



Бюджетное учреждение высшего образования  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Сургутский государственный педагогический университет»  
Факультет физической культуры и спорта



Лаборатория исследования проблем физического  
воспитания и этнопедагогике

Информационно-научный WEB-центр физической культуры,  
здоровья и спорта

## **ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

20 апреля 2016 года г. Сургут

**Сборник материалов**



Сургут, 2016 г.

УДК 796.015(08)  
ББК 75.113я413

*Печатается по решению  
Редакционно-издательского совета СурГПУ  
(Протокол № 3 от 13.05.2016 года)*

Редакционная коллегия:

*Синявский Н.И.*, д.п.н., профессор СурГПУ

*Солдатенков Ф.Н.*, к.п.н., доцент СурГПУ

*Фурсов А.В.*, к.п.н., доцент СурГПУ

*Гимазов Р.М.*, к.п.н., доцент СурГПУ

Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, здоровье и спорт: актуальные вопросы физического воспитания и образования в контексте внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»», 20 апреля 2016 года г. Сургут : сб. материалов ; БУ высш. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» [и др.] ; [редкол. Н. И. Синявский и др.]. – Сургут : РИО СурГПУ, 2016. – 88, [1] с.

**ISBN 978-5-93190-334-7**

В сборнике представлены материалы научно-практической конференции, посвящённые актуальным проблемам развития физической культуры и спорта в ходе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В материалах специалистов дошкольных, школьных, средних и высших учебных образовательных учреждений, представлены результаты поиска решения возникших проблем перед работниками дошкольных, школьных и высших учебных заведений по реализации требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**УДК 796.015(08)  
ББК 75.113я413**

**ISBN 978-5-93190-334-7**

© Сургутский государственный  
педагогический университет, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Аршинник С. П., Сычева Н. М., Тарасенко А. А.</i> Оптимизация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»: на перекрёстке мнений .....	6
<i>Баева И. В.</i> Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «ГТО» в 2015-2016 годах .....	10
<i>Богданович Ю. С.</i> Дошкольный возраст: проблемы сопровождения комплекса ГТО .....	13
<i>Бойко Н. А., Бойко В. Н., Ахметзянов А. Р.</i> Средства физического воспитания при подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО .....	16
<i>Вебер Э. П.</i> Проблемы организации туристского похода с проверкой туристских навыков при выполнении нормативов комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций .....	19
<i>Гилев Г. А., Александрова Г. А., Курякова Л. Н., Сальников А. А.</i> К проблеме физической подготовки студентов .....	23
<i>Дашкевич В. О.</i> Оценка готовности учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО .....	25
<i>Замятина М. Р.</i> Интеграция форм физического воспитания направленных на реализацию задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательном учреждении .....	27
<i>Иванов К. Г., Тиунова Т. А. Михель О.И. Кругляк А.С.</i> Содержание недельной двигательной деятельности учащихся и её самоанализ .....	29
<i>Игнатов О. В.</i> Особенности дифференцированного подхода на уроках физической культуры в подготовке учащихся к сдаче норм ВФСК «ГТО» .....	33
<i>Кокоулина О. П., Маврина С. Б.</i> Возрождение физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в России .....	37
<i>Малозёмов О. Ю., Смолина Т. Н.</i> Комплекс ГТО: аспекты внедрения в высшей школе .....	41
<i>Манакова И. В.</i> Первые шаги к ГТО .....	43
<i>Насонова Н. Ю.</i> Формирование туристических навыков как средство физического воспитания детей для успешной сдачи норм ГТО .....	46
<i>Наумова С. В.</i> Компьютерная программа для автоматического подсчёта результатов зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» среди обучающихся образовательных организаций .....	48
<i>Петров А. И., Савенков А. О., Иванов К. Г.</i> Внедрение комплекса ГТО в условиях реализации ФГОС .....	50
<i>Романович В. А., Чепарухин А. Ю.</i> Перспектива внедрения физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» .....	53
<i>Рыбченко Е. И.</i> Научное обоснование и опыт внедрения региональных испытаний комплекса ГТО .....	57
<i>Рычкова Н. О., Оборин В. А.</i> Роль физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях .....	60
<i>Санникова А. В., Оборин В. А.</i> Перспективы и возможности применения прибора «АНГИОСКАН-01П» для контроля за функциональным состоянием организма школьников в процессе подготовки и допуска к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» .....	62

<b>Стоян Д. Г., Дмитриенко А. Ю.</b> Анализ физической подготовленности обучающихся МБВ(С) ОУО(С)ОШ № 1 на этапе внедрения ВФСК «ГТО» .....	65
<b>Снигур М. Е., Усманова И. А., Колесникова Н. И.</b> Мониторинг физической подготовленности детей младшего школьного возраста в условиях реализации ВФСК «ГТО» в образовательной организации .....	68
<b>Синявский Н. И., Фурсов А. В., Власов В. В.</b> Некоторые итоги апробации онлайн-сервиса «Автоматизированного сопровождения комплекса ГТО» в муниципальном образовании г. Сургута .....	72
<b>Тяпин А. Н., Назаркина Н. И., Бояркин, В. В.</b> «АРМ преподавателя ВФСК ГТО» – как инструмент учителя при подготовке школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО в образовательных организациях России .....	75
<b>Цветкова А. С., Снизур М. Е.</b> Роль семьи в подготовке дошкольников к I ступени ГТО .....	80
<b>Цветкова М. А.</b> Учебное сотрудничество как форма взаимодействия семьи, педагога и воспитанников в условиях внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО .....	83
<b>Шкотова Л. А., Бушева Ж. И., Шкотова Л. Т., Бушев А. Б.</b> Соответствие нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО индивидуальных показателей физической подготовленности детей-северян 7-8 лет с различной двигательной активностью .....	85
<b>Мамедова Г. Э.</b> Применение метода круговой тренировки для развития физических качеств дошкольников .....	88

## **УВАЖАЕМЫЕ ДРУЗЬЯ!**

Сегодня Вы являетесь участником весьма необходимой в наши дни научно-практической конференции по актуальным проблемам развития физической культуры и спорта в ходе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».

Перед Вами сборник статей конференции «Физическая культура, здоровье и спорт: актуальные вопросы физического воспитания и образования в контексте внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труд и Обороне»», которая состоялась благодаря заинтересованным и безразличным к проблемам физической культуры и спорта специалистов. Желаем Вам найти в подготовленном для вас сборнике статей новую, полезную информацию. Перед Вами площадка для обсуждения возникших вопросов, поиска путей решения проблем, передачи передового опыта. Для этого вы можете связаться с авторами публикаций по электронной почте, общайтесь и совместными усилиями достигайте новых высот в благородном деле. Успехов Вам!

***ОРГКОМИТЕТ***

## ОПТИМИЗАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»: НА ПЕРЕКРЕСТКЕ МНЕНИЙ

**Аршинник Сергей Павлович**, кандидат педагогических наук

**Сычева Наталья Михайловна**, соискатель

**Тарасенко Алексей Александрович**, кандидат педагогических наук, профессор

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар*  
arschinnik\_fk@mail.ru

**Аннотация.** В рамках настоящего исследования был проведен анализ документов, регламентирующих деятельность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также публикаций, представленных в научных журналах и сборниках материалов научных трудов по данной тематике. Полученные данные свидетельствуют о возможности совершенствования современного комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), нормативы.

## OPTIMIZATION OF THE ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX: AT THE CROSSROADS OF OPINIONS

**Arshinnik Sergei Pavlovich**, Ph.D., Pedagogics

**Sycheva Natalia**, postgraduate

**Tarasenko Alexey Alexandrovitch**, Ph.D., Pedagogics, Professor

*Kuban State University of physical culture, sport and tourism, Krasnodar*  
arschinnik\_fk@mail.ru

**Abstract.** The analysis of the documents regulating the process of realization of the All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, of the publications presented in science journals and academic periodicals devoted to the problem is presented in the article.

**Key words:** All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, norms.

**Введение.** С момента возрождения современного комплекса ГТО прошло 2 года, и за данный период была проделана существенная работа по его развитию. Так по высказыванию заместителя руководителя департамента развития физической культуры и массового спорта Минспорта РФ В.В. Бабкина (2015) «...ни одна идея в системе министерства спорта не обсуждалась так серьезно, как идея ГТО...».

Вместе с тем ВФСК ГТО еще далек от совершенства. Так, имеющиеся в настоящее время многочисленные публикации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [5-10], свидетельствуют, что современный комплекс ГТО не раз и навсегда разработанная структура, а подвижная и постоянно совершенствующаяся система. С целью определения возможности его оптимизации нами был проведен анализ документов, регламентирующих внедрение комплекса ГТО, а также ряда публикаций, представленных в научных журналах и сборниках материалов научных трудов по данной тематике.

**Обсуждение проблемы.** Анализ действующих документов свидетельствует, что наряду с действительно прогрессивными нововведениями, касающимися, в частности, охвата более широких возрастных групп населения, применения обязательных и необязательных видов испытаний (тестов по выбору), возможности разработки региональных испытаний и др., имеют место определенные недостатки, которые, по нашему мнению, снизят эффективность разрабатываемого комплекса ГТО (далее Комплекс).

Прежде всего, по мнению ряда специалистов [1, 3], представляется недостаточно проработанным вопрос, касающийся применения испытаний, начиная уже с 6-ти лет. Данный возраст, по мнению специалистов (медиков, педагогов и психологов), является еще недостаточно сформированным,

чтобы подвергаться достаточно серьезным испытаниям, коим является выполнение норм ГТО. Во многом это стоит отнести и к детям семи лет [5]. Если пользоваться ранее применяемой в ГТО терминологией, то возраст 6-7 лет в силу указанных возрастных причин «к стартам ещё не готов». В этой связи специалисты [1, 3] предлагают I ступень Комплекса «сдвинуть» на более старший возраст, например, 8-9 лет. При этом, ученые [5] говорят о том, что для успешного выполнения нормативов и для уменьшения всевозможных неблагоприятных факторов (например, травм) необходимо как минимум 1 год специальной подготовки.

Также представляется не совсем обоснованным объединение в IV ступени Комплекса детей 13-15 лет (подростков 3-х возрастных групп, обучающихся в 7-х, 8-х и 9-х классах). Ученики 7-х и 9-х классов – это, как известно, две различные категории подростков, и, поэтому, объединять их в рамках одинаковых испытаний нецелесообразно.

Экспериментально это было подтверждено нами после получения сравнительных данных школьников города Краснодара, выполнявших нормативы 4-й ступени ГТО [2]. Напомним, что в данную ступень включены подростки 13-ти, 14-ти и 15-ти лет. Предполагалось, что сравнение детей разных возрастов может показать целесообразность объединения их в рамках одной (в данном случае 4-й) ступени.

Таблица 1

**Сравнение процентного соотношения мальчиков и девочек 13-15 лет, способных выполнить нормы ГТО IV ступени (в %)**

Выполнение / Знак ГТО / Невыполнение	пол	1	2	3	Достоверность различий		
		Показатели подростков 13-ти лет	Показатели подростков 14-ти лет	Показатели подростков 15-и лет	1-2	1-3	2-3
Выполнившие, в т.ч. на:	м	13,9±2,15	38,4±3,19	44,9±3,35	<0,001	<0,001	>0,05
	ж	21,6±2,37	29,0±2,77	34,0±3,32	<0,05	<0,01	>0,05
«Золотой» знак	м	0,4±0,39	1,7±0,85	2,7±1,09	>0,05	<0,05	>0,05
	ж	0,7±0,48	0,7±0,51	3,0±1,20	>0,05	>0,05	>0,05
«Серебряный» знак	м	8,1±1,70	26,3±2,89	32,4±3,16	<0,001	<0,001	>0,05
	ж	16,3±2,13	19,3±2,41	19,7±2,79	>0,05	>0,05	>0,05
«Бронзовый» знак	м	5,4±1,40	10,4±2,00	9,8±2,00	<0,05	>0,05	>0,05
	ж	4,6±1,21	9,0±1,74	11,3±2,22	<0,05	<0,01	>0,05
«Не выполнившие»	м	86,1±2,15	61,6±3,19	55,1±3,35	<0,001	<0,001	>0,05
	ж	78,4±2,37	71,0±2,77	66,0±3,32	<0,05	<0,01	>0,05

Результаты исследования (см. табл.) позволяют говорить о существенном преимуществе процентного соотношения выполняющих нормативы ГТО мальчиков и девочек 15-ти и 14-ти лет над 13-летними сверстниками соответствующего пола. Справедливости ради стоит отметить, что по ряду показателей (в большинстве случаев по нормативам золотого и серебряного знаков) 13-летние мальчики и девочки достоверно не отличаются от 14-15-летних. Вместе с тем, количество выполняющих нормы как минимум на бронзовый знак среди 13-летних мальчиков и девочек достоверно меньше (при  $p < 0,05-0,001$ ), чем среди 14-ти и 15-летних, тогда как между 14-летними и 15-летними подростками обоего пола количество «сдающих» нормы ГТО, достоверно не отличается. Стоит также отметить достаточно низкий процент современных школьников, которые без специальной предварительной подготовки способны выполнить нормативы ГТО даже на бронзовый знак.

Кроме того, нами было проведено сравнение показателей школьников 12-ти и 13-ти лет, при этом подростки 13-лет выполняли нормы ГТО не 4-й (как прописано в государственных требованиях), а 3-й ступени. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют, что между мальчиками и девочками 12-ти и 13-ти лет по числу выполняющих нормативы ГТО 3-й ступени нет достоверных различий.

