

2. Кузнецова З.В. Организация дистанционных занятий по физической культуре для обучающихся в вузе / З.В. Кузнецова, Л.У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар. – 2020. – С. 862–869.
3. Современные методы диагностики межпредметных связей / О.М. Матвеева, И.С. Матвеева, Л.А. Матвеева, Д.А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 200–203.
4. Современные модели межпредметных связей / О.М. Матвеева, И.С. Матвеева, Л.А. Матвеева, Д.А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 203–207.
5. Тихонова И.В. Современные технологии обучения и пути их реализации / И.В. Тихонова, К.С. Пигида, И.И. Иванов // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66-4. – С. 269–272.
6. Цыганкова О.В. Формирование скоростно-силовых качеств у юных спортсменов-тхэквондистов для улучшения технико-тактической подготовки / О.В. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 431–435.

REFERENCES

1. Kalashnik E.A., Yani A.V. and Plotnikov E.G. (2019), “Features of physical education of students in special medical groups”, *Bulletin of the Tula State University. Physical culture. Sport*, No. 5, pp. 27–33.
2. Kuznetsova Z.V. and Udovitskaya L.U. (2020), “Organization of distance classes in physical culture for students at the university”, *Physical culture and sports in higher educational institutions: topical issues of theory and practice. a collection of articles based on the materials of the national scientific-practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the department of physical education of the Kuban state agrarian university*, Krasnodar, pp. 862–869.
3. Matveeva O. M., Matveeva I.S., Matveeva L.A. and Romanov D.A. (2018), “Modern methods of diagnostics of intersubjective connections”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (163), pp. 200–203.
4. Matveeva O. M., Matveeva I.S., Matveeva L.A. and Romanov D.A. (2018), “Modern models of interdisciplinary relationships”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (163), pp. 203–207.
5. Tikhonova I.V., Pigida K.S. and Ivanov I.I. (2020), “Modern teaching technologies and ways of their implementation”, *Problems of modern pedagogical education*, No. 66-4, pp. 269–272.
6. Tsygankova O.V., Kulikova I.V. (2020), “Formation of speed-strength qualities among young taekwondo athletes to improve technical and tactical training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 431–435.

Контактная информация: nastyg@bk.ru

Статья поступила в редакцию 27.04.2021

УДК 796.077.5

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СЕВЕРНЫХ МНОГОБОРЦЕВ 13-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ДОЛЖНЫХ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Владимир Валентинович Черкасов, кандидат педагогических наук, доцент, **Галина Витальевна Шестакова**, преподаватель, **Светлана Сергеевна Скрыбина**, студентка, Тюменский государственный университет

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы физической подготовки северных многоборцев 13-14 лет в аспекте нормативных требований к уровню развития физических качеств. Цель исследования: определить эффективность программы физической подготовки северных многоборцев 13-14 лет, направленной на комплексное развитие физических качеств на основе достижения норм комплекса

ГТО. В исследовании приняли участие 16 северных многоборцев второго года обучения этапа спортивной специализации. В качестве методов исследования использовались: педагогический анализ, методы контрольных испытаний, методы математической статистики. В результате реализации предложенной программы средний прирост по сумме показателей составил: в общей физической подготовке – 13%; в специальной физической подготовке – 10,6%. По результатам исследования установлено, что реализация программы физической подготовки, разработанной на основе должных норм комплекса ГТО, позволила на достоверном уровне повысить показатели общей и специальной физической подготовленности северных многоборцев 13-14 лет.

Ключевые слова: северное многоборье, спортсмены 13-14 лет, физическая подготовка, нормативы комплекса ГТО, уровень развития физических качеств.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p433-437

PHYSICAL TRAINING OF 13-14-YEAR-OLD NORTHERN ALL-ROUND ATHLETES ON THE BASIS OF PROPER REQUIREMENTS OF “THE GTO COMPLEX”

Vladimir Valentinovich Cherkasov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Galina Vitalievna Shestakova, the teacher, Svetlana Sergeevna Skryabina, the student, Tyumen state University

Abstract

The article deals with the problems of physical training of northern all-rounders aged 13-14 years in the aspect of regulatory requirements for the level of development of physical qualities. The goal of the research is to determine the impact of the program of physical training of northern all-rounders aged 13-14 years, aimed at the comprehensive development of physical qualities on the basis of achieving the standards of “the GTO complex”. The study involved 16 northern all-round athletes of the second year of training at the sports specialization stage. The following research methods were used: pedagogical analysis, methods of control tests and methods of mathematical statistics. As a result of the implemented program, average increase was 13% in physical training aspect and 10.6% in specialized physical education. According to the results of the study, it was found that the implementation of the physical training program developed on the basis of the proper standards of “the GTO complex” helped to increase significantly the indicators of general and special physical fitness of the northern all-rounders aged 13-14.

Keywords: northern all-around, physical fitness, teenagers 13-14 years old, norms of the IV stage of the GTO complex.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование высокого уровня развития физических качеств на первых этапах многолетней спортивной тренировки входит в число приоритетных задач системы спортивной подготовки [1]. Особые требования к разносторонней физической подготовленности предъявляются в видах спорта, имеющих многоборный характер соревновательной деятельности, к числу которых относится северное многоборье.

