно с помощью социальных сетей, сервисов web2.0 и очно в школе. В домашних условиях для младших и среднего возраста

школьников помощь оказывают родители, которые таким образом вовлекаются в образовательный процесс, прививаются идеи ЗОЖ, ВФСК ГТО в семье. Тест <https://h5p.org/node/386752> [2], <https://h5p.org/node/813857> [3], <https://h5p.org/node/381839> [4]. Также школьники используют современные технические средства и технологии, например рекомендованные мною сервисы <https://disk.yandex.ru/i/XwaTRXOOR4G00Q> [5].

На уровне начального общего и основного общего образования процесс становления исследовательской и проектной деятельности предполагает совместную работу школьников и учителя, родителей. На уровне среднего общего образования проект реализуется самим старшеклассником или группой школьников. Они самостоятельно придерживаются ранее отработанного алгоритма выполнения исследования или проекта:

1. Выбрать актуальную тему исследования или проекта.
2. Определить цель. Для достижения цели сформулировать задачи.
3. Предположить исход исследования – выдвинуть гипотезу исследования.
4. Определиться с выбором методов решения поставленных задач.
5. Выбрать и оценить условия, сроки реализации проекта, исследования.
6. Разработать программу своей деятельности, ход и порядок использования той или иной методики, комплекса упражнений.
7. Обработать полученные цифровые данные.
8. Получить результаты, сделать выводы, оформить работу.

Мною сделано видео, с рекомендациями, практическими советами, которое размещено в Дневник.ру, группах класса в социальных сервисах, призванное оказать помощь в достижении поставленных целей в процессе исследования. Мною создана в помощь школьникам, родителям рабочая страница с рекомендациями, разнообразными интерактивными тестами на площадке Дневник.ру, Вконтакте. Для контроля теоретической составляющей комплекса ВФСК ГТО создаю тесты, например: <https://h5p.org/node/798192> [6].

Примеры формулировки цели исследовательской и проектной деятельности по учебному предмету «Физическая культура»

Проблема исследования	Цель	
	Исследовательской деятельности	Проектной деятельности
Готов ли я к сдаче ГТО?	Определить и улучшить результаты испытаний до уровня золотого знака ГТО своей ступени, используя в системе комплексы упражнений	Написать эссе о планировании своей физкультурной деятельности
Как повысить гибкость? От чего зависит гибкость?	Охарактеризовать средства и методы развития гибкости, определить факторы, влияющие на гибкость опытным путем	Подготовить альбом репродукций, презентацию, иллюстрирующий проявление гибкости у человека
Как научиться подтягиваться?	Определить на практике, как разработанный комплекс физических	Разработать стенд с рекомендациями научиться подтягиваться

	упражнений, позволят научиться подтягиваться	
--	--	--

При составлении комплекса упражнений для повышения УФП используются электронные библиотеки, например <http://lib.sportedu.ru> [7], <http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka> [8], спортивные сайты, консультации с учителем физкультуры, значимыми людьми в мире спорта и физкультуры.

Работая над исследованием, проектом с использованием ИКТ технологий ребята и их родители могут увидеть и осознать проблемы в УФП. Когда человек осознает проблему, он понимает над чем и как нужно работать, появляется внутренняя мотивация. Развивая или совершенствуя то или иное физическое качество под контролем родителей или самоконтролем в системе в течение нескольких месяцев, школьник находит способы его повышения, убеждается, что систематические упражнения повышают исходные результаты тестирования. Итог – подготовка к ВФСК ГТО в домашних условиях, улучшение УФП, повышение качества образования по физической культуре.

Лучшие работы я отправляю на региональные и всероссийские конкурсы и конференции. В разные годы есть победители и призеры среди школьников в разных возрастных группах.

Результаты участия обучающихся МОУ СОШ №3 им. В.Н. Щеголева в конференциях, конкурсах за 2020-2021 уч. г.

Ф.И.О. учителя, научного руководителя	Название конкурса	Результат (только победители и призеры)
<b>Региональный уровень</b>		
Дмитриева Е.Б.	региональный заочный конкурс проектов «Жить в стране здоровья»	2 призера
Дмитриева Е.Б.	IX Межрегиональный конкурс творческих работ учащихся и педагогов «Здоровая нация – процветание России»	4 победителя, 6 призеров
Дмитриева Е.Б.	IX областной проект «Апрельский марафон»	3 победителя, 2 призера
Дмитриева Е.Б.	Региональный ЛОНГМОБ ГТО (СОИРО)	2 победителя, 2 призера
Дмитриева Е.Б.	Областной лонгмоб «ЗОЖ. Традиции и современность» Номинация «Проектируем ЗОЖ (СОИРО)	2 победителя, 2 призера и 8 призеров в других номинациях.
<b>Всероссийский уровень</b>		
Дмитриева Е.Б.	Межрегиональная заочная научно-практическая конференция «Пять колец успеха» (проектная и исследовательская деятельность)	1 Победитель, 8 призеров

Итог – формирование физической культуры личности в процессе реализации ВФСК ГТО посредством ИКТ технологий, проектной и исследовательской деятельности.

#### **Список литературы**

- [1] Сайт ВФСК ГТО. [Электронный ресурс]. URL : <https://gto.ru/> (дата обращения: 06.10.21)
- [2] Электронный тест. [Электронный ресурс]. URL : <https://h5p.org/node/386752> (дата обращения: 06.10.21)
- [3] Электронный тест. [Электронный ресурс]. URL: <https://h5p.org/node/813857> <https://h5p.org/node/386752> (дата обращения: 06.10.21)
- [4] Электронный тест. [Электронный ресурс]. URL: <https://h5p.org/node/381839> (дата обращения: 06.10.21)
- [5] Современные технические средства физической культуре. [Электронный ресурс]. URL: <https://disk.yandex.ru/i/XwaTRXOOR4G00> (дата обращения: 06.10.21)
- [6] Электронный тест. [Электронный ресурс]. URL: <https://h5p.org/node/798192> (дата обращения: 06.10.21)
- [7] Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 06.10.21)
- [8] Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. <http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/> biblioteka (дата обращения: 06.10.21)