Таким образом, можно констатировать, что «лишними» в рамках 4-й ступени ГТО являются именно подростки 13 лет, которым очень трудно даются нормативы ГТО указанной ступени. Поэтому их целесообразно включить не в 4-ю, а в 3-ю ступень ГТО.

В связи с вышеизложенным, следует заключить, что в рамках одной ступени ГТО нельзя объединять детей трех возрастов. Поэтому целесообразно произвести изменение возрастных групп в рамках одной ступени ГТО. В связи выше изложенным предлагается начальные ступени ГТО структурировать следующим образом:

- I ступень – 8-9 лет;
- II ступень – 10-11 лет;
- III ступень – 12-13 лет;
- IV ступень – 14-15 лет;
- V ступень – 16-17 лет.

Дальнейший анализ свидетельствует о том, что, по всей видимости, некоторые виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса будут подвергнуты изменению. Сейчас же даже беглый анализ видов испытаний и нормативов Комплекса свидетельствует, что многие «нормы» недостаточно корректны. Так, некоторые нормативы ну уж очень «легкие», другие, же, практически невыполнимы [1, 9]. В частности, мальчики и девочки 7-8 лет, в своем большинстве без особого труда способны выполнить нормы ГТО первой ступени в прыжках в длину с места (соответственно, 120 см и 115 см), но, в то же время, большого труда требуется для выполнения нормативов «в наклоне вперед стоя»: норматив «касание пола пальцами рук» и «касание пола ладонями обеих рук» – это очень существенная (читай несопоставимая) разница [9]. По всей видимости, разработчики данного испытания руководствовались не научными данными при нормировании результатов, а удобством фиксации результатов.

Также имеются вопросы и к тестам, нормативы по которым, по сути, отсутствуют, поскольку имеется запись «без учета времени». Это относится к таким видам испытаний, как «смешанное передвижение», «бег на лыжах», «кросс», «туристский поход» и т.п. В этой связи в 2013 году учеными Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры [5] была опубликована статья по данным экспериментального исследования, в которой убедительно доказывается, что тесты, которые выполняются без учета времени, не представляют трудности для «сдающих». В случае же с туристским походом, предлагается наиболее целесообразный (и что немаловажно, более экономный) вариант проведения соответствующего испытания в виде так называемой «туристской полосы».

Хотелось бы также отметить, что наименование некоторых тестов некорректно с точки зрения терминологии. Для официальных документов это недопустимо. Например, нельзя говорить «кросс по пересеченной местности» (кросс – это и есть передвижение в условиях пересеченной местности; если нет пересеченной местности, то это уже не кросс) или «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу» (лучше сказать «наклон вперед из положения стоя на полу, скамье и т.п. с выпрямленными (в коленных суставах) ногами»).

Подводя итог вышеизложенному, стоит отметить, что в ближайшее время некоторые из указанных выше замечаний будут учтены. В частности, предполагаются следующие нововведения и уточнения [9]:

- будет расширен арсенал тестов за счет включения альтернативных взаимозаменяемых испытаний. При этом предполагается использование так называемых «сквозных» тестов (т.е. испытаний одинаковых как для начальных, так и для «взрослых» ступеней);
- будут уточнены нормативы по видам испытаний с учетом полученных экспериментальных данных;
- предполагается, что нормативы, оценивающие уровень физической подготовленности по принципу «выполнен – не выполнен» будут заменены на четкие числовые значения.

Новые государственные требования к физической подготовленности населения планируется ввести в действие с сентября 2016 года [9].

**Заключение.** Таким образом, разработка и внедрение современного Комплекса ГТО вызвали живой интерес общественности. Конечно, рамки публикации не позволяют охватить все идеи и предложения, высказываемые специалистами. Вместе с тем, подобные обзоры представляются целесообразными, поскольку концентрировано освещают позиции специалистов по проблемам внедрения и реализации ВФСК ГТО.

### **Список литературы:**

1. Аршинник, С. П. К вопросу об оптимизации содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / С. П. Аршинник // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – Липецк : ООО «Веста», 2014. – С. 39-43.
2. Аршинник, С. П. Степень готовности детей школьного возраста к выполнению нормативов комплекса ГТО [Текст] / С. П. Аршинник, Г. Н. Дудка, К. В. Малащенко [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 19-27.
3. Калинина, Е. Н. Сравнительный анализ структуры комплексов «Готов к труду и обороне» 1972 и 2014 годов / Е. Н. Калинина, В. С. Якимович, М. Н. Жегалова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 68-72.
4. Кузьменко, Г. А. Тенденции развития комплекса ГТО через обновление содержания процесса физического воспитания / Г. А. Кузьменко // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (11-12 ноября 2015 г., Липецкая область). – Липецк : ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО ; М. : Изд-во Перо, 2015. – С. 47-51.
5. Перова, Е. И. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ [Текст] / Е. И. Перова, В. А. Кабачков, В. А. Куренцов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2013. – № 5. – С. 42-55.
6. Перова, Е. И. Комплекс ГТО в XXI веке // Физическая культура в школе. – 2014. – № 6. – С. 58-62.
7. Решетников, Н. В. Каким я вижу комплекс ГТО / Н. В. Решетников // Физическая культура в школе. – 2014. – № 2. – С. 47-49.
8. Симутина, Е. А. Проблемы и перспективы введения нового комплекса ГТО в России / Е. А. Симутина, Н. Е. Захаров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 173-176.
9. Уваров, В. А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). – [Электронный ресурс]. – (Дата обращения 29.12.2015).
10. Томилова, М. В. О промежуточных итогах организационно-экспериментального этапа внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Текст] / М. В. Томилова // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе внедрения ВФСК ГТО : материалы междунар. науч.-практич. конференции. Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2015. – С. 121-124.

## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГТО» В 2015-2016 ГОДАХ

**Баева Ирина Викторовна**, учитель физической культуры  
МБОУ гимназия № 2, г. Сургут  
bios36@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы оценки и совершенствования физического состояния, учащихся 11-х классов на основе нормативных требований Комплекса ГТО в регионе ХМАО – Югры

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, комплекс ГТО, нормативы, требования, двигательная активность.

## EVALUATION OF SCHOOL CHILDREN'S PHYSICAL EFFICIENCY BASED UPON THE RESULTS OF REALIZATION OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX

**Baeva Irina Victorovna**, physical training teacher  
Surgut gymnasium № 2, Surgut  
bios36@mail.ru

**Abstract.** The article deals with the problems of evaluation and development of school leavers' physical fitness on the basis of the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex in Khanty-Mansiyskiy Autonomous Region-Ugra.

**Key words:** physical training and sport, All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, norms, demands, motor activity.

Актуальность внедрения комплекса ВФСК ГТО в настоящее время очевидна. Без государственной системы тестирования физической подготовленности невозможно объективно управлять процессом физического воспитания населения. Именно этот факт лег в основу работы по возрождению комплекса ГТО, на который ложится задача развития всей системы физического воспитания в стране, поскольку он является программной и нормативной основой физического воспитания населения [1, 2].

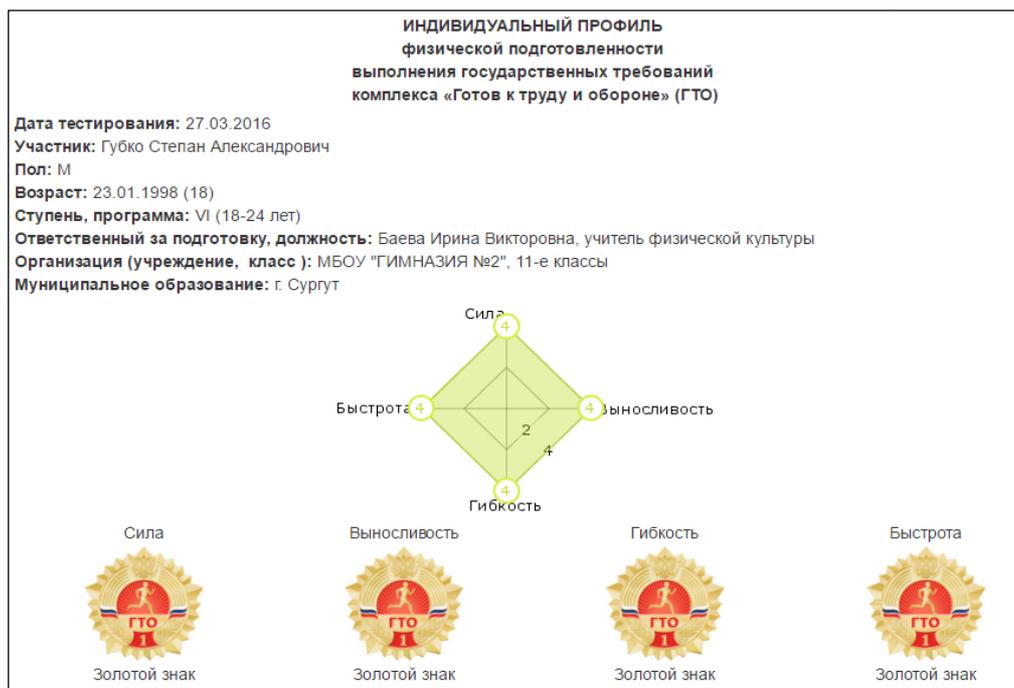
Во исполнении подпункта «в» пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО» были утверждены и направлены нормативные требования испытаний Комплекса [3].

В 2016 году учащиеся 11-х классов МБОУ гимназии № 2 приняли участие в тестировании ВФСК «Готов к труду и обороне». Тестирование проводилось МБУ ЦФП «Надежда» на базе спортивных комплексов, быстровозводимых комплексов школ города Сургута. В тестировании приняли участие 26 учащихся 11-х классов (15 – юношей, 11-девушек), V ступени (11 юношей, 10 девушек), VI ступени (4 юноши, 1 девушка) – 50% учащихся 11-х классов. Уроки физической культуры учащихся 10-х-11-х классов проводятся в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов [В.И. Лях, А.А. Зданевич].

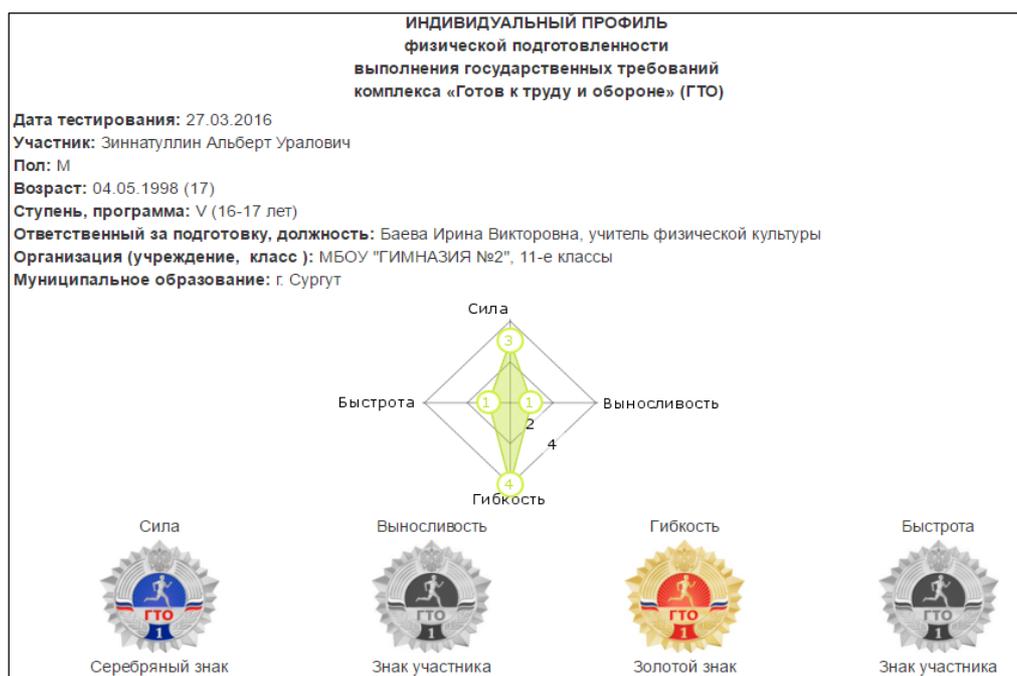
Все результаты учащихся обрабатываются Информационно-научным WEB-центром физической культуры, здоровья и спорта [www.rosinwebc.ru](http://www.rosinwebc.ru) [4].

В результате проведенного тестирования были сделаны следующие выводы: юноши находятся на высоком и среднем уровне физической подготовленности учащихся, девушки находятся на среднем уровне физической подготовленности.

