УДК 796. 012.1
ББК 75.1

DOI 10.24411/2500-0365-2020-15302

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАННИКОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ В АСПЕКТЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

В. В. Черкасов

Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия

Представлены результаты исследования общей физической подготовленности воспитанников спортивных школ и клубов в аспекте нормативных требований 1—5-й ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». На основе анкетного опроса установлено отношение спортсменов 6—17 лет к испытаниям Комплекса. Проведено исследование, в котором приняли участие 2267 юных спортсменов. Несмотря на положительное отношение 60 % респондентов к комплексу ГТО, непосредственное участие в испытаниях принимает менее 40 % юных спортсменов г. Тобольска.

Ключевые слова: *спортсмены 6—17 лет, физическая подготовка, нормативы комплекса ГТО, уровень развития физических качеств.*

Актуальность. Уровень физической подготовленности относится к одному из показателей физического развития человека. В школьные годы формирование физических качеств детей происходит одновременно с развитием организма, достигая пиковых значений в благоприятные для педагогического воздействия сенситивные периоды [8]. Степень физической подготовленности детей находится в прямой зависимости от характера двигательной активности, поэтому её повышение с помощью физических упражнений входит в число приоритетных направлений физического воспитания и является предметом исследований как в нашей стране [3; 5; 7], так и за рубежом [11—13].

К важнейшим задачам спортивной подготовки относится комплексное развитие физических качеств, которое на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса должно занимать до 80 % от общего объема нагрузки [4]. Между тем, согласно федеральным стандартам [9], перечень норм общей физической подготовки (ОФП), необходимых для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки, в большинстве видов спорта ограничивается только ведущими для данной спортивной дисциплины физическими качествами, что не мотивирует тренеров к разносторонней физической подготовке воспитанников.

Косвенным свидетельством недостаточного уровня физической подготовленности подрастающего поколения являются результаты испытаний комплекса ГТО, проведённых в различных регионах страны [1; 2; 6]. При этом среди участников испытаний значительное количество детей, на регулярной основе занимающихся в учреждениях дополнительного образования в области физической культуры и спорта [10], что обуславливает необходимость определения причин и поиска путей решения данной проблемы.

Цель исследования — определить отношение и готовность воспитанников спортивных школ и клубов к выполнению норм 1—5-й ступеней ВФСК ГТО.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в период с 01.01.2019 г. по 31.12. 2019 г. на базе Центра тестирования ГТО МАУ «Центр по проведению спортивных мероприятий г. Тобольска». Для определения отношения к испытаниям комплекса ГТО был проведен опрос 428 воспитанников спортивных школ и клубов 6—17 лет. Уровень общей физической подготовленности определялся по результатам протоколов испытаний Комплекса ГТО, в которых приняло участие 2267 юных спортсменов (1140 мужского пола и 1127 женского пола). В качестве методов исследования использовались анализ, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. По результатам анкетирования воспитанников спортивных школ и клубов установлено, что для 159 (78 %) детей 6—12 лет и 44 (64 %) подростков 13—15 лет инициаторами участия в испытаниях Комплекса являлись их тренеры. Личная инициатива проявлена 155 (36 %) респондентами, причём в возрастной категории 16—17 лет данный ответ был дан 62 (83,8 %) юношами и девушками. По инициативе родителей и друзей в испытаниях комплекса участвовало 63 (14,7 %) респондента.

На вопрос о готовности участвовать в испытаниях Комплекса положительно ответили 182 (42,5 %) юных спортсменов 6—12 лет и 85 (19,8 %) спортсменов 13—17 лет; нейтрального статуса придерживается 76 (17,9 %) респондентов; 85 (19,8 %) не планируют участвовать в испытаниях ГТО в ближайшее время. В качестве основных причин отказа от участия в испытаниях были названы: отсутствие положительных эмоций соперничества, присутствующих в соревнованиях в избранном виде спорта; нежелание прилагать усилия на развитие отдельных физических способностей, которые входят в обязательные нормы ГТО, но не являются ведущими в избранном виде спорта; знак отличия ГТО является менее престижным, чем наличие спортивного разряда и звания.