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней тренировки Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Северное многоборье» [2] установлены переводные нормативные требования. Так, для зачисления в тренировочную группу на этапе спортивной специализации юные спортсмены 11 лет должны пройти десять контрольных испытания по общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовке. Все тесты ОФП аналогичны контрольным испытаниям комплекса ГТО, а их показатели соответствуют нормативными требованиями серебряного знака третьей ступени Комплекса. Исключение составляет тест на гибкость, где отсутствует метрическая система оценки. Идентичность контрольных упражнений по физической подготовке, представленных в требованиях Стандарта спортивной подготовки северных многоборцев, и комплекса ГТО соотносится с положениями Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [4], где указано на необходимость синхронизации реализации программ спортивной подготовки с нормативами испытаний ВФСК ГТО. Таким образом, нормативные требования

комплекса ГТО в настоящее время выступают основным критерием физической подготовленности не только в физическом воспитании, но и в системе подготовки спортивного резерва.

Цель исследования: определить эффективность программы физической подготовки северных многоборцев 13-14 лет, направленной на комплексное развитие физических качеств на основе достижения норм комплекса ГТО.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 16 подростков 13-14 лет, занимающихся северным многоборьем в спортивной секции на базе общеобразовательной школы с. Шеркалы Октябрьского района ХМАО-Югра. Занятия в секции проводились 5 раз в неделю по 90 минут в соответствии с программным материалом по северному многоборью для тренировочной группы второго года обучения этапа спортивной специализации. Продолжительность исследования составила 6 месяцев. В качестве методов исследования использовались: педагогический анализ, методы контрольных испытаний, методы математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исходное тестирование физической подготовленности (таблица 1) показало, что без существенных затруднений испытуемые справлялись с тестами, характеризующими скоростные, координационные и силовые способности, где свыше 70% показанных результатов соответствует нормам серебряного и золотого знаков ГТО.

Таблица 1 – Результаты исходного тестирования физической подготовленности северных многоборцев 13-14 лет (n=16)

№	Контрольные упражнения	M±m	Знаки комплекса ГТО (%)			
			Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
1	Бег на 60 м, с	9,05±0,14	25	50	18,75	6,25
2	Челночный бег 3х10м, с	7,68±0,09	31,25	43,75	12,5	12,5
3	Бег на 2000 м, с	581,3±7,85	6,25	25	31,25	37,5
4	Прыжок в длину с места, см	195,1±1,51	12,5	62,5	25	0
5	Подтягивание, кол-во раз	7,73±0,58	12,5	50	12,5	25
6	Поднимание туловища, кол-во раз за 1 мин.	41,3±1,38	31,25	50	18,75	0
7	Наклон вперед, см	3,5±0,27	0	12,5	68,75	18,75

Проблемными для отдельных многоборцев оказались нормативные требования в тестах на выносливость, гибкость и силовую выносливость мышц плечевого пояса: по совокупности всех тестов в 16 (17,9%) показателях были зафиксированы результаты, ниже установленных норм комплекса ГТО. Полученные данные в целом соотносятся с результатами аналогичных исследований, проводимых в рамках оценки соответствия физической подготовленности школьников и юных спортсменов 13-14 лет нормам комплекса ГТО [3; 5].

По результатам констатирующего этапа исследования в программу физической подготовки были внесены коррективы. С учетом того, что выносливость и координационные способности Стандартом отнесены к наиболее значимым физическим качествам северного многоборца (быстрота и сила – среднее влияние; гибкость – незначительное), на формирующем этапе исследования в тренировочной программе был увеличен объем беговой нагрузки в аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения с использованием переменного метода; включены дополнительные упражнения, направленные на развитие прыжковой выносливости и целевой точности. Кроме того, для спортсменов, имеющих недостаточный уровень развития силовых способностей и гибкости, были разработаны индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Результаты итогового тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты итогового тестирования физической подготовленности северных многоборцев (n=16)

№	Контрольные упражнения	M±m	Знаки комплекса ГТО (%)			
			Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
1	Бег на 60 м, с	8,70±0,11	31,25	43,75	25	0
2	Челночный бег 3х10м, с	7,47±0,06	31,25	50	18,75	0
3	Бег на 2000 м, с	559,6±9,31	18,75	31,25	50	0
4	Прыжок в длину с места, см	204,4±1,82	25	75	0	0
5	Подтягивание, кол-во раз	9,43±0,57	18,75	50	25	6,25
6	Поднимание туловища, кол-во раз за 1 мин.	45,6±1,19	37,5	50	12,5	0
7	Наклон вперед, см	5,06±0,46	6,25	31,25	62,5	0

Изменения, внесенные в программу физической подготовки, положительно повлияли на уровень развития всех физических качеств. Прирост показателей на достоверном уровне ($P<0,05$) составил: в беге на 60м – 3,9%; в челночном беге 3х10 м – 2,7%; в прыжке в длину с места – 4,7%; в подтягивании на высокой перекладине – 22%; в подъеме туловища – 10,4%; в тесте на гибкость – 44,5%. В тесте «Бег на 2000м» результат улучшился на 3,7% ($P>0,05$). Количество результатов испытуемых, не соответствующих установленным нормам комплекса ГТО, по сравнению с исходным тестированием, сократилось до 0,9%.