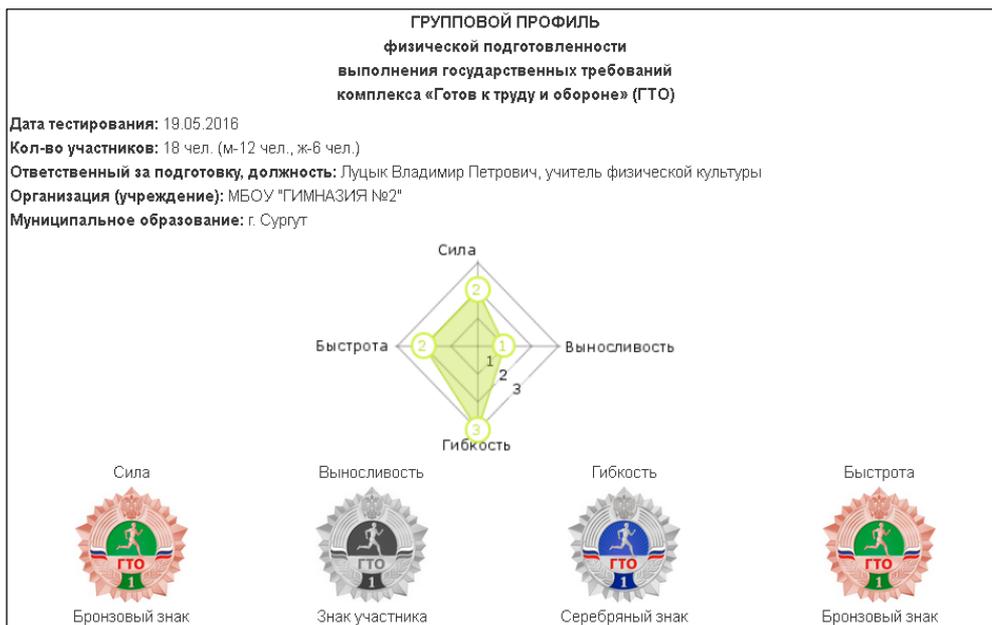
Юноши не выполнили обязательные тесты (бег 2000 м) – по болезни (2 человека), 1 девушка не сдала обязательные виды – по болезни, 2 девушки не справились с выполнением теста 2000 м, тем самым не выполнили обязательный вид (выносливость), 1 девушка не справилась с выполнением теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила). Все результаты тестирования можно увидеть в индивидуальном и групповом профиле физической подготовленности выполнения государственных требований комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (рис. 1, 2, 3).



*Рис. 1. Вид индивидуального профиля физической подготовленности*



*Рис. 2. Вид индивидуального профиля физической подготовленности*



*Рис. 3. Вид группового профиля физической подготовленности*

Рассмотрев индивидуальный профиль двух учащихся, мы видим, что один из них справился со всеми испытаниями норм ГТО, а второй не справился с бегом на 100 м (быстрота). Для учащихся, которые не справились с отдельными испытаниями необходимо разработать методические рекомендации, комплексы упражнений на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости [5].

Физическая подготовленность по результатам выполнения нормативов комплекса ГТО характеризуется средними показателями. В среднем из числа испытуемых нормативы комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значок выполнили нормативы комплекса ГТО 18 человек (3 золотых, 9 серебряных, 6 бронзовых знаков) и не справились – 2 человека, 6 учащихся не сдали тестирование по разным причинам.

Подавляющее большинство мальчиков (юношей) МБОУ гимназии № 2 в состоянии выполнить нормативы ГТО 2015 года с результативностью выше среднего. Наиболее высокие результаты показали при выполнении тестов, в которых требовалось проявление силовой выносливости. Девочки (девушки) при выполнении всех тестовых испытаний достигли только средних результатов.

#### Список литературы:

1. Кабачков, В. А. Оценка физической подготовленности учащейся молодежи и взрослого населения Российской Федерации по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» / В. А. Кабачков, Е. И. Перова, В. А. Куренцов // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов: материалы международной научно-методической конференции. – М., 2012. – С. 57-59.
2. Концепция ВФСК [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fizra-park/4384/> (дата обращения 30.01.2015).
3. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, Ханты-Мансийск. – 2015 год.
4. Синявский, Н. И. Применение онлайн технологий в программно-методическом обеспечении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, А. А. Камартинова, Н. Н. Герега // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2015. – № 3 (123). – С. 133-136.
5. Синявский, Н. И. Мониторинг физической подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с применением автоматизированной системы «АС ФСК ГТО» / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, К. Г. Иванов, О. В. Игнатов, М.А. Гусева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2015. – 9 (127). – С. 178-181.

## ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ: ПРОБЛЕМЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

**Богданович Юлия Сергеевна**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 43 «Лесная сказка», г. Сургут  
Yarceva2007@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы сопровождения комплекса ГТО в дошкольном возрасте.

**Ключевые слова:** формы занятий физической культурой, комплекс ГТО, нормативы, здоровье.

## PRESCHOOL AGE: SUPPORT PROBLEMS OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX

**Bogdanovich Yuliya Sergeevna**

Kindergarten № 43 «Lesnaya Skazka», Surgut  
Yarceva2007@yandex.ru

**Abstract.** Support problems of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex during preschool age are presented in the article.

**Key words:** forms of physical training, All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, norms, health.

В соответствии с Федеральной концепцией комплекса ГТО количество лиц, успешно сдавших нормативы в период с 2014 по 2020 годы в России, должно составить примерно 20%. Чтобы выполнить данное решение, мы понимаем, что большое внимание должно уделяться физкультурно-спортивной работе уже на ступени дошкольного образования.

Немаловажным фактором для сдачи ГТО является здоровье. По уставу ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». По мнению ВОЗ, под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний [2].

Существующее понятие физического здоровья определяется как результат регулярной физической активности, здорового питания и достаточного отдыха, и может изменяться под влиянием различных заболеваний.

Выполнение нормативов ГТО напрямую связано с физическим здоровьем и физическим развитием ребенка.

Анализируя состояние здоровья детей дошкольного возраста, наблюдается тенденция, что у часто и длительно болеющих детей, особенно страдающих хроническими заболеваниями (ЧБД, бронхиальная астма и другие), отмечается замедление роста, снижение прибавок веса, ослабление тонуса мускулатуры, нарушение осанки, плоскостопие. Вместе с тем, течение и исход болезни во многом определяются состоянием организма, его физическим развитием. Поэтому состояние здоровья и физическое развитие должны исследоваться параллельно.

Физическая культура в детском саду – это важнейшая составляющая, как общего, так и физического развития ребенка. Именно поэтому в детском саду большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силе и выносливости.

На базе дошкольного учреждения № 43 «Лесная сказка» осуществлялась оценка взаимосвязи здоровья детей и выполнения ими нормативов ГТО. Для этого мы сопоставили группы здоровья детей старшего дошкольного возраста (медицинская и физкультурная) и результаты мониторинга развития физических качеств (таблица 1).

Таблица 1

**Распределение воспитанников по группе здоровья и уровню развития физических качеств  
 (в % от кол-ва обследованных детей)**

Количество детей	Группы здоровья										
	Медицинская группа			Физкультурная группа							
63 ребенка (100%)	1	2	3	основная	подготовительная	Специальная медицинская					
	29%	68%	3%	87%	10%	3%					
Физические качества											
Бег 30 м/сек (быстрота)	Прыжок в длину с места (скоростная сила)			Наклон вперед (гибкость)		Поднимание отпуская туловища за 30 сек/раз (сила)					
Уровень развития*											
Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
54%	43%	3%	43%	27%	30%	32,5%	35%	32,5%	57%	19%	24%

\*Н – низкий, С – средний, В – высокий.

В исследовании приняли участие 63 ребенка старшего дошкольного возраста, из них:

• III группу здоровья и специальную физкультурную группы здоровья имеют 3% воспитанников;

- II группа здоровья преобладает у 68% детей;
- I группу здоровья имеют 29% воспитанников.

По физическому здоровью результаты обстоят лучше, основную группу здоровья имеют 87% детей, но и о подготовительной не забываем, она составила 10%.

Сопоставив эти результаты с результатами мониторинга (показатели детей, имеющих 2-ую медицинскую группу), мы отметили, что дети имеют средний (30%) и низкий (42%) уровни развития физических качеств. Дети данной категории с трудом выполняют нормативы на быстроту (бег 30 м) и силу (поднимание отпуская туловища), а так же с трудом выполняют такие виды двигательной активности, которые связаны с проявлением скоростно-силовых качеств и координацией движений.

Среди детей, имеющих высокий уровень, преобладают дети, которые посещают дополнительные секции, кружки и имеют I группу здоровья.

Это свидетельствует о том, что дети, имеющие даже незначительную патологию со стороны отдельных органов и систем (II группа здоровья), которая носит функциональный, обратимый характер, особенно нуждаются во временном ограничении величины и интенсивности физической нагрузки, так же объеме закаляющих мероприятий.

Для этого инструктор по ФК при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений должен уменьшить число повторений каждого упражнения в игре, при выполнении спортивных и беговых упражнений. С такой же нагрузки должны начинать дети, вернувшиеся в дошкольное учреждение после болезни (ОРЗ, обострение хронического тонзиллита, хронического бронхита и др.). В ходе занятий используются все виды физических упражнений. Методика проведения занятий разнообразна [3].

Дети ослабленной группы находятся под постоянным наблюдением медицинских работников и при положительных сдвигах в состоянии здоровья без задержки переводятся на общий режим дошкольного учреждения [3].

У обучающихся дошкольных образовательных учреждений необходимо осуществлять не только физическое развитие, требования к которому закреплены в действующем стандарте, формировать представление о ВФСК ГТО, но и заботиться о своем здоровье (профилактика заболеваний, занятия утренней гимнастикой, и много другое).

Необходимо, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой не только позволили выполнить нормы Комплекса «Готов к труду и обороне», но и способствовали их личностному развитию и сохранению их здоровья.

**Список литературы:**

1. Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : материалы Всероссийской научно-практической конференции / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2014. – 138 с.
2. Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Здоровье>
3. Давыдова, М. В. Преемственность формирования здорового образа жизни в дошкольном и младшем возрасте / М. В. Давыдова // Международная педагогическая школа : сб. научн. трудов / под ред. Б. Ф. Кваши. – СПб. : МИНПИ, 2013. – Вып. 9. – С. 188-195.
4. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста : метод. рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://bestpravo.ru/sssrgn-pravo/h4k.htm>
5. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 368 с.
6. Физическое развитие ребенка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://otherreferats.allbest.ru/medicine/00030538\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/medicine/00030538_0.html)

## СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

**Бойко Наталия Александровна**, к.п.н., доцент  
**Бойко Виталий Николаевич**, к.п.н., доцент  
**Ахметзянов Артур Рахимзянович**, старший преподаватель  
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут  
nkitay77@mail.ru

**Аннотация.** В настоящее время комплекс ГТО будет являться важным этапом развития системы физического воспитания. Для выполнения комплекса ГТО в высшем учебном заведении нужно разработать средства и методы развития физических качеств у студентов.

**Ключевые слова:** ГТО, студенты, учебный процесс, физическое воспитание.

## MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN STUDENTS' TRAINING TO REALIZE THE NORMS OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX

**Boyko Natalia Aleksandrovna**, Ph.D., Pedagogics, Associate professor  
**Boyko Vitaliy Nikolaevich**, Ph.D., Pedagogics, Associate professor  
**Akhmetzyanov Artur Rakhimzyanovich**, senior lecturer  
Surgut state pedagogical university, Surgut  
nkitay77@mail.ru

**Abstract.** Today All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex is an important level of physical training's development. In order to realize the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex at any University there is a necessity to work out the means and methods of students' physical fitness development.

**Keywords:** All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, students, educational process, physical education.

**Введение.** В современном российском обществе повышается роль высшей школы, формирующей не только компетентного специалиста, но и полноценную личность. Все это призвано решать вопросы здорового поколения по средствам внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в учебный процесс по физической культуре.

Комплекс является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков [1].

В высших учебных учреждениях выполнение нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется в рамках учебных программ по физической культуре в течение учебного года.

**Цель и организация исследования.** Цель исследования: выявить средства физического воспитания при подготовке студентов к сдаче норм комплекса всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Организация исследования: тестирование проходило на базе Сургутского государственного педагогического университета.

**Результаты и их обсуждение.** Нами было проведено тестирование физических показателей по сдаче нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) у студентов неспортивного факультета Сургутского государственного педагогического университета. Всего в исследовании приняли участие две группы студентов в количестве 37 человек.

Таблица 1

**Результаты сдачи нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
 «Готов к труду и обороне» (ГТО) студентов 2 курса неспортивного факультета**

<i>Тесты</i>	<i>Среднее</i>	<i>Значки</i>			
		<i>золото</i>	<i>серебро</i>	<i>бронза</i>	<i>не справились</i>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / Подтягивание на низкой перекладине	15,4	27,8%	27,8%	33,3%	11,1%
Бег 100 м	17,2	11,1%	27,8%	38,9%	22,2%
Бег 2000 (3000) м	11,6	0%	16,7%	55,5%	27,8%
Наклон вперед	13,8	38,9%	33,3%	16,7%	11,1%
Прыжок в длину	179,2	22,2%	11,1%	44,5%	22,2%
Поднимание туловища за 1 мин.	43,01	33,3%	33,3%	27,8%	5,6%
Лыжи 3 км, 5км	21,3	0%	11,1%	66,7%	22,2%

Представленные в таблице 1 результаты отражают результаты сдачи нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) студентов 2 курса неспортивного факультета. В беге на 2000 м и в лыжных гонках на 3 км не один студент не выполнил норматив на золотой значок. Эти тесты развивают такое физическое качество как выносливость. Максимальный процент (27,8%) не выполнивших задание в тесте «наклон вперед» (развивающий гибкость).