При ответе на вопрос о мотивах участия в испытаниях комплекса ГТО 49 (38,3 %) респондентов считают, что комплекс позволяет проверить и объективно оценить свои физические возможности. Возможность получить знак отличия ГТО как проявление мотива достижения успеха отмечен у 76 (17,7 %) респондентов и в основном характерен для юных спортсменов 6—10 лет. У 64 (86,5 %) юношей и девушек 16—17 лет в качестве основного мотива участия в испытаниях фигурирует возможность получения дополнительных баллов для поступления в высшие учебные заведения. Затруднились с ответом на данный вопрос 124 (29 %) респондента.

Полную удовлетворённость используемыми в комплексе тестами высказали 262 (61,2 %) респондентов; 152 (35,5 %) считают, что испытания можно дополнить тестами, которые используются для определения физической подготовленности в избранном виде спорта.

Системой оценивания результатов испытаний комплекса ГТО удовлетворены 245 (57,3 %) респондентов; частично удовлетворены 109 (25,5 %); не удовлетворены — 40 (9,5 %). Основной причиной неудовлетворённости является то, что при итоговой оценке существующие в знаках отличия рамки нормирования не позволяют учитывать личностные достижения в отдельных тестах.

Оценка уровня физической подготовленности воспитанников спортивных школ и клубов определялась на основе результатов испытаний Комплекса ГТО, представленных в таблице.

Всего в 2019 г. знаками отличия ГТО были награждены 1618 юных спортсменов, большинство из которых составили лица женского пола — 867 (53,2 %) человек. Среди награждённых нормы золотого знака отличия выполнили 276 (17 %) испытуемых (126 лиц мужского пола и 150 лиц женского пола); серебреный знак получили 632 (38,8 %) человек (272 мужского пола и 353 женского пола); бронзовым знаком награждены 719 (44,2 %) человек (355 мужского пола и 364 женского пола).

Анализ полученных результатов показал, что наиболее успешно с требованиями комплекса ГТО справились испытуемые пятой и первой ступеней.

Результаты испытаний комплекса ГТО 1—5 ступеней

Ступень ГТО	Пол	Количество испытуемых	Количество награждённых знаками ГТО (%)			
			золото	серебро	бронза	без знака
I ступень	м	342	11,1	27,2	23,0	38,7
	ж	335	13,1	30,4	25,3	31,2
II ступень	м	257	5,8	31,5	50,9	11,8
	ж	276	6,1	31,5	42,2	36
III ступень	м	178	6,2	19,1	23,0	51,6
	ж	190	11,6	35,2	28,4	24,8
IV ступень	м	207	8,2	18,3	33,8	39,7
	ж	191	12,0	31,9	28,8	27,3
V ступень	м	156	28,8	21,2	21,8	28,2
	ж	135	32,6	26,7	25,2	15,5

У представителей пятой ступени нормативам золотого знака отличия соответствовали результаты 68 % юношей (от 57 % в тесте «Бег на 3 000 м» до 78 % в тесте «Прыжок в длину с места») и 60 % девушек (от 42 % в беге на 30 м. до 81 % в тесте на гибкость). У детей 6—8 лет (первая ступень) нормы золотого знака выполнили 47 % мальчиков (от 38 % в подтягивании на перекладине до 52 % в отжимании) и 52 % девочек (от 30 % в подтягивании на перекладине до 66 % в беге на 30 м). В целом среди испытуемых, награждённых золотыми знаками отличия, доля юношей и девушек 16—17 лет составила 32,2 % (89 человек); 82 человека (29,7 %) были представителями первой ступени.

В остальных возрастных группах (2—4 ступени) золотому знаку отличия соответствовали результаты: 33 % мальчиков и 29 % девочек 9—10 лет; 30 % мальчиков и 40 % девочек 11—12 лет; 34 % мальчиков и 38 % девочек 13—15 лет.

