

УДК 373
ББК 74.200.5

*Курочкина Ю. А., Кириллова Я. В.
Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия
yana082010@mail.ru*

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ V СТУПЕНИ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) УЧАЩИМИСЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

Аннотация. Статья посвящена актуальной в настоящее время теме – готовности учащихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Внедрение ГТО в школах имеет первостепенное значение, поскольку ранняя пропаганда здорового и спортивного образа жизни создает положительную мотивацию у школьников.

Представлены результаты исследования уровня физической подготовленности учащихся старших классов 16-17 лет, принявших добровольное участие в выполнении V ступени комплекса ГТО. Выявлен актуальный уровень развития основных физических качеств учащихся: в группе девушек определяется направленность на развитие скоростно-силовых качеств, силовой выносливости мышц плечевого пояса и передней поверхности туловища, а также гибкости. В группе юношей отмечается направленность на развитие скоростных способностей, силовой выносливости мышц передней поверхности туловища, однако, сила мышц верхних конечностей у большинства испытуемых недостаточно развита. Результаты теста «бег на 2 км» у девушек и юношей соответствуют низкому уровню. Для подготовки учащихся к достижению более высоких результатов сдачи норм Комплекса ГТО необходимо совершенствование их физической подготовки, разработка и использование новых средств и методов занятий и внедрение их в учебный процесс; следует учитывать комплексную направленность, что предопределяет использование разнообразных физических упражнений, направленных на развитие базовых и специальных физических качеств, с учетом возрастных сенситивных периодов, инновационных технологий, оборудования и подходов в обучении старшеклассников.

Ключевые слова: *физическая культура, здоровый образ жизни, результаты нормативов комплекса ГТО, учебная деятельность, физическая подготовленность учащихся.*

*Kurochkina Y.A., Kirillova Ya.V.
Ural State University of Physical Education
Chelyabinsk, Russia
yana082010@mail.ru*

RESULTS OF PERFORMANCE OF STAGE V STANDARDS OF READY FOR LABOUR AND DEFENCE COMPLEX BY STUDENTS OF MODERN SCHOOL

Abstract. The article is devoted to currently topical subject – readiness of students for taking the standards of All-Russian physical cultural sport complex Ready for Labour and Defence (RLD). RLD implementation in schools is of major importance, because early propaganda of healthy sporting lifestyle creates school children positive motivation. The results of survey of physical preparedness of senior school children aged 16-17, who have taken part in performing of stage V of RLD complex voluntary, are presented. Current level of development of basic physical characteristics of young people is revealed: In the group of girls, the focus is on the development of speed-strength qualities, strength endurance of the muscles of the shoulder girdle and the front surface of the trunk, as well as flexibility. In the group of young men, there is an emphasis on the development of speed abilities, strength endurance of the muscles of the anterior surface of the trunk, however, the strength of the muscles of the upper extremities in most subjects is not sufficiently developed. The results of the test "running at 2 km" for girls and boys correspond to a

low level. In order to prepare students for achieving higher results in the setting of the RLD set standards, their physical training, the development and use of new means and methods of training and their introduction into the educational process must be improved; should take into account the integrated focus, which predetermines the use of a variety of physical exercises aimed at the development of basic and special physical qualities, taking into account age sensitive periods, innovative technologies, equipment and approaches in teaching high school students..

Keywords: *physical culture, healthy lifestyle, results of Ready for Labour and Defence complex standards, educational activity, physical preparedness of students.*

В настоящее время в Российской Федерации сформирована законодательная база, определяющая основные направления работы образовательной организации в области формирования и укрепления здоровья школьников и обучающейся молодежи.

Здоровье человека в системе социальных ценностей занимает одно из ведущих мест. Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения [7].

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть – 40 %, а среди обучающихся – 80 % [2, 8]. Для решения данной задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания с 1 сентября 2014 года Указом Президента РФ был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО) [9]. Данный указ предусматривает определение понятия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как программной и нормативной основы системы физического воспитания населения.

Комплекс ГТО способствует повышению эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплению здоровья, улучшению бла-

госостояния и качества жизни российских граждан, а также гармоничному и всестороннему развитию личности, формированию потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности.