Из 18 испытуемых, только 1 студент (5%) выполнил норматив на серебряный значок, 8 студентов (44%) на бронзовый значок. Не справились с выполнением нормативов 51%.

Можно констатировать, что на занятиях по физической культуре со студентами данной группы нужно акцентировать внимание на развитие всех физических качеств, но особое внимание уделять выносливости и гибкости.

Таблица 2

**Результаты сдачи нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
 «Готов к труду и обороне» (ГТО) студентов 3 курса неспортивного факультета**

<i>Тесты</i>	<i>Среднее</i>	<i>Значки</i>			
		<i>золото</i>	<i>серебро</i>	<i>бронза</i>	<i>не справились</i>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / Подтягивание на низкой перекладине	12,7	31,6%	15,8%	21,0%	31,6%
Бег 100 м	16,9	15,8%	42,1%	31,6%	10,5%
Бег 2000 (3000) м	12,7	3,2%	15,8%	15,8%	63,2%
Наклон вперед	13,3	36,8%	36,8%	15,8%	10,6%
Прыжок в длину	175,9	5,3%	31,6%	21,1%	36,8%
Поднимание туловища за 1 мин.	37,01	10,5%	31,6%	10,5%	47,4%

В таблице 2 представлены результаты сдачи нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) студентов 3 курса неспортивного факультета. В тесте «Бег 2000 м» испытуемые показали самый большой процент (63,2%) несправившихся с данным заданием. Так же высокий процент (47,4%) невыполнивших задание в тесте «Поднимание туловища за 1 минуту».

Из 19 студентов, только 1 испытуемый (5%) выполнил нормативы ГТО на золотой значок, 2 испытуемых (10%) – она серебряный, а 3 испытуемых (16%) – на бронзовый значок.

**Выводы.** Проведенное тестирование сдачи нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) подтверждает предположение, что в учебный процесс со студентками неспортивных факультетов нужно включать средства и методы, которые будут способствовать развитию физических качеств. Это должны быть обязательные учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия по развитию физических качеств, а также посещение спортивных секций.

Правильный подбор физических упражнений, а также систематические тренировки и работа над собой способствуют повышению уровня развития физических качеств, что повлияет на результат сдачи нормативов ВФСК ГТО.

**Список литературы:**

1. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizvospr.ru/> – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 20.06.2014).

## ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

**Вебер Эльвина Павловна, магистрант**  
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут  
fursovav@bk.ru

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные проблемы организационно-методического обеспечения туристского похода с проверкой туристских навыков при выполнении норматива Комплекса ГТО. Представлены результаты опроса школьников и учителей физической культуры по установлению причины выбора выполнения норматива туристского похода с проверкой туристских навыков при выполнении норматива Комплекса ГТО. Представлен примерная структура организации туристского похода с проверкой туристских навыков при выполнении норматива Комплекса ГТО с учетом возрастных групп участников Комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, начальная подготовка, программно-методическое обеспечение, Комплекс ГТО, туристский поход с проверкой туристских навыков.

## THE PROBLEMS OF HIKE'S ORGANIZATION WITH TOURISTIC SKILLS' TESTING WHILE REALIZING THE NORMS OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX AMONG THE STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

**Veber Elvina Pavlovna, Master's Student,**  
Surgut state pedagogical University, Surgut  
fursovav@bk.ru

**Abstract.** The main problems of organizational maintenance of a hike with touristic skills' testing while realizing the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex are presented in the article. The results of the interviews with the students and physical education teachers in order to state the reason of hike's choice with touristic skills' testing while realizing the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex are described in the paper. Model Organizational structure of a hike with touristic skills' testing while realizing the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex taking into consideration the age characteristics is presented in the article.

**Key words:** sport tourism, initial training, methodology and software, while realizing the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, hike with touristic skills' testing.

**Введение.** На этапе официального внедрения в образовательных организациях Комплекса ГТО наблюдается значительный рост его популярности. Особый интерес среди школьников вызывает такой вид испытания (тест), как туристский поход с проверкой туристских навыков. Это вполне объяснимо, так как это новый вид физкультурно-спортивной деятельности с которым мало знакомы большинство школьников, поэтому недостаточное сформированное представление дает повод для выбора и знакомства в рамках приема нормативов Комплекса ГТО.

При организации и проведении тестирования по виду испытания туристский поход с проверкой туристских навыков существует необходимость научного обоснования для решения вопросов организации и проведения этого вида испытания по возрастным группам (ступеням). Это вполне объяснимо, так как в Комплексе ГТО нет четких критериев оценки каждой ступени и нет четкой ясности о приеме туристского похода. Именно поэтому рассмотрение данной проблемы является на сегодня актуальной и значимой для многих специалистов участвующих в подготовке населения к выполнению нормативов Комплекса ГТО.

**Результаты и их обсуждения.** Выполнение такого вида испытания, как туристский поход с проверкой туристских навыков Комплекса ГТО проводился среди школьников 5-6 ступени на базовой площадке Центра тестирования г. Сургута, лыжная база «Снежинка». При подготовке тестирования участников возникли трудности, в первую очередь, связанные с кадровым обеспечением и нормативно правовой базой, а также распределением обязанностей среди организаторов в рамках проведения туристских походов по ступеням.

При анализе нормативно-правовой базы был выявлен единственный существующий Приказ министерства общего и профессионального образования РФ Приказ от 23 марта 1998 г. № 7690 «Развитие системы подготовки кадров детско-юношеского туризма», в котором прописаны общие положения, порядок присвоения звания «инструктор детско-юношеского туризма», а также его права и обязанности [2]. Однако такой подготовке не было уделено должного внимания и соответственно возникли трудности в части кадрового обеспечения приема норматива «туристский поход с проверкой туристских навыков» в рамках внедрения Комплекса ГТО.

Также, в рамках приема данного норматива возникли трудности с определением его содержательной части: отсутствует общее положения по нормативу, где должно четко указываться, что предполагает туристский поход, его содержание, программа сдачи норматива, участники соревнования, спортивная форма, определение результатов, виды программы (ориентирование, вязка узлов и т.д.). На наш взгляд наличие таких рекомендаций помогли бы участникам и организаторам снять ряд возникающих разногласий.

Еще одна из проблем – отсутствие в Комплексе ГТО четкого разделения оцениваемых туристских навыков по возрастным группам (ступеням) школьников и планируемых в образовательных программах предметной области «Физическая культура» результатов обучения. Так, например, в школе география начинается с 6 класса и неуместно детям 3 ступени давать карту для прохождения одного из этапов «Топография». На наш взгляд проблема может быть решена, если в рекомендациях к организации и проведению туристского похода с проверкой туристских навыков будет представлено четкое разделение оцениваемых навыков по возрастным группам. В этой связи нами был проведен анализ научно-методической литературы, в частности были проанализированы Советские нормативы комплекса ГТО, нормативы «Юный турист» и труды международной академии детско-юношеского туризма и краеведения имени А.А. Остапца-Свешникова» [1, 3, 4]. В результате проведенной работы нами была составлена таблица примерного содержания туристского похода с учетом возрастных групп (ступеней) Комплекса ГТО (табл. 1).

Таблица 1

**Содержание туристского похода  
с учетом возрастных групп (ступеней) Комплекса ГТО**

Вид туристского похода (описание)	Оценка умений и навыков	Пол	Степень	Золото	Серебро	Бронза
Туристский маршрут выходного дня (маршрут подразумевает собой прохождение до 1,5 км, по тропе)	Вязка узлов (вязка основных узлов): <ul style="list-style-type: none"> <li>• восьмерка;</li> <li>• прямой;</li> <li>• встречный;</li> <li>• австрийский проводник;</li> <li>• заячьи ушки</li> </ul> Прохождение препятствий; <ul style="list-style-type: none"> <li>• бревно по наведенным перилам;</li> <li>• параллельные перила;</li> <li>• навесная переправа вниз.</li> </ul>	«М»	I (6-8лет)	До 1,5 км		
		«Ж»	I (6-8лет)	До 1,5 км		
Туристский поход с проверкой туристских навыков (км) (прохождение заранее предусмотренного маршрута с преодолением основных препятствий и демонстрацией знаний и умений).	Основные препятствия и задания на маршруте: <ul style="list-style-type: none"> <li>• укладка рюкзака;</li> <li>• переправа по бревну;</li> <li>• установка палатки;</li> <li>• разведение костра.</li> </ul>	«М»	II (9-10)	5-6	5-6	5-6
		«Ж»	II (9-10)	5-6	5-6	5-6
		«М»	III (11-12)	10-11	8-9	5-7
		«Ж»	III (11-12)	10-11	8-9	5-7
		«М»	IV (13-15)	15-16	13-14	10-12
		«Ж»	IV (13-15)	15-16	13-14	10-12
Туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности (км) (каждый из участников помимо преодоления основной дистанции должен обязательно пройти от 300 до 500 метров при помощи карты на которой обозначен маршрут или контрольная точка, до которой должна группа дойти).	Работа с картой: правильность выбранного маршрута; время, затрачиваемое на прохождение данного участка; правильность прохождения локальных препятствий. На маршруте предусмотрены препятствия и задания для выполнения группами: знание топографических знаков; разведение костров в определенных условиях (сильный ветер, дождь, сырость и т.д.); установка палатки и укладка рюкзака; переправа в брод или переправа по навесной переправе; переправа по бревну.	«М»	V (16-17)	20-22	17-19	15-17
		«Ж»	V (16-17)	20-22	17-19	15-17

**Заключение.** В ходе проведенного опроса участников туристского похода с проверкой туристских навыков в рамках выполнения нормативов Комплекса ГТО нами было выявлено, что большинство школьников не выбирают норматив в связи с тем, что не имеют представления о таком нор-

мативе как «туристский поход». Однако, часть школьников которые выбрали этот норматив сделали это осознанно для того чтобы попробовать проверить свои умения и навыки, хотя тоже не имеют о туристском походе полного представления. Поэтому, на наш взгляд формирование полного представления о туристском походе является важным результатом обучения школьников, который должен быть, достигнут в рамках реализации образовательных программ в предметной области «Физическая культура».

Для планирования результатов обучения школьников необходимо в Комплексе ГТО, четко распределить по возрастным ступеням виды походов и те туристские навыки, которые будут оцениваться при выполнении данного вида испытания (теста).

**Список литературы:**

1. Енченко, И. В. Эволюция комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 4. – С. 45-51.
2. Квартальнов, А. В. Современная концепция подготовки туристско-спортивных кадров // Теория и практика физической культуры // А. В. Квартальнов. – 1999. – № 11. – С. 29-34.
3. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков / под общ. ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2008. – 463 с.
4. Фомин, В. П. Академические новости // Вестник детско-юношеского туризма и краеведения. – 2013. – № 4. – С. 170-179.

## К ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

**Гилев Геннадий Андреевич**, заслуженный работник физической культуры РФ,  
доктор педагогических наук, профессор

**Александрова Гузель Абдуллаевна**, ст. преподаватель

**Курякова Любовь Николаевна**, ст. преподаватель

**Сальников Алексей Александрович**, преподаватель

Московский государственный машиностроительный университет (МАМИ)

Московский государственный педагогический университет

gilev@mail.msiu.ru

**Аннотация.** Занятия со студентами по предмету «Физическая культура» должны ориентировать не только на выполнение нормативов, но и на разносторонний рост физической подготовленности.

**Ключевые слова:** мониторинг физической подготовленности, мотивация, здоровье.

## TO THE PROBLEM OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

**Gilev Gennady Andreevich**, honored worker of physical culture of the Russian Federation,  
doctor of pedagogical sciences, professor

**Alexandrova Guzel Abdullayevna**, senior lecturer

**Kuryakova Lyubov Nikolaevna**, senior lecturer

**Salnicov Alexey Aleksandrovich**, teacher

Moscow State Technical University (MAMI)

Moscow State Pedagogical University

gilev@mail.msiu.ru

**Abstract.** Training process of students on the subject «Physical training» should focus not only on the fulfillment of standards, but also the diverse growth of physical fitness.

**Keywords:** monitoring of physical fitness, motivation, health.

В последние годы специалисты физической культуры и спорта обращают внимание общественности на физическую деградацию подрастающего поколения. Современные юноши и девушки по развитию силовых качеств, выносливости и другим физическим кондициям значительно уступают своим сверстникам 60-70-х годов XX века. Это непосредственно отражается на их низком уровне здоровья, отставании психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность возрастает во всех возрастных группах, начиная с ясельного периода. В результате в высшие учебные заведения поступает молодежь, из числа которой только 20-25% по заключению врачей относятся к основной медицинской группе, т.е. практически здоровы. Остальная подавляющая часть выпускников средней школы имеет отклонения в состоянии здоровья или слабую физическую подготовленность.

К большому сожалению, констатация состояния физического воспитания молодежи в условиях вуза так же не вызывает положительных эмоций. Как показала практика проведения смотров-конкурсов на лучшую организацию учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди вузов г. Москвы, в среднем уровень физической подготовленности за время обучения в вузе повышают около 20% студентов. Основной же контингент студентов, примерно, 80% снижают уровень физической подготовленности, а следовательно, утрачивают резервные функциональные возможности, а с ними ухудшают и состояние здоровья [1].

Эти, на наш взгляд, вопиющие обстоятельства, возникшие в относительно хорошо экономически и политически развитом государстве, следует отнести, мягко говоря, к недостаточному вниманию к физическому воспитанию молодого поколения со стороны государства, а непосредственно к Министерству спорта РФ, Минобрнауки РФ и Министерству здравоохранения РФ.