В целом, наибольшее количество справившихся с нормами комплекса отмечено в тесте «Прыжок в длину с места» (в среднем 92 % у испытуемых мужского пола и 97 % у испытуемых женского пола) и в тесте на гибкость у девочек и девушек (в среднем 95 %). В тестах на силовые, координационные и скоростные способности количество выполнивших нормы комплекса варьировалось от 80 % до 86 % у испытуемых мужского пола и от 87 % до 90 % у испытуемых женского пола.

Менее успешно воспитанники спортивных школ и клубов справились с нормативами тестов, характеризующих выносливость и собственно силовые способности. В дисциплинах на выносливость количество человек, не уложившихся в требования составило от 27 % до 35 % у испытуемых мужского пола и от 25 % до 30 % у испытуемых женского пола; в подтягивании на перекладине — от 14 % до 29 % у испытуемых мужского пола и от 10 % до 23 % у испытуемых женского пола. Кроме того, 15 % мальчиков и юношей не смогли выполнить нормы комплекса на гибкость.

Выводы. По результатам исследования установлено, что более 60 % опрошенных юных спортсменов положительно относится к участию в ВФСК ГТО. Между тем, непосредственное участие в испытаниях приняло менее 30 % из числа занимающихся в спортивных школах и клубах. С учётом результатов опроса повышению мотивации к участию в испытаниях комплекса ГТО может способствовать включение в батарею испытаний тестов на гибкость и ловкость, соответствующих характеру двигательной деятельности в наиболее популярных видах спорта. Выбор данных тестов обусловлен отсутствием альтернативных вариантов комплекса ГТО в испытаниях на гибкость и координационные способности. Ещё одним резервом мотивационной составляющей юных спортсменов к участию в ВФСК ГТО является разработка и внедрение системы оценки результатов испытаний на основе суммирования личных достижений, которую можно реализовать в рамках проведения фестивалей ГТО.

Анализ физической подготовленности воспитанников спортивных школ и клубов г. Тобольска выявил проблемы в уровне развития гибкости у испытуемых мужского пола, общей выносливости и собственно-силовых способностей в обеих гендерных группах, где количество несправившихся с требованиями норм комплекса ГТО составило от 20 до 35 %. В остальных тестах с установленными нормативами комплекса ГТО справились до 90 % испытуемых.

Выявленные проблемы могут являться следствием недостаточного внимания отдельных тренеров к развитию данных способностей в процессе физической подготовки, особенно в тех видах спорта, где уровень развития общей выносливости, абсолютной силы и гибкости не оказывают существенного значения на соревновательный результат. В качестве способа решения данной проблемы можно рассмотреть возможность включения в федеральные стандарты спортивной подготовки по всем видам спорта единых требований, обеспечивающих комплексную оценку уровня развития физических качеств, взяв за основу испытания комплекса ГТО.

Список литературы

1. Аршинник, С. П. Оценка физической подготовленности обучающихся в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, Г. Н. Дудка, К. В. Малашенко, В. И. Тхорев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 8 (174). — С. 21—27.

2. Грец, Г. Н. Сравнительная характеристика качественных показателей выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО обучающимися с I по VI (I) ступень / Г. Н. Грец, Е. Н. Бобкова, С. В. Жуков, Э. А. Зюрин // Вестник спортивной науки. — 2018. — № 4. — С. 40—45.

3. Едышев, Д. С. Теоретическое обоснование эффективности занятий физической культурой и спортом для коррекции физического, нравственно-

го и психического здоровья детей и подростков / Д. С. Едышев, О. С. Назаренко, О. Н. Валкина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2018. — Т. 13, № 2. — С. 136—143.

4. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. — М. : Советский спорт, 2005. — 232 с.

5. Песина, О. Н. Влияние методики комплексного использования средств фитнеса на функциональное состояние деятельности дыхательной системы и физическую подготовленность детей 13—14 лет / О. Н. Песина, Н. Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 4. — С. 42—48.

