

*Корнилов Александр Николаевич,*

*учитель физической культуры*

*МБОУ ЦО № 15 "Луч"*

*Россия, г. Белгород*

*Приходько Ярослав Алексеевич,*

*учитель физической культуры*

*МБОУ ЦО № 15 "Луч"*

*Россия, г. Белгород*

## **КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в данной статье показано исследование уровня физической подготовки старшеклассников с использованием нормативов Комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО). При помощи тестов ГТО, учителя физической культуры могут оценить полную картину физической подготовки среди испытуемых учеников. В результате этого появляется возможность подобрать наиболее эффективные методы и средства физического воспитания, грамотно, с учетом индивидуальных особенностей, распределить физическую нагрузку.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическое воспитание, нормативы ГТО, оценка, физическая подготовка, старшеклассники.

## **THE TRP COMPLEX AS A MEANS OF ASSESSING THE PHYSICAL FITNESS OF SENIOR SCHOOLCHILDREN**

*Annotation:* this article shows a study of the level of physical fitness of high school students using the standards of the Complex "Ready for work and defense"

*(hereinafter - TRP). With the help of TRP tests, physical education teachers can assess the full picture of physical fitness among the tested students. As a result, it becomes possible to choose the most effective methods and means of physical education, competently, taking into account individual characteristics, distribute physical activity.*

**Keywords:** *physical culture, physical education, TRP standards, assessment, physical training, high school students.*

Абитуриенты при поступлении в высшие учебные заведения в обязательном порядке проходят врачебную комиссию для определения группы здоровья для занятий по физической культуре.

Значительное количество педагогов придерживаются мнения, что каждое следующее поколение подростков отличается посредственной физической подготовленностью, в отличие от предыдущего. «В подтверждение приводятся следующие цифры: если в 60-е годы старшеклассники разделялись по группам здоровья так: I группа - 36,5%, II группа 23,5%, III группа - 40%, то в 2000 году: I группа - 2,3%, II группа - 28,7%, III группа - 69%... На протяжении последних десятилетий сохраняется тенденция к ухудшению здоровья детей и подростков, ухудшение физического развития, снижение уровня физической подготовленности на фоне выраженной гипокинезии и гиподинамии» [1]. Это связано с существенным ростом заболеваемости в нашей стране. Согласно статистике, в 2010 году было зарегистрировано 226159,6 тысяч заболевших человек, а в 2016 году эта цифра уже 237067,7 тысяч человек [2]. По распоряжению правительства Российской Федерации в настоящее время комплекс ГТО внедрился в нашу жизнь [3], вернувшись из Советского Союза. Немного изменились результаты контрольных нормативов относительно того времени, стали ниже из-за спада физической подготовленности молодежи. Так же считают и другие авторы: «В ходе эксперимента было выявлено снижение

нормативов ГТО, добавление новых дисциплин...» [4]. В данный момент в большинстве школ города Белгорода ученики сдают нормы ГТО. И, переходя в ВУЗ (высшее учебное заведение), прежние подростки продолжают совершенствование физических качеств, сдавая общепризнанные нормативы ГТО, как форму промежуточной аттестации по спортивной подготовке и физической культуре.

Нами было проведено исследование для установления исходного уровня физической подготовленности старшеклассников. Для педагогического эксперимента нами были подобраны одиннадцатиклассники основной и подготовительной групп здоровья, обучающихся в секции дополнительного образования по общей физической подготовки (далее - ОФП). В эксперименте приняли участие 10 юношей и 10 девушек из каждого класса. Всего участников - 40 человек.

В первом этапе эксперимента ученики сдавали программу из контрольных испытаний в начале учебного года, специальных упражнения подобраны нами из 5 ступени Комплекса ГТО. На данном этапе учащиеся в полной мере демонстрируют уровень собственной физической подготовки, так как у них преобладает чувство соперничества, высокой ответственности за полученный результат. Каждый подросток желает проявить себя и продемонстрировать самые высокие показатели, на которые он способен. Для исследования были подобраны нормативы из Комплекса ГТО для 5 ступени: бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), 100 м, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед на гимнастической скамье (<https://www.gto.ru>).