Существующие приказы и постановления Минобрнауки РФ, направленные на реализацию положений Закона о физической культуре РФ, касающихся студенчества, в большинстве случаев не реализуются на местах, в частности почти повсеместно отсутствует мониторинг физической подготовленности студентов. Почти полное отсутствие контроля со стороны Минобрнауки РФ за процессом физического воспитания студентов является одной из причин имеющего место на сегодняшний день низкого уровня здоровья россиян. Косвенным доказательством неблагоприятного состояния со здоровьем россиян является использование ими многочисленных лекарственных препаратов. Аптеки в нашей стране стали одними из самых востребованных торговых учреждений, динамика роста которых зашкаливает за разумные пределы.

Отсутствие должного физического воспитания подрастающего поколения неизбежно приводит к высокой заболеваемости, низкому уровню рождаемости и преждевременной смерти. Это печальная действительность сегодняшнего дня. Масштабы иррационального физического воспитания подрастающего поколения настолько критичны, что несовместимы с понятием полноценного воспитания здорового, физически подготовленного, творчески активного специалиста и будущего долгожителя.

Если исходить из понятия, что без государственной системы тестирования физической подготовленности населения невозможно объективно управлять процессом физического воспитания, как на региональном, так и государственном уровне [2], то возрождение системы оценки физического состояния населения в виде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, основанного на современных объективных реалиях, следует признать положительным явлением. Вместе с тем, физкультурно-спортивный комплекс (ФСК) должен выполнять не только функции контроля за уровнем физического состояния студентов, но и ориентировать на разносторонний рост физической подготовленности молодого поколения и сохранение физических кондиций в зрелом и пожилом возрасте. В этом плане наиболее актуальной для учащейся молодежи является решение задачи не выполнение того или иного норматива, а рост результативности в каждом упражнении ФСК, т.е. положительный мониторинг физической подготовленности. В этом случае у обучающихся, в том числе студентов вузов и среднетехнических учебных заведений возникает мотивация для дальнейшего физического совершенствования. Тогда как при успешном выполнении какого-либо норматива ФСК такой мотивации может и не возникнуть.

Другим, на наш взгляд, упущением в реализации внедрения ФСК ГТО является организация специализированных мест для приемов нормативов ГТО. Создание по всей стране оборудованных мест для приемов нормативов потребует кадрового и материального обеспечения, тогда как высшие учебные заведения, как правило, имеют необходимые собственные спортивные сооружения и высококвалифицированные педагогические кадры по физической культуре и спорту. Поэтому целесообразно в вузах не только проводить подготовку к выполнению нормативов ГТО, но и осуществлять прием этих нормативов.

#### **Список литературы:**

1. Гилев, Г. А. О стратегическом развитии физического воспитания студентов / Г. А. Гилев // Физическое воспитание и спорт глазами студентов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6-8 ноября 2015 г. / под ред. Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина, Т. Ю. Покровской. – Казань : КНИТУ-КАИ, 2015. – 592 с.
2. Уваров, В. А. Некоторые аспекты научного обоснования ГТО и процесса его внедрения в практику физкультурного движения на современном этапе / В. А. Уваров // Актуальные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития : материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (25-26 сентября 2014 г.) / под ред. В. А. Уварова. – Череповец : ЧГУ, 2014. – 179 с.

## ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

*Дашкевич Владимир Олегович, учитель физической культуры*  
МБОУ «Солнечная СОШ № 1», с.п. Солнечный  
vovan0203@list.ru

**Аннотация.** В статье приводятся данные о состоянии физической подготовленности выпускников девятого классов и их готовности к выполнению нормативов комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** физическое развитие; нормативы ГТО; уровень физической подготовленности.

## STATUS OF EVALUATION OF AVAILABILITY TO REALIZE THE ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX

*Dashkevich Vladimir Olegovich, physical training teacher*  
«Solnechnaya school № 1», rural settlement Solnechniy  
vovan0203@list.ru

**Abstract.** The data of physical availability's status of students of the ninth form, their availability to realize the All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex are presented in the article.

**Keywords:** physical development; norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, level of physical fitness.

**Введение.** Анализ разработанных в 2014 г. в РФ нормативов ГТО показывает [1, 2], что эти нормативы хорошо сочетаются с физиологическими особенностями школьников всех возрастных периодов.

В этой связи, в первую очередь, встает вопрос о соответствии уровня физической подготовленности выпускников [3], предъявляемым требованиям комплекса ГТО.

### Результаты исследования и их обсуждение

В тестировании принимали участие учащиеся 9 классов МБОУ «Солнечная СОШ №1» основной и подготовительной групп здоровья. Общее количество тестируемых – 106 человек, из них: 46 юношей, 60 девушек. К основной группе здоровья отнесены 87 учащихся, к подготовительной – 19 учащихся.

Анализировались результаты по 3-уровневой шкале: золотой, серебряный и бронзовый значок ГТО.

По итогам тестирования на общую выносливость в беге на лыжах 3000 м., полученные результаты можно оценивать как низкие: лишь 7% учащихся смогли выполнить норму золотого значка, 12% – норму серебряного, что свидетельствует о недостаточном развитии кардио-респираторной системы.

Результаты тестирования силовой выносливости оцениваются как средние: 84,5% у мальчиков и 78% у девочек. Это значит, что в среднем у учащихся снижены функциональные резервы кардио-респираторной и мышечной системы.

Показатели теста на скоростно-силовую выносливость (подъем туловища за 60 сек.) свидетельствует о том, что в данном нормативе учащиеся показывают уровень, близкий к высокому (90%).

Полученные данные измерения гибкости свидетельствуют о том, что уровень развития гибкости (72%) приходится на рубеж, обозначенный как нижняя граница гигиенической нормы. Это означает, что учащиеся обладают несколько сниженной функциональной подвижностью и эластичностью опорно-двигательного аппарата.

Анализ показателей динамической силы (прыжок в длину с места) показал, что это качество развито у учащихся менее всех остальных (6% золотой значок, 8% серебряный), что свидетельствует о сниженных возможностях опорно-двигательного аппарата, избыточной массе тела, назревающих проблемах, связанных с обменом веществ и состоянием нервной системы.

Таким образом, учащиеся 9-х классов общеобразовательной школы имеют выраженный дефицит в физической подготовленности для сдачи комплекса норм ГТО.

#### **Список литературы:**

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizvospr.ru/> – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 20.02.2015).
2. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), «Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 г. № 1) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [minsport.gov.ru/polojgto.doc](http://minsport.gov.ru/polojgto.doc). – (Дата обращения 20.02.2016).
3. Синявский, Н. И. Мониторинг физической подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с применением автоматизированной системы «АС ФСК ГТО» / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, К. Г. Иванов, О. В. Игнатов, М. А. Гусева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2015. – 9 (127). – С. 178-181.

## ИНТЕГРАЦИЯ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАПРАВЛЕННЫХ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ЗАДАЧ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

*Замятина Марина Романовна, учитель физической культуры  
МБОУ «Ульт-Ягунская СОШ»  
Marina190.86@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье представлен результат работы образовательных учреждений в обосновании модели, в которой заложены подходы к интеграции форм физического воспитания направленных на внедрение задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в учебную и внеучебную деятельность по развитию массовой физической культуры, формирующей потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

**Ключевые слова:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), модель на основе интеграции форм физического воспитания, организация обеспечения процесса проектирования системы внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении.

## INTEGRATION OF PHYSICAL EDUCATION FORMS AIMED AT MAIN GOALS OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSES SQUADS COMPLEX'S REALIZATION IN AN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Zamyatina Marina Romanovna, physical training teacher  
«Ult-Yagunskaya secondary school»  
Marina190.86@yandex.ru*

**Abstract.** The result of work of educational institutions in justification of model in which approaches to integration of the forms of physical training directed on introduction of problems of the RWD All-Russian sports and sports complex in educational and extracurricular activities on development of the mass physical culture forming need for systematic participation in sports and sports and improving actions are put is presented in article.

**Keywords:** The All-Russian sports and sports complex «Ready to Work and Defense», model on the basis of integration of forms of physical training, the organization of ensuring design of system of introduction of the GTO complex with process in educational institution.

**Введение.** 1 сентября 2014 года согласно указу Президента Российской Федерации программной и нормативной основой физического воспитания населения является физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1].

Основными задачами учителей физической культуры в рамках подготовки учащихся к сдаче норм ВСФК ГТО являются:

- формирование у учащихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;
- модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в учебном заведении, формирующей потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;
- разработка методических пособий и рекомендаций по внедрению самостоятельной подготовки к сдаче контрольных испытаний и норм ГТО;
- осуществление контроля над уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности [2, 3, 4, 5].

### Результаты и их обсуждение

Результаты начального тестирования (октябрь 2014 г.) детей 6-8 лет (153 чел.) по сравнению с данными, полученным в феврале 2015 года достоверно различаются. Большинство детей 6-8 лет (43,2% – 32 чел. из 74 чел.), в начале исследования справились с нормативами ГТО, соответствующего бронзовому значку, 27% (20 чел.) не смогли выполнить норматив первой ступени и 30% (22 чел.) выполнили норматив, соответствующий серебряному значку. Повторное тестирование детей данной возрастной подгруппы позволяет констатировать выросший уровень их физической подготовки. Норматив золотого значка выполнили 11 детей (15%), серебряного – 32 ребенка (43%) и бронзового – 28 чел. (38%). У троих детей (4%) совокупность результатов в обязательных тестах и тестах по выбору не соответствовала нормативным требованиям.

Аналогичные результаты были получены у детей 6-8 лет (учащихся 1-2 классов). В начале тестирования большинство учеников – 46,8% (37 из 79 чел.) выполнили норматив, соответствующий бронзовому значку, серебряному – 40,5% (32 чел.), 5 чел. (6,3%) – золотому и 5 чел. не справились с нормативами ГТО. В процессе соревнований, посвященных сдаче норм комплекса ГТО, на втором этапе исследования учащиеся 1-2-х классов значительно улучшили свои показатели: норматив, соответствующий золотому значку ГТО выполнили 12 детей (15,3%), серебряному – 39 учеников (49,3%) и бронзовому – 28 чел. (35,4%).

Результаты проведенного исследования показали, что обязательные учебные занятия не в полной мере способствуют повышению физической подготовки учащихся. Для этого необходима интеграция форм занятий в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельных занятий физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности.

**Вывод.** Таким образом, подготовка к сдаче нормативов может осуществляться не только на уроках физической культуры, но и во внеклассной и внеурочной деятельности, например при проведении традиционных мероприятий, посвященных Дню Защитника Отечества, Дню Победы, военно-спортивных игр «Зарница», а также при организации мероприятий, посвященных народным праздникам.

#### Список литературы:

1. Указ № 172 от 24.03.2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [minsport.gov.ru/polojgto.doc](http://minsport.gov.ru/polojgto.doc). – (Дата обращения 08.02.2016).
2. Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [minsport.gov.ru/polojgto.doc](http://minsport.gov.ru/polojgto.doc). – (Дата обращения 08.02.2016).
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). URL: <http://www.minsport.gov.ru.pdf> – (Дата обращения 10.02.2016).
4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), «Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне”» (ГТО) (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 г. № 1) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [minsport.gov.ru/polojgto.doc](http://minsport.gov.ru/polojgto.doc). – (Дата обращения 08.02.2016).
5. Синявский, Н. И. Мониторинг физической подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с применением автоматизированной системы «АС ФСК ГТО» / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, К. Г. Иванов, О. В. Игнатов, М.А. Гусева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2015. – 9 (127). – С. 178-181.

## СОДЕРЖАНИЕ НЕДЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ И ЕЕ САМОАНАЛИЗ

**Иванов Константин Геннадьевич**, учитель физической культуры  
МБОУ гимназии «Лаборатория Салахова», г. Сургут  
kostyan\_ivan@mail.ru

**Тиунова Татьяна Александровна**, преподаватель  
**Михель Оксана Ивановна**, магистрант  
**Кругляк Алексей Сергеевич**, магистрант  
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы недельной двигательной деятельности учащихся с помощью карт-схем двигательной активности в учебное время, где им предлагалась провести самоанализ форм и видов в режиме учебной недели.

**Ключевые слова:** недельная деятельность учащегося, карта-схема двигательной активности в учебное время, самоанализ учащимися форм и видов двигательной деятельности.

## CONTENT OF WEEK MOTIONAL ACTIVITY OF STUDENTS AND ITS SELF ANALYSIS

**Ivanov Konstantin Gennadievich**, physical training teacher,  
gymnasium «Salakhov's Laboratory», Surgut  
kostyan\_ivan@mail.ru

**Tatyana Aleksandrovna Tiunova**, teacher  
**Mikhel Oksana Ivanovna**, Master's Student  
**Kruglyak Alexander Sergeevich**  
Surgut Pedagogical University, Surgut

**Abstract.** The article deals with the question of week motional activity of the students by means of motional activity's scheme maps of school hours with an opportunity to analyze the forms and types in a regime of a school week.

**Keywords:** week activity of the students, physical activity's scheme maps of school hours, students' self-analysis of forms and types of motional activity.