Это можно объяснить тем, что всестороннее физическое развитие и профессионально-прикладная подготовка личности способствует более эффективной трудовой деятельности и более активному и творческому участию в общественной жизни нации. В современных условиях повсеместной автоматизации и интенсификации производства значительно возрастают требования к физической подготовленности работников для успешной трудовой деятельности и сохранения здоровья [3].

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Именно при выполнении нормативов оценивается уровень развития физических качеств в соответствии с возрастом и полом испытуемых.

Разработанные нормативы физической подготовленности являются своеобразным запросом государства, адресованным, в первую очередь, образовательным учреждениям различного уровня, выполнение норм комплекса ГТО должно стать частью образовательного процесса учащихся всех возрастов. Виды испытаний комплекса ГТО призваны объективно выявить уровень развития основных физических качеств учащихся: силы, выносливости, быстроты, гибкости и т. д. В этой связи, в первую очередь, встает вопрос о соответствии уровня физической подготовленности старшеклассников, предъявляемым требованиям. Важно отметить, что в этом возрасте много

времени уделяется интеллектуальной работе, подготовке к сдаче выпускных экзаменов, а занятия физической культурой могут отходить на второй план.

Учебная деятельность в условиях информационной перегрузки инерационального планирования учебной нагрузки, может способствовать возникновению стресса, связанного с дефицитом времени, что в конечном итоге может приводить к депрессии, психовегетативным расстройствам, неврозам, напряжению адаптационных процессов и, в конечном итоге, к различным соматическим заболеваниям [1, 5, 6]. Кроме того, у юношей этот возраст связан с подготовкой к обязательной службе в вооруженных силах РФ.

Как отмечает Л. Е. Идиатуллина, постоянно высокое нервно-психическое напряжение без двигательных нагрузок может стать причиной снижения работоспособности и успешности обучения, а в ряде случаев повышения заболеваемости старшеклассников [4].

Целью нашего исследования является выявление физической готовности учеников старших классов к сдаче норм ГТО.

Исследование проводилось в период с сентября по октябрь 2016 года на базе «Многопрофильного лицея №1» г. Магнитогорска. Всего в тестировании приняли добровольное участие 114 учащихся 16-17 лет: 68 девушек и 46 юношей. Для опреде-

ления уровня физической подготовленности были использованы нормативы Комплекса ГТО V ступени («Сила и грация»). Она содержит испытания на определение уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей, выносливости и гибкости молодых людей.

Тестирование включало в себя следующие испытания:

1) Обязательные испытания (тесты): бег на 100 м, бег на 2 км, подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

2) Испытания (тесты) по выбору: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.

Анализ тестирования показал следующее (таблицы 1, 2).

Бег 100 м служит показателем для определения скоростных способностей. Большинство юношей – 80,5% и девушек – 79,4% справились с нормативом. Среднее значение в группе девушек составило – 17,2 сек ± 1,6 сек, что соответствует нормативу на серебряный значок. В группе юношей средний результат составил – 14,1 сек ± 1,05 сек, что также заслуживает уровня серебряного знака.

Таблица 1 – Результаты тестирования по нормативам комплекса ГТО среди девушек 10-11 классов

Виды испытаний	Золотой значок, %	Серебряный значок, %	Бронзовый значок, %	Не сдали норматив, %
Бег 100 м	27,9	35,3	16,2	20,6
Бег 2 км	20,6	32,4	5,9	41,2
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	86,8	5,9	1,5	5,9
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	83,8	11,8	4,4	0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	20,6	38,2	22,1	19,1
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с	97,1	2,9	0	0

Бег на 2 км является испытанием, направленным на определение уровня развития общей выносливости. Данное испыта-

ние показало самый большой процент неудовлетворительных результатов в обеих группах. Так, практически половина юно-

шей – 40,3% и девушек – 40,2% оказались неспособны сдать норматив для получения значков. Результаты по данному показателю распределились следующим образом: 20,6% девушек и 30,4% юношей выполнили норматив на золотой знак, 32,4% и 17,4% – на серебряный и 5,9% и 10,9% на бронзо-

вый девушек и юношей соответственно. Полученные результаты в данном испытании не могут не настораживать, т. к. проявление общей выносливости напрямую связано с функциональными возможностями таких жизненно-важных систем организма как сердечно-сосудистой и респираторной.