Таблица 1

### Нормы ГТО, использованные в исследовании. 5 степень

Девушки				Юноши		
1.	Бег 2000м			Бег 3000м		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	12.00	11.20	9.50	15.00	14.30	12.40
2.	Бег 100м			Бег 100м		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	17,6	17,2	16,0	14,6	14,3	13,4
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)			Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	11	13	19	9	11	14
4.	Наклон вперед на гимнастической скамье (см)			Наклон вперед на гимнастической скамье (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	+7	+9	+16	+6	+8	+13

Представленные в таблице 1 нормативы являются критериями для оценки уровня физической подготовки будущих абитуриентов. Одиннадцатиклассники, которые выполнили нормативы на отметку «3» и ниже, показали низкий уровень физической подготовленности. Отметка «4» показывает, что ученик сдал данные нормативы на средний уровень подготовки. Учащиеся, выполнившие представленные контрольные нормативы на «5», считаются хорошо подготовленными физически. Для нашего эксперимента в учет были взяты результаты, полученные старшеклассниками, которые сдали контрольные нормативы на отметку «3» и выше. Результаты тех учеников, которые показали неудовлетворительный уровень, были выявлены и представлены отдельно.

При обобщении и анализе полученных результатов в ходе педагогического эксперимента мы использовали метод математической обработки данных (среднего арифметического). Нами было определено, что среди юношей всех старших классов смогли выполнить контрольные нормативы – 77,92 %, у девушек показатель выше – 78,2%. Среди всех участников эксперимента (40 учеников) контрольные нормативы, подобранные из Комплекса ГТО, сдали на отметку «3» и выше лишь 78,02%.

Следовательно, практически четверть выпускников (21,98%) показали низкий уровень физической подготовки. Чтобы у старшеклассников улучшились показатели физического состояния, в школьное образование в области физической культуры и спорта необходимо внедрить большее количество секций, кружков, туризма, групп по общей физической подготовки, увеличить число учебных занятий.

Перечисленные нововведения предполагают поиск инновационных эффективных методов и форм проведения тренировки, нацеленных на повышение уровня физической работоспособности, совершенствование двигательных качеств, решение задач оздоровительного характера, а также профилактику заболеваний.

В результате изучения вопроса, нами был поведен итог: для повышения уровня физической подготовки будущих абитуриентов рекомендовано увеличение двигательной активности на протяжении учебного дня при помощи увеличения интенсивности занятий по физическому воспитанию, по возможности, увеличения количества уроков до трех раз в неделю, выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики, вечернего оздоровительного бега (25-40 минут в умеренном темпе).

Среди одиннадцатиклассников МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода, обучающихся в группах ОФП, которые имеют основную и подготовительную мед. группу, у 21,98% физическое состояние старшеклассников оставляет желать лучшего. Так как данные ученики не смогли сдать контрольные

нормативы даже на отметку «3», то для них необходимо начинать проводить занятия по физической культуре с начального уровня подготовки. Проведенное нами исследование актуально для учителей физической культуры, преподающих в старших классах, а также преподавателей кафедры физического воспитания и спорта. Результаты эксперимента помогут подобрать адекватную нагрузку с учетом индивидуальных особенностей каждого будущего абитуриента.

### **Библиографический список:**

1. Ланда, Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся / Б.Х. Ланда. - М: Первое сентября, 2009.- 140с.
2. Здоровоохранение в России. 2017: статистический сборник. - М: Росстат, 2017. – 170с.
3. Распоряжение правительства РФ от 30.06.2014 №1165-р (ред. от 24.08.2017) «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)».  
URL:[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_164969/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164969/) (дата обращения: 01.10.2021).
4. Тимохова, А.Е. Нормы ГТО в СССР и в современной России / А.Е. Тимохова, М.П. Лебедева // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». - URL: <http://scienceforum.ru/2019/article/2018010583> (дата обращения: 09.10.2021).