**Введение.** В указе Президента Российской Федерации В.В. Путина от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» отмечается: «В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, ввести в действие с 1 сентября 2014 года комплекс ГТО – программную и нормативную основу физического воспитания населения». Увеличение объёма двигательной деятельности до оптимального для каждого индивида позволяет улучшить параметры здоровья, сохранить привлекательный имидж, обеспечить подготовку к сдаче норм ГТО соответствующей ступени [1], что даёт возможность повысить психо-эмоциональное состояние, самооценку и самовосприятие.

### Результаты исследования

Недельная двигательная деятельность исследовалась у 47 учащихся 3 ступени. Респондентам с помощью карт-схем двигательной активности в учебное время, предлагалось провести самоанализ форм и видов, которые они выполняли в режиме учебной недели. Одним из основных ориентиров по выполнению данного задания являлись государственные требования к уровню физической подготовленности [2] населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждены приказом Минспорта России от «8» июля

2014 г. № 575). Для возрастной группы от 11 до 12 лет недельный двигательный режим не менее 9 часов и в каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.

В рекомендациях [2] к недельному двигательному режиму для возрастной группы от 11 до 12 лет представлены следующие виды двигательной деятельности в неделю как: утренняя гимнастика (105 мин. доля вклада в объем составляет 19,4%), обязательные учебные занятия в образовательных организациях (135 мин. доля вклада в объем составляет 25%), виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня (120 мин. доля вклада в объем составляет 22,2%), организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях (90 мин. доля вклада в объем составляет 16,7%), самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности (мин. доля вклада в объем составляет 16,7%).

Таблица 1

**Рекомендации к недельному двигательному режиму возрастная группа от 11 до 12 лет**

<i>№ п/п</i>	<i>Виды двигательной деятельности</i>	<i>Временной объем в неделю, не менее (мин)</i>	<i>Доля вклада в объем %</i>
1.	Утренняя гимнастика	105	19,4
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135	25
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120	22,2
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90	16,7
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90	16,7
<b>Всего:</b>		(не менее 9 часов)	

В результате обработке полученных результатов карт-схем двигательной деятельности у учащихся гимназии III ступени выявлено что, 55,5% постоянно выполняют утреннюю гимнастику.

Таблица 2

**Доля учащихся % выполняющих утреннюю гимнастику  
 (по данным самоанализа карт-схем двигательной деятельности)**

<i>№ п/п</i>	<i>Виды двигательной деятельности</i>	<i>Постоянно выполняют %/кол-во</i>	<i>Эпизодически выполняют %/кол-во</i>	<i>Не выполняют %/кол-во</i>
1.	Утренняя гимнастика	55,5/27	8,5/4	43/16

В ходе самоанализа 8,5% гимназистов, отметили что, утреннюю гимнастику выполняют эпизодически от одного до трех раз в неделю и 43% респондентов отметили, что не выполняют ее.

Таблица 3

**Доля учащихся % занимающихся видами двигательной деятельности  
 в процессе учебного (рабочего) дня**

<i>№ п/п</i>	<i>Виды двигательной деятельности</i>	<i>Постоянно выполняют %/кол-во</i>	<i>Эпизодически выполняют %/кол-во</i>	<i>Не выполняют %/кол-во</i>
1.	Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (паузы, физкультминутки и т. д.)	51/24		49/23

Результаты самоанализа карт-схем видов двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня показал, что постоянно выполняют – 51%, и не выполняют – 49%. Среди основных видов двигательной деятельности респонденты указали на такие как: динамические перемены (паузы), физкультминутки и физкультпаузы, домашнее задание и самостоятельные тренировки.

Таблица 4

**Доля учащихся % занимающихся организованными занятиями в спортивных секциях**

<i>№ п/п</i>	<i>Виды двигательной деятельности</i>	<i>Постоянно занимаются %/кол-во</i>	<i>Эпизодически занимаются %/кол-во</i>	<i>Не занимаются %/кол-во</i>
1.	Организованные занятия в спортивных секциях	57,4/27		42,6/20

Анализ карт-схем показал, что 57,4% учащихся занимаются в спортивных секциях, 57,4% респондентов отметили, что не посещают спортивные секции и не занимаются дополнительно. Девочки отметили, что посещают организованные занятия в спортивных секциях «студия танца», «спортивное плавание, а мальчики предпочитают единоборства, кружок плавания в гимназии.

Таблица 5

**Доля учащихся % занимающихся самостоятельными занятиями физической культурой**

<i>№ п/п</i>	<i>Виды двигательной деятельности</i>	<i>Постоянно занимаются %/кол-во</i>	<i>Не занимаются %/кол-во</i>
1.	Самостоятельные занятия физической культурой	10,6/5	89,4/42

Анализ полученных данных показал, что занимаются физической культурой самостоятельно лишь 8,4% (с участием родителей), 89,4% – не занимаются. В самостоятельных занятиях физической культурой (с участием родителей), предпочтение отдано следующим видам двигательной деятельности: лыжные прогулки, катание на коньках, тюбингах.

Таким образом, несмотря на жизненную необходимость индивидуальных и самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом, в настоящий момент процент занимающихся очень низок, содержание занятий преимущественно носит не регулярный характер. Проведенный анализ видов двигательной деятельности, представленный табл. 1 у школьников показал, что доля вклада в объем индивидуально-самостоятельных форм составляет 52,8%.

**Выводы.** Анализ содержания недельной двигательной активности учащихся 3 ступени показал, что наибольшие вклады в ее реализации вносят обязательные учебные занятия в образовательных организациях.

В ходе самоанализа содержания недельной двигательной активности студенческой молодежи было выявлено, что 80-85% индивидуально-самостоятельные формы повышения двигательной активности: утренняя гимнастика, виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня, организованные занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физической культурой не находят должного внимания.

**Список литературы:**

1. Кизаев, О. Н., Герега, Н. Н., Синявский, Н. И., Безноско, Н. Н. Исследование отношения студенток по направлению подготовки педагогическое образование к занятиям физической культурой // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2016. – 1 (131). – С. 102-106.
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). URL: <http://www.minsport.gov.ru.pdf> – (Дата обращения 10.02.2016).
3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждены приказом Минспорта России от «8» июля 2014 г. № 575).

## ОСОБЕННОСТИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК «ГТО»

*Игнатов Олег Владимирович, аспирант*  
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут  
iow2478@rambler.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются методические приёмы дифференцированного подхода на уроках физической культуры с учебно-тренировочной направленностью, при подготовке к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» учеников, отстающих в проявлении силовых и скоростно-силовых способностей.

**Ключевые слова:** урок физической культуры, нормы ГТО.

## PECULIARITIES OF A DIFFERENTIATED APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES TO REALIZE ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX

*Ignatov Oleg Vladimirovich, postgraduate student*  
Surgut state pedagogical university, Surgut  
iow2478@rambler.ru

**Abstract.** The article describes methods of differentiated approach in physical training classes for the students with undeveloped power and speed-power abilities to realize the norms of All-Russian Civil Defense Squads Complex.

**Keywords:** physical education classes, All-Russian Civil Defense Squads Complex.

**Введение.** Одной из приоритетных задач общеобразовательных учреждений является воспитание здорового, физически развитого человека, способного на качественном высоком уровне осваивать программный материал школьного курса обучения [5, 44]. Решение этих задач – стимул к самосовершенствованию для учителей физической культуры.

Осуществляя контроль физического развития обучающего, учителями физической культуры два раза в год проводится тестирования показателей физической подготовленности учеников.

С помощью АС ФСК «ГТО» (<https://rosinwebc.ru>) [2, 133-136] итоги анализа результатов учащихся 2-А класса, показали отставание у мальчиков в проявлении силовых и скоростно-силовых способностей (рис. 1).

С целью повышения качества силовых и скоростно-силовых способностей учащихся, был организован и проведен педагогический эксперимент. Для решения данной проблемы была разработана и реализована во время педагогического эксперимента дифференцированная методика, направленная на подготовку отстающих учеников в проявлении силовых и скоростно-силовых способностей. Тем самым, с помощью подготовить их к выполнению норм ВФСК «ГТО».

**ГРУППОВОЙ ПРОФИЛЬ**  
**физической подготовленности**  
**выполнения государственных требований**  
**комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

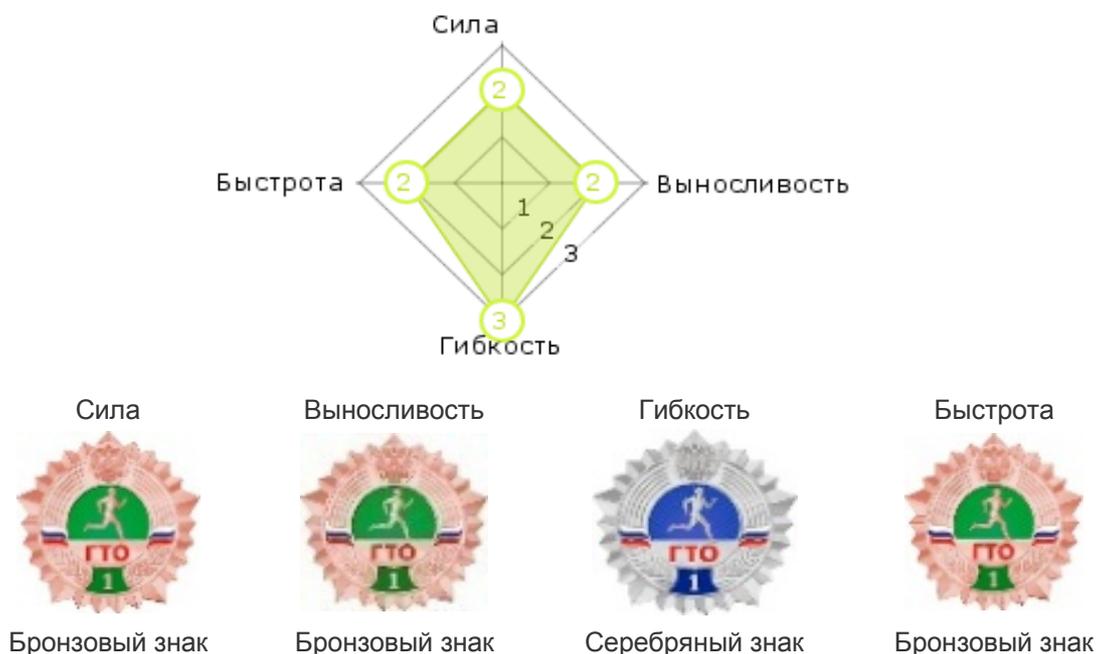
Дата тестирования: 22.05.2015г.

Кол-во участников: 22 чел. (м-16 чел., ж-6 чел.)

Ответственный за подготовку, должность: Игнатов Олег Владимирович

Организация (учреждение): БУ МБОУ «СОШ № 5»

Муниципальное образование: г. Губкинский



*Рис. 1. Групповой профиль физической подготовленности выполнения государственных требований комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)*

**Результаты исследования**

Эффективная реализация дифференцированной методики проведена на основе разработки рациональной структуры урока [3, 10-11]. На протяжении 1-й четвертей в основу содержания уроков физической культуры учебно-тренировочной направленности были положены принципы спортивной тренировки (они характеризуют последовательность повышения и снижения пульса) с применением микроциклов в планировании использования средств физических упражнений по разделам программы. [4, 137-141]. Частота использования комплекса – 1 раз в недельный микроцикл.

Неотъемлемой частью содержания каждого занятия являлось соблюдение основных правил построения и проведения урока:

- 1) планирование физической нагрузки на уроке;
- 2) структура и направленность урока;
- 3) качественное проведение урока;
- 4) умение учителя интегрировать эти правила в каждом уроке и определяет педагогическое мастерство.

В эксперименте принимали участие 20 учеников (мальчики) 2-А класса (экспериментальная группа) и 2 Б (контрольная группа), которые были распределены на две группы.

Основными средствами дифференцированного подхода к учащимся экспериментальной группы являлись специально разработанные для экспериментальных групп комплексы физических упражнений.

В экспериментальной группе в миометрическом и полиометрическом режиме использовались упражнения, отягощенные весом собственного тела, упражнения с использованием внешней среды (при этом вес не превышал 50% массы тела ученика), упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Силовые упражнения сочетались с упражнениями на растягивание, скоростно-силовыми и координационными упражнениями. В виде повторных напряжений использовались и упражнения в изометрическом режиме длительностью в 2-5 секунд. Комплексы упражнений подбирались таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц.

Величина нагрузки от максимальной составляла 55-65% при количестве повторений 7-12 раз. Интервалы неполного отдыха при максимальных нагрузках составляли около 1-2 минуты, при максимальных и субмаксимальных нагрузках – 2-4 м. полного отдыха. Применялось 3-5 упражнений. Комплексы выполнялись в основной части занятия, перед упражнениями на выносливость. В качестве упражнений на выносливость применялись подвижные игры высокой интенсивности. Время ОФП было распределено следующим образом: упражнения из видов спорта, предъявляющих повышенные требования к развитию выносливости – 35%, упражнения силового и скоростно-силового характера – 19%, остальные средства подготовки – 46%. Продолжительность выполнения комплексов упражнений варьировалась от 5 до 10 минут, в зависимости от цели и задач урока, утомления учащихся и этапа подготовки.