6. Синявский, Н. И. Исследование физической подготовленности школьников на основе нормативов комплекса ГТО / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, Р. И. Садыков, Н. Н. Синявский, С. А. Давыдова // Культура физическая и здоровье. — 2019. — № 2 (70). — С. 67—69.

7. Туманцев, В. М. Развитие физических качеств у школьников / В. М. Туманцев // Культура физическая и здоровье. — 2016. — № 1 (56). — С. 63—65.

8. Тхорев, В. И. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста / В. И. Тхорев, С. П. Аршинник // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2010. — № 1. — С. 40—45.

9. Федеральные стандарты спортивной подготовки // Портал Министерства спорта Российской Федерации. — URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502.

10. Черкасов, В. В. Физическая подготовленность школьников младших классов к выполнению нормативов комплекса ГТО / В. В. Черкасов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 2 (168). — С. 387—390.

11. Martin, R. Effect of Active Lessons on Physical Activity, Academic, and Health Outcomes: A Systematic Review / R. Martin, E. M. Murtagh // Research Quarterly for Exercise and Sport. — 2017. — Vol. 88, №. 2. — P. 149—168.

12. Physical Activity-Related Health Competence, Physical Activity, and Physical Fitness: Analysis of Control Competence for the Self-Directed Exercise of Adolescents / S. Haible, C.Volk, Y. Demetriou, O. Höner et al. // International Journal of Environmental Research and Public Health — 2020. — Vol. 17, №1. — P. 39.

13. Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model / J. Cairney, D. Dudley, M. Kwan, R. Bulten et al. // Sports Medicine. — 2019. — Vol. 49, №. 3. — P. 371—383.

Поступила в редакцию 01 апреля 2020 г.

Для цитирования: Черкасов, В. В. К вопросу физической подготовленности 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.

Сведения об авторе

Черкасов Владимир Валентинович — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия. *v.v.cherkasov@utmn.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2020, vol. 5, no. 3, pp. 14—19.

Physical training of pupils of sports schools in the aspect of compliance with the standards of the complex «Ready for work and defense»

Cherkasov V.V.

Tyumen State University, Tyumen, Russia, v.v.cherkasov@utmn.ru

The article presents the results of a study of the General physical fitness of pupils of sports schools and clubs in the aspect of regulatory requirements of stages 1—5 of the all-Russian sports complex «Ready for work and defense». Based on a questionnaire survey, the attitude of athletes aged 6—17 years to the tests of the Complex was established.

When analyzing the results of control tests, problems were identified in the level of development of individual physical abilities that are not related to the leading ones in the chosen sports specialization.
In practice, there are cases when the training process of young athletes focuses on special training at the expense of complex development of physical qualities. In order to determine the attitude and readiness of students of sports schools and clubs to meet the standards of stages 1—5 of the complex «Ready for work and defense», a study was conducted, in which 2,267 young athletes took part. The research methods used were questionnaires, document analysis, and mathematical statistics. According to the results of the study, it was found that, despite the positive attitude of 60% of respondents to the «Ready for work and defense», less than 40 % of young athletes in Tobolsk directly participate in the tests. The analysis of physical fitness revealed problems in the level of development of flexibility in male subjects, general endurance and proper strength abilities in both gender groups. To ensure a comprehensive assessment of the physical fitness of young athletes, it is recommended to unify the requirements of Federal standards for sports training, taking as a basis the standards of the GTO.

Keywords: *6—17 year old athletes, physical training, regulatory requirements of GTO, level of the development of physical qualities.*

References

1. Arshinnik S.P., Hambartsumyan N.A., Dudka G.N., Malashenko K.V., Tkhorev V.I. Otsenka fizicheskoj podgotovlennosti obuchayushchihsya v sootvetstvii s normativami Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» [Evaluation of physical training of students in accordance with the standards of the all-russian sports complex «Ready for labor and defense"]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2019, no. 8 (174), pp. 21—27. (In Russ.).

