**Методическая разработка «Методика подготовки учащихся на уроках физкультуры к выполнению норматива комплекса ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»**

Автор:

Филиппова С. И., учитель физической культуры высшей категории

МАОУ «Гимназия «Гармония»

г. Великий Новгород

**Введение**

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательный процесс требует от учителей физической культуры разработки эффективных методик подготовки учащихся. Одним из наиболее показательных тестов, оценивающих уровень развития гибкости, является упражнение «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

Гибкость – важное физическое качество, которое влияет не только на выполнение данного норматива, но и на общую координацию, осанку, профилактику травм. Однако, как показывает практика, многие учащиеся испытывают трудности при его выполнении из-за недостаточной растяжки, слабого контроля над мышцами спины и задней поверхности бедра, а также неправильной техники.

В данной работе мною представлена поэтапная методика подготовки, включающая:

– разбор техники выполнения;

– комплекс упражнений для развития гибкости;

– специальные тренировочные программы;

– методы контроля и мотивации.

**1. Техника выполнения норматива и типичные ошибки**

**1.1. Стандарты выполнения**

Согласно требованиям ГТО, упражнение выполняется следующим образом:

– исходное положение: испытуемый стоит на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельны на ширине 10–15 см;

– выполнение: плавный наклон вперед с опусканием пальцев рук вдоль измерительной линейки;

– фиксация результата: максимальное расстояние касания удерживается 2 секунды.

Нормативы варьируются в зависимости от возрастной группы:

– золотой значок: +8 см и более (для большинства школьных возрастов);

– серебряный значок: +4 см;

– бронзовый значок: +2 см.

**1.2. Основные ошибки**

На практике мною было выявлено несколько типичных ошибок, которые могут негативно повлиять на выполнение упражнения и достоверность результатов. К основным из них относятся следующие ошибки:

1. сгибание ног в коленях – приводит к аннулированию результата;

2. рывковое движение (без плавного наклона) – увеличивает риск травмы и снижает точность измерения;

3. недостаточная фиксация (менее 2 секунд) – результат не засчитывается;

4. неправильное положение стоп (развернуты наружу или внутрь) – снижает эффективность растяжки.

Для достижения максимального результата и предотвращения ошибок рекомендуется строго соблюдать технику выполнения.

**2. Методика подготовки учащихся**

**2.1. Разминка и общая физическая подготовка**

Перед выполнением упражнений на гибкость обязательна разминка (5–7 минут), которая подготовит мышцы и суставы, снизит риск травм и улучшит эффективность растяжки. В неё я рекомендовала бы включить:

– легкий бег или прыжки на месте;

– вращательные движения суставами (голеностоп, колени, таз, плечи);

– наклоны корпуса в стороны.

**2.2. Развитие гибкости**

Основная часть тренировки гибкости включает два типа упражнений:

*Динамические упражнения*

1. Махи ногами вперед-назад и в стороны (по 10–15 раз на каждую ногу).

2. Пружинистые наклоны вперед из положения стоя (руки тянутся к полу).

3. Вращения корпусом с постепенным увеличением амплитуды.

*Статические упражнения (стретчинг)*

1. Наклоны к ногам сидя («складка») – удержание 20–30 секунд.

2. Растяжка задней поверхности бедра (одна нога вперед, вторая согнута) – по 15 секунд на каждую ногу.

3. Упражнение «Кошка» (прогибы спины стоя на четвереньках).

**2.3. Специальные упражнения для выполнения норматива**

Для эффективной подготовки к сдаче норматива по наклону вперед рекомендуется использовать специальные тренировочные методики, направленные на развитие гибкости позвоночника и задней поверхности тела. В комплекс подготовки следует включить:

1. Тренировка наклона на гимнастической скамье (выполняется в 3 подхода по 5-7 повторений с обязательной фиксацией в конечной точке на 2–3 секунды. Данное упражнение позволяет отработать правильную технику движения и адаптировать мышцы к тестовому положению).
2. Применение весов (использование легких гантелей (1–2 кг) в руках во время наклонов создает дополнительную растягивающую нагрузку, что способствует увеличению амплитуды движения. Важно сохранять плавность выполнения и избегать рывков).
3. Принцип постепенного прогрессирования (рекомендуется еженедельно увеличивать глубину наклона на 1–2 см, контролируя технику выполнения. Такой подход обеспечивает безопасное развитие гибкости без риска перенапряжения).