Следует отметить, что физические нагрузки на уроках в начальных классах, основанные только на комплексах физических упражнений, не вызывают максимального напряжения физиологических функций учащихся, а значит, не дают достаточного эффекта в развитии физических качеств [4, 137-141]. На уроках образовательно-тренировочной направленности без применения подвижных игр тренирующий эффект учеников обеспечивался при ЧСС 145-150 уд/мин. развивающего пульса и ЧСС 155-160 уд/мин. тренирующего. Применение в основной части урока подвижных игр решало задачи совершенствования общей выносливости посредством продолжительных циклических нагрузок в аэробной восстановительной ЧСС до 165 уд/мин и аэробной развивающей ЧСС до 175 уд/мин зонах интенсивности. Это дало возможность с максимальной плотностью осуществлять тренирующий процесс.

Тренирующий эффект на уроках физической культуры обеспечивался путём совмещения комплексов упражнений с подвижными играми, эстафетами.

Основными методами проведения уроков образовательно-тренировочной направленности в контрольных группах выступали круговой и игровой. К основным средствам относились специальные комплексы физических упражнений, подвижные игры и эстафеты.

Таким образом, предусматриваемое совмещение комплексов упражнений с подвижными играми и эстафетами на уроках физической культуры образовательно-тренировочной направленности позволило увеличить нагрузку и моторную плотность занятий и повышать их тренировочный эффект.

Результаты повторного тестирования учеников экспериментальной группы продемонстрировали значительный рост их физической подготовленности.

До и после опытно-экспериментального исследования было проведено тестирование физической подготовленности учащихся, занимающихся в контрольных и экспериментальных группах (в табл. 1).

Таблица 1

**Показатели прироста физической подготовленности мальчиков 2-х классов за период эксперимента**

Показатели		Группы		Различия по <i>t</i> критерий Стьюдента
		К (n=9)	Э (n=11)	
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	
Бег 30 м, с	До эксп.	6,6 ± 0,6	6,6 ± 0,3	> 0,05
	После эксп.	6,1 ± 0,3	5,9 ± 0,4	< 0,05
Челночный бег 3x10 м, с	До эксп.	9,8 ± 0,7	9,6 ± 0,5	> 0,05
	После эксп.	9,4 ± 0,6	9,0 ± 0,6	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	До эксп.	140,9 ± 16,0	140,6 ± 12,7	> 0,05
	После эксп.	146,8 ± 14,2	151,5 ± 14,3	< 0,05
Наклоны вперед сидя, см	До эксп.	5,5 ± 3,2	6,5 ± 5,0	> 0,05
	После эксп.	5,6 ± 4,3	9,7 ± 7,2	< 0,05
Подтягивание, кол-во раз	До эксп.	2,3 ± 3,2	2,7 ± 3,0	> 0,05
	После эксп.	2,7 ± 2,0	3,7 ± 1,4	< 0,05

Результаты оценки физической подготовленности учащихся сопоставлены с возрастно-половой нормой, после чего дано комплексное заключение о развитии параметров у обследуемого. Выявляется «цена» демонстрируемых обследуемых двигательных достижений, резервные возможности и лимитирующее звено в подготовке учащихся.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что реализация дифференцированного подхода на уроках физической культуры образовательно-тренировочной направленности, направлен на подготовку к сдаче норм ВФСК «ГТО» отстававших учеников, показал положительные изменения показателей физической подготовленности и улучшение результата.

**Список литературы:**

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizvospr.ru/> – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 27.01.2016) [1].
2. Синявский, Н. И. Применение онлайн технологий в программно-методическом обеспечении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н.И. Синявский, А. В. Фурсов, А. А. Камаргдинова, Н. Н. Герега // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2015. – № 3 (121). – С. 133-136 [2].
3. Синявский, Н. И. Садыков, Р. И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности на основе принципов спортивной тренировки : монография / Н. И. Синявский, Р. И. Садыков. – Тюмень : Аксиома, 2013. – С. 10-11. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rosinwebc.ru/> – Заглавие с экрана в окне: УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ, в разделе: ПРОГРАММА. – (Дата обращения: 25.08.2015) [3].
4. Синявский, Н. И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности / Н. И. Синявский, Р.И. Садыков // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2012. – № 4 (86). – С. 137-141 [4].
5. Вершинин, М. А. Технология проектирования физического воспитания учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода / М.А. Вершинин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2012. – № 3 (85). – С. 44 [5].

## ВОЗРОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО» В РОССИИ

**Кокоулина Ольга Павловна**, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры физического воспитания № 2  
Российского экономического Университета имени Г.В. Плеханова  
kokoulinaop@mail.ru

**Маврина Светлана Борисовна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания № 2  
Российского экономического Университета имени Г.В. Плеханова  
smavrina@mesi.ru

**Аннотация.** В настоящее время, в условиях бурного прогресса, мы все меньше и меньше уделяем времени занятиям спортом. Для того чтобы привлечь людей вести здоровый образ жизни, правительство предоставило новую программу под названием «Горжусь тобой, Отечество». Программа направлена на гармоничное физическое и психическое развитие. Существуют защитники и критики этой программы, но сторонников больше.

**Ключевые слова:** гармоничное физическое развитие, оптимальный набор физических упражнений, физическое здоровье, психическое здоровье, отечество, Горжусь тобой, Отечество.

## THE REVIVAL OF ALL-RUSSIAN CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX IN RUSSIA

**Kokoulina Olga Pavlovna**, Ph.D., Associate professor  
Russian University of Economics named after G. V. Plekhanov  
kokoulinaop@mail.ru

**Mavrina Svetlana Borisovna**, senior lecturer  
Russian University of Economics named after G. V. Plekhanov  
smavrina@mesi.ru

**Abstract.** Nowadays, less and less people go in for sports in the context of impetuous progress. In order to attract people's attention to leading a healthy lifestyle, the government has worked out a new programme headlined «I'm proud of you, Motherland». The program is aimed at the harmonious physical and mental development. There are either defenders or critics of the program, but the amount of supporters prevails.

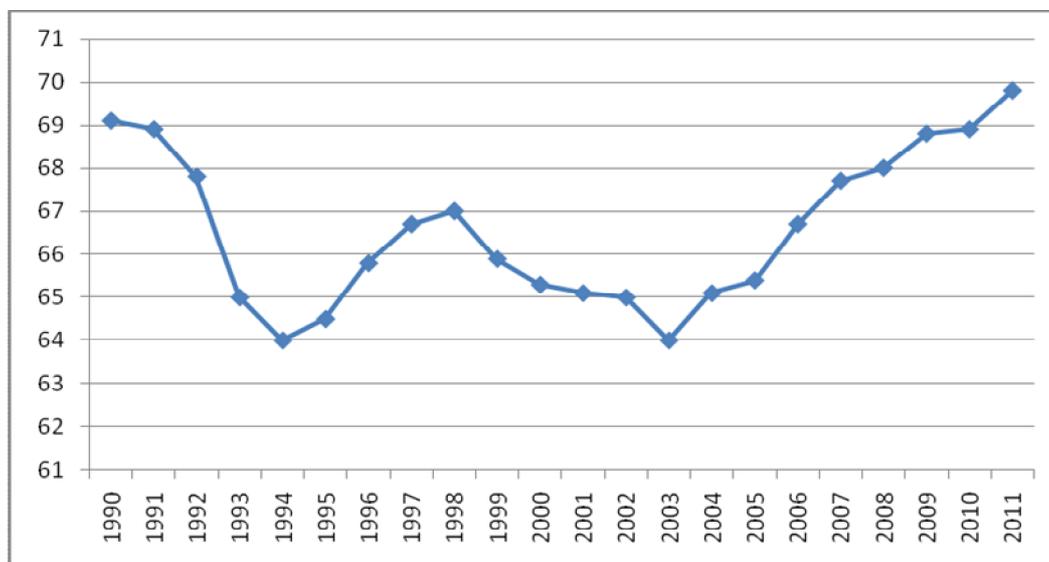
**Key words:** harmonious physical development, an optimal set of physical exercises, physical health, mental health, Motherland, I'm proud of you, Motherland.

Ни для кого не секрет, что современный мир диктует очень высокий темп жизни, и с каждым годом все сложнее и сложнее успевать за прогрессом. Например, программирование, которое еще тридцать лет назад изучали только в вузах, сегодня включено в программу по информатике для 5 класса. В погоне за все увеличивающимися объемами знаний, человечество стало жертвовать своим здоровьем: все меньше детей гуляет во дворах, все сложнее совмещать учебу и спорт. Сложившаяся сегодня ситуация критична: здоровье населения неизменно ухудшается, а это неприемлемо для развитого государства, в котором здоровье людей является основной ценностью. Для ее решения одним из основных средств является формирование у нации потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В рамках решения этой задачи Президент России В.В. Путин подписал указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Данный комплекс отражает то, что заказывает общество для гармоничного физического развития личности на современном этапе [4].

В 1930 году «Комсомольская правда» обратилась к народам СССР с призывом быть здоровыми, сильными и спортивными. В обращении впервые говорилось о всесоюзных состязаниях на право получения значка ГТО («Готов к труду и обороне»). Спустя год комплекс ГТО был сформирован и введен официально. Спустя два года появился ГТО-2. В 1934 г. для школьников разработали нор-

мативы БГТО – «Будь готов к труду и обороне». Это стало базовой ступенью комплекса. Помимо зачетов, которые предполагались школьной программой, учащиеся должны были иметь знания по оказанию первой медицинской помощи и уметь самостоятельно проводить занятия по физической культуре. Итак, ГТО 30-х годов существовало более 40 лет, далее было принято решение о введении нового физкультурного комплекса. Причиной этому стало понижение доли ручного физического труда, а так же понижение естественной физической нагрузки. Таким образом, спортивные нормативы должны были соответствовать новым реалиям. При этом в новом ГТО стало 6 ступеней вместо 4-х. Данные ступени охватывали людей разных возрастов, начиная с 7 лет. Уже в 1979 году была введена начальная стадия подготовки для школьников 1-3 классов. В подготовку входили знания по гражданской обороне страны, начальной военной подготовке (НВП) и гигиене. Что касается значков, то они были золотые и серебряные. Однако был ещё один особенный значок – золотой значок с отличием, его можно было получить на четвертой ступени. В целом комплекс был направлен на развитие ловкости, силы, смелости и упорства. Для определенного возраста предполагались отличные по показателям нормативы, отсюда и появились 5 ступеней.

Нормы ГТО просуществовали до 1991 года, т.е. вплоть до развала СССР. В связи с хаосом в стране государству было некогда думать о физическом состоянии граждан, в худшем случае можно предположить, что ни у кого не было желания разбираться с нормативами ГТО и задумываться о здоровье нации, так как это уже не имело никакого значения для властей. Возможно люди, занимающие высокие должности, считали ГТО не таким серьёзным комплексом, который бы способствовал как физическому, так и духовному развитию все страны. Однако спустя определенное время результат был на лицо. Население стало давать сбой в «готовности быть к труду и обороне», то есть средняя продолжительность жизни в 1994 уже была на 5 лет меньше, чем в 1990. Динамику средней продолжительности жизни в России можно посмотреть на рисунке 1.



*Рис. 1. Средняя продолжительность жизни в России*

Так же из графика можно заметить, что после подъема данного показателя идёт очередное снижение до такого же результата, как и в 1994 году. Только с 2003 года началось монотонное повышение средней продолжительности жизни. Конечно, данный показатель не напрямую зависит от нормативов ГТО, однако такие данные нельзя оставлять без внимания, потому что люди, которые не занимаются физической нагрузкой, больше подвержены различным болезням и депрессивным настроениям. Таким образом, даже при определенных трудностях в 1990 года, ГТО могло бы способствовать укреплению здоровья. Так же хотелось бы отметить, что на сегодняшний день Россия занимает 108 место по продолжительности жизни из 188.

Современные люди все больше времени проводят в сидячем положении, так, как все чаще и чаще занимаются умственным трудом. Людям недостает солнечного света, покоя, тишины и свежего воздуха. Это нарушает работу нервной системы и делает человека более восприимчивым к стрессам. Вследствие этого развитие личности затормаживается, а готовность к труду уменьшается. И теперь вернемся к возрождению ГТО. Вы всё еще думаете, что это полная ерунда? Что человек сам в состоянии держать себя в форме без помощи государства? Конечно, нет. Многие думают, что путь от дома до работы это и есть их зарядка, а перекусы по пути – их завтрак, обед и ужин. Так же популярно мнение, что если ты в состоянии просидеть на рабочем месте 8 часов – значит ты готов к труду, только не стоит забывать про физическую подготовку, которая приучает человека концентрироваться на выполнении задания и трудиться в полной мере. Таким образом, ГТО сможет не только повысить интерес к спорту, но и увеличить количество здоровых и крепких людей, в особенности молодое поколение, которое является будущим всей страны. Так же ГТО приведет к гармоничному физическому развитию личности. Сегодня в соответствии с указом Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Заявлено, что главной целью внедрения комплекса будет улучшение здоровья и увеличение продолжительности жизни россиян. Поэтому по мере внедрения комплекса будет проводиться мониторинг изменения показателей здоровья всех возрастных групп населения. Для автоматизации мониторинга создается электронная база. Так же создан примерный календарь сдачи нормативов ГТО, который незначительно отличается от видов упражнений в ГТО СССР. Особых различий нормативов ГТО «до» и «после» не наблюдается. Виды упражнений остались одни и те же, а требования к их исполнению немного изменились. Но, хотелось бы отметить, что сейчас в полной мере невозможно оценить новый комплекс, так как нам представлен только примерный календарь сдачи нормативов.