Повышение уровня общей физической подготовленности оказало положительное влияние на показатели специальной физической подготовленности, где за время исследования был отмечен достоверный прирост: в тройном прыжке с места – на 3,5%; в метании топора на дальность – на 5,6%; в метании тынзяна на хорей – на 22,6%.

В целом, на заключительном этапе исследования все результаты контрольных испытаний специальной физической подготовленности и 71,4% показателей общей физической подготовленности соответствовали должным нормам, установленных программой физической подготовки северных многоборцев.

ВЫВОДЫ

По результатам исследования установлено, что реализация программы физической подготовки, разработанной на основе должных норм комплекса ГТО, позволила на достоверном уровне повысить показатели общей и специальной физической подготовленности северных многоборцев. С учетом выделенных в Стандарте приоритетов к формируемым физическим качествам северных многоборцев и положениями Стратегия развития ФКиС в Российской Федерации на период до 2030 года, представляется целесообразным: дифференцировать уровни физической подготовленности северных многоборцев в соответствии с нормами комплекса ГТО: выносливость и координационные способности – золотому знаку; силовые и скоростные способности – серебряному знаку; гибкость – бронзовому знаку; в требованиях Стандарта к физической подготовленности один из дублирующих показателей силовой выносливости (отжимание и подтягивание) заменить тестом, характеризующим силовую выносливость мышц брюшного пресса; для объективизации контроля в тест на гибкость ввести метрическую систему оценки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Северное многоборье" : приказ Министерства спорта РФ от 5 ноября 2019 г. N 897 ". – URL: <https://rg.ru/2019/12/12/minsport-prikaz897-site-dok.html/> (дата обращения: 23.04.2021).
3. Мониторинг физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций города Сургута / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, Н. Н. Нацаренус, И. М. Гельфанд // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 292–296.

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года // Министерство спорта РФ : [сайт]. – 2020. – URL: <http://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/Проект%20стратегии%202030/Распоряжение,стратегия.pdf/> (дата обращения: 23.04.2021).

5. Черкасов В.В. Физическая подготовленность воспитанников спортивных школ в аспекте выполнения норм комплекса «Готов к труду и обороне» / В.В. Черкасов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5, № 3. – С. 14–19.

REFERENCES

1. Platonov V.N. (2019), Motor qualities and physical training of sportsmen, Sport Publ., Moscow.

2. Rossiyskaya Gazeta (2019), Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of November 5, 2019 N 897 "On the approval of the federal standard of sports training in the Northern all-around sport", available at: <https://rg.ru/2019/12/12/minsport-prikaz897-site-dok.html/> (accessed: 23/04/2021).

3. Sinyavskiy N. I., Fursov A. V., Natsarenus N. N. and Gelfand I. M. (2021), "Monitoring of physical fitness of students of general educational organizations of Surgut", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (192), pp. 292–296.

4. *Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030*, available at: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (accessed: 23/04/2021).

5. Cherkasov V.V. (2020), "Physical training of pupils of sports schools in the aspect of compliance with the standards of the complex «Ready for work and defense»", *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya*, Vol. 5 (3), pp. 14–19.

Контактная информация: v.v.cherkasov@utmn.ru

Статья поступила в редакцию 28.04.2021

УДК 7.092

ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА В СПЕЦИАЛЬНОМ УПРАВЛЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ № 6 МЧС РОССИИ

Павел Владимирович Чудиновских, мастер спорта России, инспектор, Специальное управление ФПС №6 МЧС России, г. Лесной Свердловской области; Марина Вячеславовна Чудиновских, кандидат юридических наук, доцент, Уральский государственный экономический университет, г. Екатеринбург; Татьяна Евгеньевна Могилевская, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург, Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург

Аннотация

В современном мире очень важно опираться на знания и опыт предыдущих поколений. В большой степени это относится и к анализу спортивной деятельности в общем и к ведомственному пожарно-прикладному спорту, в частности. Становление спортивной сборной команды Специального управления ФПС № 6 МЧС России в разные годы проходило с различной степенью успешности. Целью исследования стало освещение исторических этапов становления пожарно-прикладного спорта в Специальном управлении ФПС №6 МЧС России за период с 1954 года до наших дней. Проведена работа по архивным исследованиям; изучены нормативные и спортивные документы; проанализирована степень успешности выступления спортсменов Специального управления ФПС № 6 МЧС России на соревнованиях различного уровня за период более чем 60 лет. Повышению командных результатов спортивной сборной команды Специального управления ФПС №6 МЧС России содействовала кадровая работа, современные методики тренировок, организация тренировочных сборов с акцентом на командные виды программы, совместная работа с тренерским штабом сборной Свердловской области.

Ключевые слова: пожарно-прикладной спорт, история спорта, СУ ФПС № 6, сотрудники, спортсмены, соревнования.