При регулярном выполнении данного комплекса (2–3 раза в неделю) отмечается устойчивое улучшение показателей гибкости. Особое внимание следует уделять симметричности развития гибкости и равномерному прогрессу с обеих сторон тела.

**2.4. Укрепление мышц спины и ног**

Для качественного выполнения норматива по наклону вперед и предотвращения травм необходимо развивать мышечный корсет. Представленный мною комплекс упражнений направлен на укрепление основных мышечных групп, участвующих в движении:

1. Упражнение «Лодочка»

– техника выполнения: лежа на животе, одновременно поднимать прямые руки и ноги, удерживая положение 10–15 секунд;

– количество подходов: 3 с отдыхом 30 секунд между подходами;

– эффект: укрепление разгибателей спины и ягодичных мышц.

1. Гиперэкстензия

Варианты выполнения: на специальном тренажере или гимнастической скамье.

Технические нюансы:

– движение выполняется плавно, без рывков;

– в верхней точке не допускать переразгибания в пояснице;

– оптимальный диапазон – 3 подхода по 12–15 повторений.

Воздействие: избирательная проработка мышц-разгибателей позвоночника.

1. Приседания с прямой спиной

Особенности техники:

– спина сохраняет естественный прогиб;

– колени не выходят за линию носков;

– глубина приседа – до параллели бедер с полом.

Рекомендации:

– начинать с 2–3 подходов по 10–12 повторений;

– по мере тренированности добавлять утяжеление (гантели).

Эффект: комплексное укрепление мышц ног и корпуса.

Регулярное выполнение данного комплекса позволит:

– увеличить силовую выносливость мышц;

– подготовить опорно-двигательный аппарат к нагрузкам;

– снизить риск травматизма при выполнении наклонов;

– улучшить общую физическую подготовку.

**3. Организация учебного процесса**

**3.1. План подготовки на 8 недель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Неделя* | *Основные упражнения* | *Контрольный замер* |
| 1–2 | Общая растяжка, разминка | Базовый уровень |
| 3–4 | Статические упражнения | +1–2 см |
| 5–6 | Усиленная растяжка + силовые | +3–4 см |
| 7–8 | Максимальные наклоны на скамье | Финальный тест |

**3.2. Мотивационные методы**

Для поддержания устойчивой мотивации учащихся и объективного отслеживания динамики результатов рекомендуется внедрить комплексную систему оценки прогресса:

1. *Дневник индивидуального прогресса*

Формат: индивидуальная тетрадь/блокнот или электронный документ.

Содержание:

– таблица с показателями гибкости (еженедельные замеры);

– график динамики результатов;

– заметки о самочувствии и сложностях;

– фото/видеофиксация техники выполнения.

Методические рекомендации:

– фиксация результатов в одинаковых условиях;

– отметка о разминке перед тестированием;

– анализ результатов учителем 1 раз в 2 недели.

1. *Система внутришкольных соревнований*

Форматы проведения:

– «Лучший результат недели» (индивидуальный зачет);

– «Самый прогрессирующий класс» (командный зачет);

– тематические челленджи («Неделя гибкости»).

Организационные моменты:

– еженедельное подведение итогов;

– информационный стенд с результатами;

– торжественное объявление победителей на линейках.

1. *Программа поощрений*

Номинации:

– «Рекорд школы» (абсолютные достижения);

– «Прорыв года» (максимальный прогресс);

– «Идеальная техника».

Виды наград:

– значки трех степеней (по аналогии с ГТО);

– тематические грамоты;

– право представлять школу на муниципальных соревнованиях.

Торжественные мероприятия:

– ежемесячные церемонии награждения;

– публикации в школьных СМИ.

Данный подход позволяет создать устойчивую мотивационную среду, где каждый ученик имеет возможность проявить себя и получить признание своих достижений.

**Заключение**

Предложенная мною методика позволяет постепенно и безопасно подготовить учащихся к выполнению норматива ГТО. Регулярные тренировки, контроль техники и мотивация дают стабильный прогресс. Уже через 2 месяца большинство учеников улучшают результат на 4–6 см, что соответствует требованиям золотого или серебряного значка.