Таблица 2 – Результаты тестирования по нормативам комплекса ГТО среди юношей 10-11 классов

Виды испытаний	Золотой значок, %	Серебр. значок, %	Бронз. значок, %	Не сдали норматив, %
Бег 100 м	45,7	23,9	10,9	19,6
Бег 2 км	30,4	17,4	10,9	41,3
Подтягивания из виса на высокой перекладине	19,6	13	6,5	60,9
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	39,1	21,7	6,5	32,6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	19,6	34,8	15,2	30,4
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек	97,8	2,2	0	0

Далее следовал тест на развитие силовых способностей: для юношей – подтягивания из виса на высокой перекладине, для девушек – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. В данном случае результаты оказались следующими: большинство девушек – 86,8% сдали норматив на золотой знак. Однако, значительное количество юношей – 60,9% не смогли достигнуть минимально необходимого результата на бронзовый знак. Также у юношей в этом нормативе выявился самый низкий процент, среди всех испытаний, сдавших на золотой значок – 19,6%.

Следующим испытанием (тестом) являлся наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами с гимнастической скамьи, свидетельствующий о развитии гибкости. Абсолютно все девушки справились с испытаниями на различные уровни значков, при этом среднее значение данного показателя составило – 19,7 см ± 4,7см, что соответствует нормативу на золотой знак. Среди юношей не смогли пройти тест – 32,6% испытуемых, 39,1% – показали результат на золотой значок, 21,7% – на серебряный и 6,5% – на бронзовый.

Результаты теста «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» показывают

уровень развития скоростно-силовых способностей. Здесь и у юношей, и у девушек был выявлен самый низкий процент результатов на золотой значок – 19,6% и 20,6% соответственно. Среднее значение показателя у юношей составило – 209 см ± 20,1 см, у девушек – 169,6 см ± 16,6, что в обеих группах соответствует уровню бронзового значка.

Последним тестом был подъем туловища из положения лежа на спине за 60 сек. С его помощью определяется уровень развития силовой выносливости. Это испытание оказалось самым успешным как у юношей, так и у девушек: на золотой значок сдали – 97,8% и 97,1% соответственно. Все остальные учащиеся сдали норматив на серебряный значок.

Заключение. Таким образом, полученные результаты тестирования показали достаточно высокий уровень подготовленности старшеклассников к сдаче норм ВФСК ГТО (V ступень). В ходе проведенного исследования в группах учащихся выявлены как сходства, так и различия. Так, в группе девушек определяется направленность на скоростно-силовые качества, силовую выносливость мышц плечевого пояса и передней поверхности туловища, а

также гибкость. В группе юношей, отмечается усиление направленности на скоростные способности, силовую выносливость мышц передней поверхности туловища, однако, сила мышц верхних конечностей у большинства испытуемых недостаточно развита. Результаты теста «бег на 2 км» у девушек и юношей показали достаточно низкий уровень, что может свидетельствовать о недостаточном развитии качества общей выносливости в обеих группах старшеклассников.

На наш взгляд, для подготовки учащихся к достижению более высоких результатов сдачи норм Комплекса ГТО необходимо совершенствование их физической подготовки, разработка и использование новых средств и методов занятий и внедрение их в учебный процесс. Кроме того, следует учитывать комплексную направленность, что предопределяет использование разнообразных физических упражнений направленных на развитие базовых и специальных физических качеств, с учетом возрастных сенситивных периодов, инновационных технологий, оборудования и подходов в обучении старшеклассников.

Список литературы

1. Быков Е. В. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и регуляторных механизмов у школьников и студентов в процессе обучения / Е. В. Быков, М. В. Егоров, Л. В. Смирнова и др. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2004. – № 3. – С. 60-63.

2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». URL: <http://government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf> (дата обращения: 10.03.2017).

3. Гриднев В. А. Новый комплекс ГТО в вузе : учеб. пособие для студ. высш. уч. завед. / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. – Тамбов : Изд-во ТГТУ, 2015. – 80 с.