2. Grets G.N., Bobkova Ye.N., Zhukov S.V., Zyurin E.A. Sravnitelnaya kharakteristika kachestvennykh pokazateley vypolneniya normativov ispytaniy kompleksa GTO obuchyushchimisya s I po VI (I) stupen [Comparative analysis of quality indicators of standards performance of All-Russian Physical Culture and of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex of the 1st up to the 6 (1) levels]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Sport Science Bulletin], 2018, no. 4, pp. 40—45. (In Russ.).

3. Edyshev D.S., Nazarenko O.S., Valkina O.N. Teoreticheskoe obosnovanie effektivnosti zanyatij fizicheskoj kulturoj i sportom dlya korrekcii fizicheskogo, nravstvennogo i psihicheskogo zdorov'ya detej i podrostkov [Theoretical effectiveness substantiation of physical culture and sport lessons for physical, moral and psychic health correction of children and teen-agers]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kultury i sporta* [The Russian Journal of Physical Education and Sport], 2018, vol. 13, no. 2, pp. 136—143. (In Russ.).

4. Nikitushkin V.G., Kvashuk P.V., Bauer V.G. *Organizacionno-metodicheskie osnovy podgotovki sportivnogo rezerva* [Organizational and methodological foundations for the preparation of a sports reserve]. Moscow, 2005. 232 p. (In Russ.).

5. Pesina O.N., Mishchenko N.U. Vliyanie metodiki kompleksnogo ispolzovaniya sredstv fitnesa na funkcionalnoe sostoyanie deyatelnosti dyhatelnoj sistemy i fizicheskuyu podgotovlennost detej 13—14 let [The Influence of Complex Use of Fitness Method on the Functional State of the Respiratory System and Physical Fitness of Children 13—14 years]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaya rekreaciya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2019, vol. 4, no. 4, pp. 42—48. (In Russ.).

6. Sinyavskij N.I., Fursov A.V., Sadykov R.I., Sinyavskij N.N., Davydova S.A. Issledovanie fizicheskoj podgotovlennosti shkolnikov na osnove normativov kompleksa GTO [Investigation of schoolchildren's phisical readiness to realise the norms of all Russian athletic civil defense squads complex]. *Kultura fizicheskaya i zdorovye* [Physical culture and health], 2019, no. 2 (70), pp. 67—69. (In Russ.)

7. Tumancev V.M. Razvitie fizicheskih kachestv u shkolnikov [Development of physical qualities in students]. *Kultura fizicheskaya i zdorovye* [Physical culture and health], 2016, no.1 (56), pp. 63—65. (In Russ.)

8. Thorev V.I. Sensitivnye periody razvitiya dvigatelnyh sposobnostej uchashchihsya shkolnogo vozrasta [Sensitive periods of the development of movement abilities in school-aged pupils]. *Fizicheskaya kultura, sport — nauka i praktika* [Physical education, sport — science and practice], 2010, no. 1, pp. 40—45. (In Russ.)

9. Federalnye standarty sportivnoj podgotovki [Federal standards for sports training]. Portal Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii [Portal of the Ministry of Sports of the Russian Federation]. Available at: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502. (In Russ.)

10. Cherkasov V.V. Fizicheskaya podgotovlennost shkolnikov mladshih klassov k vypolneniyu

normativov kompleksa GTO [Physical training of primary school student to meet Russian civil defense standards]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft], 2019, no. 2 (168), pp. 387—390. (In Russ.).

11. Martin R., Murtagh E.M. Effect of Active Lessons on Physical Activity, Academic, and Health Outcomes: A Systematic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2017, vol. 88, no. 2, pp. 149—168.

12. Haible S., VolkC., Demetriou Y., Höner O., Thiel A., Sudeck G. Physical Fitness: Analysis of Control Competence for the Self-Directed Exercise of Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 1, pp. 39.

13. Cairney J, Dudley D, Kwan M, Bulten R, Kriellaars D. Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine,* 2019, vol. 49, no. 3, pp. 371—383.