4. Идиатуллина Л. Е. Становление профессиональной позиции педагога в воспитании ценностного отношения к здоровью подростков в образовательном учреждении : автореф. ... дисс. канд. пед. наук /

Л.Е. Идиатуллина. – Челябинск: Урал-ГУФК, 2009. – 23 с.

5. Исаев А. П. Основы закаливания учащихся: Учебное пособие / А.П. Исаев, Е.В. Быков, В.В. Ходас и др. – Челябинск : Изд-во Южно-Уральский государственный университет, 2002. – 120 с.

6. Исаев, А. П. Колебательная активность показателей функциональных систем организма спортсменов и детей с различной двигательной активностью / А.П. Исаев, Е.В. Быков, А.Р. Сабирьянов и др. – Челябинск : Южно-Уральский государственный университет, 2005. – 238 с.

7. Кириллова Я. В. Актуальность процесса педагогического сопровождения в развитии ценностных ориентаций студентов вуза физической культуры / Я.В. Кириллова // Вестник Челябинской Государственной Академии Культуры и Искусств. – 2013. – № 2 (34). – С. 187-190.

8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf> (дата обращения: 10.03.2017).

9. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224> (дата обращения 20.02.2017).

References

1. Bykov E. V., Egorov M.V., Smirnova L.V. et. al. Otsenka funktsional'nogo sostoyaniya serdechno-sosudistoi sistemy i regul'yatornykh mekhanizmov u shkol'nikov i studentov v protsesse obucheniya [Evaluation of the functional state of the cardiovascular system and regulatory mechanisms in schoolchildren and students in the learning process]. Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta [Vestnik Yuzhno- Ural State University]. 2004. № 3. pp. 60-63.

2. Gosudarstvennaya programma Rossiiskoi Federatsii «Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta» [The State Program of the Russian Federation «Development of Physical Culture and Sports»]. URL:<http://government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf> (Accessed: 10.03.2017).

3. Gridnev V.A., Shpagin S.V. Novyi kompleks GTO v vuze: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. uch. Zaved [A new complex of GTO in the university: textbook. Allowance for stud. Supreme. Uch. Zaved.]. Tambov: Publ. TGTU, 2015. 80 s.

4. Idiatullina L.E. Stanovlenie professional'noi pozitsii pedagoga v vospitanii tsennostnogo otnosheniya k zdorov'yu podrostkov v obrazovatel'nom uchrezhdenii [Formation of the professional position of the teacher in the education of the value attitude to the health of adolescents in the educational institution]: Ph. D. (Pedagogical) Thesis Chelyabinsk: Ural-GUFK, 2009. 23 s.

5. Isaev A. P., Bykov E.V., Khodas V.V. et. al. Osnovy zdavostroeniya uchashchikhsya: Uchebnoe posobie [Fundamentals of Healthy Students: Textbook]. Chelyabinsk: Publ. Yuzhno-Ural'skii gosudarstvennyi universitet, 2002. 120 s.

6. Isaev A.P., Bykov E.V., Sabir'yanov A.R. et. al. Kolebatel'naya aktivnost' pokazatelei funktsional'nykh sistem organizma sportsmenov i detei s razlichnoi dvigatel'noi aktivnost'yu [Vibrational activity of the indices of the functional systems of the organism of

athletes and children with different motor activity]. Chelyabinsk: Yuzhno-Ural'skii gosudarstvennyi universitet, 2005. 238 s.

7. Kirillova Ya. V. Aktual'nost' protsessa pedagogicheskogo soprovozhde-niya v razvitiit sennostnykh orientatsii studentov vuza fizicheskoi kul'tury [Actuality of the process of pedagogical support in the development of value orientations of students of the physical education university]. Vestnik Chelyabinskoi Gosudarstvennoi Akademii Kul'tury i Iskusstv [Bulletin of the Chelyabinsk State Academy of Culture and Arts]. 2013. № 2 (34). pp. 187-190.

8. Strategiya razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v Rossiiskoi Federatsii na period do 2020 goda [Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period until 2020]. URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf> (Accessed: 10.03.2017).

9. Ukaz Prezidenta Rossiiskoi Federatsii ot 24.03.2014 g. № 172 [Decree of the President of the Russian Federation of March 24, 2014 № 172]. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224> (Accessed 20.02.2017).