Внедрение комплекса ГО в РФ будет производиться в 3 этапа:

- 1) с 2014 по 2015 г. в 12-и регионах РФ комплекс ГТО будет внедрен в образовательных учреждениях;
- 2) будет внедрен во всех образовательных учреждениях РФ;
- 3) с 2017 года все россияне, начиная с возраста 6 лет, получают возможность добровольно выполнять нормативы комплекса ГТО.

Добровольность внедрения сочетается с мерами морального стимулирования. Например, абитуриенты ВУЗов, получившие золотой знак ГТО соответствующей возрастной группы, получают преимущественное право поступления в ВУЗ, а размер стипендии студентов средних и высших учебных заведений, сдавших нормативы золотого знака ГТО, будет повышаться. Для учета индивидуальных особенностей претендентов на сдачу нормативов ГТО их интенсивность разделена на 3 группы: получение золотого, серебряного или бронзового знака ГТО. Правительство РФ для внедрения комплекса ГТО должно обеспечить финансирование создания необходимой инфраструктуры: спортивных клубов, обществ, площадок, стадионов, залов, доступных для всего населения. Россия имеет богатый исторический опыт внедрения комплекса ГТО в СССР, но 30-летний перерыв в проведении этой работы, изменение интенсивности и характера двигательной активности населения всех возрастных групп, усовершенствование спортивного снаряжения за этот период потребовали разработки качественно новых нормативов ГТО, отличающихся от советских по интенсивности и видам рекомендуемых физических упражнений. Например, мелкокалиберная винтовка для стрельбы заменена пневматическим или электронным оружием. Разработанные нормативы ГТО учитывают физиологические особенности полов, каждой возрастной группы и каждого возрастного этапа. Такой научный подход направлен на то, чтобы не навредить, а принести ощутимую пользу в улучшении здоровья каждому человеку, независимо от его возраста.

Специалисты в области физической культуры и спорта отмечают, что одним из средств укрепления здоровья нации, является приобщение общества к здоровому образу жизни. Внедрение комплекса ГТО максимально этому соответствует. Упражнения, включенные в нормативы ГТО, не отличаются большой сложностью, они доступны для любого человека, и вместе с тем, выполняют свою основную задачу: Они развивают основные физические качества, формируют умения и навыки, необходимые в жизни. Воспитывают в человеке уверенность в своих силах, являются мощным стимулом гармоничного развития творческой активности, высокого уровня жизнедеятельности, тем самым способствуют внедрению физической культуры в повседневную жизнь.

В итоге хотелось бы сказать, что на сегодняшний день общество не в состоянии держать себя в хорошей форме. 21 век – век быстрых перекусов и умственного труда. Отсюда возникают различные проблемы со здоровьем, которые мешают людям развиваться и жить полной жизнью. Образ жизни взрослых людей перенимают дети, которые в дальнейшем воспитывают другое поколение. Поэтому возрождение ГТО просто необходимо для государства, т.к. нездоровое население – это национальная катастрофа.

**Список литературы:**

1. URL/ <http://www.sportobzor.ru/a-vy-znaete/istoriya-gto-v-sssr.html>
2. URL/ <http://www.rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html>
3. URL/ <http://ruxpert.ru>
4. Копылова, Н.Е., Ростеванов, А.Г. Современный взгляд на комплекс «Горжись тобой, Отечество» : материалы международной научной конференции «The Third International conference on development of pedagogical science in Eurasia». – Австрия, февраль 2015.

## КОМПЛЕКС ГТО: АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

*Малозёмов Олег Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент*

*Смолина Татьяна Николаевна, доцент*

*Уральский государственный лесотехнический университет, г. Екатеринбург*

*malozemov196@mail.ru*

**Аннотация.** Рассматриваются аспекты внедрения ВФСК ГТО в вузе. Предложено различные виды и формы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности по возможности адаптировать под нормативную базу Комплекса ГТО, а также учитывать достижения студентов в сфере Комплекса ГТО при оценивании их образовательной деятельности по физической культуре.

**Ключевые слова:** двигательная деятельность, внедрение комплекса ГТО.

## ALL-RUSSIAN CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX: ASPECTS OF REALIZATION IN HIGH SCHOOL

*Malozymov Oleg Yurievich, Ph.D., Pedagogics, Associate professor*

*Smolina Tatiana Nikolaevna, Associate professor*

*Ural State forest engineering University, Ekaterinburg*

*malozemov196@mail.ru*

**Annotation.** The aspects of realization of All-Russian Athletic Civil Defense Complex in the high school are examined. It is suggested to adopt various kinds and forms of athletic-health and sporting activity to the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Complex. It is also suggested to take into account the achievements of students in All-Russian Athletic Civil Defense Complex at the estimation of their educational activity in physical culture.

**Keywords:** physical activity, introduction of All-Russian Athletic Civil Defense Complex.

**Введение.** Проблемы нездоровья охватывают многие стороны жизнедеятельности современного цивилизованного человека. Формирование же стиля и образа жизни зависит не только от личности, но и от социально-экономической среды, что выходит на уровень государственной социальной политики [1]. В настоящее время руководство России для решения проблемы сохранения здоровья населения обратилось к опыту массовой физкультурно-спортивной деятельности в СССР – физкультурно-спортивному комплексу ГТО. Возможно, что введение ВФСК ГТО в жизнедеятельность различных слоёв населения (прежде всего – учащейся молодёжи), будет внешним социально значимым стимулом к оздоровлению средствами двигательной деятельности.

**Обозначение проблемы и её обсуждение.** В связи со сформированными интересами и невысоким уровнем двигательной активности студентов, возникает проблема их мотивации не только к разовой сдаче нормативов ВФСК ГТО, а главное – подготовка к ним и поддержание двигательных качеств на уровне этих норм. Важно, чтобы учащиеся почувствовали личную заинтересованность, значимость и необходимость приобретения компетенций, составляющих суть ВФСК ГТО.

По нашему мнению, нормативы ВФСК ГТО хорошо сочетаются с существующей в вузах балльно-рейтинговой системой оценивания. В данной публикации рассматриваем вариант внедрения норм комплекса ГТО, реализуемый в Уральском государственном лесотехническом университете.

Основой является добровольность и возможность максимально большому количеству студентов проявлять свою физкультурно-спортивную активность в вузе и вне его. Образовательный процесс по физической культуре и самостоятельная двигательная деятельность, безусловно, – основа подготовки к сдаче нормативов.

В начале учёбы в вузе все студенты информированы о том, что сдача норм комплекса ГТО приветствуется и влияет на их успеваемость по дисциплине. Очень удачной оказалась балльно-рейтинговая система, поскольку в её рамках удобно оценивать и отслеживать различные виды и ва-

рианты физкультурно-спортивной активности студентов (бонусные баллы за: активность на занятиях и соревнованиях, сдачу двигательных нормативов, получение знака ГТО и пр.). Студенты, сдавшие испытания (тесты) Комплекса на золотой (серебряный) знак, автоматически имеют зачёт по дисциплине в данном семестре.

Программные испытания и нормативы двигательной подготовленности пересмотрены и соответствуют таковым из комплекса ГТО в обязательной его части. Из перечня испытаний по выбору приоритет имеют те, которые наиболее легко провести в условиях нашего вуза: прыжок в длину, метание спортивного снаряда, бег на лыжах, стрельба. Нормативы в целом ориентированы на уровень большинства занимающихся, т.е. на бронзовый знак.

Для желающих подготовиться к сдаче норм на более высокую ступень создаются условия в пределах физкультурно-спортивной базы вуза (два игровых зала, залы: аэробики и шейпинга, бокса, борьбы, карате, тренажёрный, лыжно-триатлонная база, стадион, хоккейный корт, спортивно-оздоровительный лагерь в пригородной зоне, профилакторий). Кроме учебных и тренировочных (в рамках сборных команд вуза) занятий созданы условия всем желающим оздоровиться и повысить свою двигательную подготовленность. Для этого имеются условия проката спортивного инвентаря и оборудования, пребывания в профилактории и спортивно-оздоровительном лагере.

В рамках деятельности центра инклюзивного спорта и спортивного клуба УГЛТУ многие желающие (в том числе и лица с ограниченными возможностями здоровья) могут попробовать себя в сдаче нормативов Комплекса в обязательной и вариативной его частях (туристический поход, стрельба, плавание). Кроме того, в рамках деятельности отдела по воспитательной работе со студентами, а также факультета туризма и сервиса имеются дополнительные возможности по реализации вариативной части Комплекса.

Для желающих получить знак ГТО студенты отправляются на официальную процедуру тестирования, проводимую в Уральском федеральном университете. Однако считаем, что данную деятельность можно было бы сертифицировать и другим спортивно развитым вузам, поскольку не каждый студент и сотрудник вуза психологически готов демонстрировать развитие своих двигательных качеств в незнакомой обстановке, в самоорганизованном режиме.

В вузе проводятся так называемые фестивали ГТО. На них студенты (вместе с преподавателями и сотрудниками вуза) выступают в лично-командных соревнованиях. Основу программ фестивалей составляют испытания (тесты) из нормативной базы ВФСК ГТО. Поскольку данный процесс и его результаты должны иметь внешнюю социальную привлекательность и открытость, то информация о нормативной базе, списки всех участников, награждениях и достигнутых результатах каждого участника подобных мероприятий имеются в открытом доступе в информационной базе вуза.

Считаем, что подобные мероприятия имеют социально положительную и воспитательную ценность, поскольку в данной деятельности функционально объединены все стороны образовательного процесса – педагоги, обучающиеся, вспомогательные службы вуза.

К подготовке сдаче норм комплекса ГТО можно отнести и соревнования в рамках Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК), в которых студенты нашего вуза также активно участвуют. Так называемый «студзачёт» (по результатам двигательных испытаний), с вручаемыми на этих соревнованиях знаками отличия, существенно мотивирует студентов.

**Выводы.** *Во-первых*, отметим, что без участия самого человека, без его активности по самооздоровлению проблемы нездоровья, разумеется, неразрешимы. Однако, исходя из социобиологической сущности личности, социальные стимулы являются наиболее значимыми (во всяком случае, изначально) практически в любой сфере жизнедеятельности. *Во-вторых*, чтобы решение задачи внедрения комплекса ГТО в среду учащейся молодёжи не свелось к «модной кампании» считаем, вполне возможным на законных основаниях «приблизить» его сущностную идеологическую основу (оздоровление нации и воспитание патриотизма) к вполне стандартным условиям образовательного процесса в вузе, имея в виду синкретичность сочетания категорий «добровольность» и «обязанность». *В-третьих*, активность обучающихся в физкультурно-оздоровительной сфере необходимо стимулировать всеми доступными социально приемлемыми средствами.

#### Список литературы:

1. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии. – М. : Наука, 1977. – 143 с.

## ПЕРВЫЕ ШАГИ К ГТО

**Манакова Ирина Владимировна**, инструктор по физической культуре  
МБОУ Начальная школа № 42, г. Сургут  
ira.manakova.78@mail.ru

**Аннотация.** Повышение уровня физического воспитания и готовности к труду и обороне необходимо проводить с начальной школы. Необходимо создать условия для освоения учащимися способов физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Ключевые слова:** дети, комплекс ГТО, школа.

## HEADING TOWARD ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX

**Manakova Irina Vladimirovna**, instructor in physical education  
Primary school № 42, Surgut  
ira.manakova.78@mail.ru

**Abstract.** It is necessary to increase the level of physical education and prepare the children to realize the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex from the very childhood. It is stated in the article that the conditions for Complex's realization should be created for students' mastering in physical activities' methods.

**Key words:** children, All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, school.

**Введение.** Основной задачей учителей физической культуры в рамках подготовки учащихся к сдаче норм ВСФК ГТО является модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в учебном заведении, формирующей потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях [2, 3].

Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне [1]. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне.

### Результаты исследования

Результаты тестирования у 110 учащихся I и II ступени, добровольно принявших участие в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), представлены в таблице 1.

Таблица 1

### Результаты тестирования выполнения нормативов по программам I и II ступеней Комплекса ГТО

Название ступени	Золотых значков		Серебряных значков		Бронзовых значков		Значков участник		Тестируются		Всего значков	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
I (6-8 лет)	5	4	33	35	4	9	6	0	0	0	48	48
II (9-10 лет)	2	0	3	1	2	0	4	2	0	0	11	3
Всего	7	4	36	36	6	9	10	2	0	0	59	51
Итого	11		72		15		12		0		110	

Полученные данные показали, что 11 (10%) участников выполнили требования на присвоение золотого значка, на серебряный значок, соответственно, 72 (65,5%), на бронзовый значок – 15 (13,6%), не выполнили – 12 участников (11%).

Главная задача учителя физической культуры – помочь школьнику в объективной оценке своих сил, убедить в возможности улучшения собственного результата и способствовать тому, чтобы занятия физической культурой и стремление к физическому самосовершенствованию стали потребностью каждого. В практике физического воспитания особую актуальность приобретают вопросы самостоятельной, осознанной физической активности учащихся. Чтобы подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы. Учителю физической культуры нужно знать перечень того, чему и как надо учить своих подопечных, а это, скажем откровенно, очень непросто. Необходимо создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности через систему специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Необходимо существенно увеличить объем спортивно-массовой работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время путем дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивных школ для реализации необходимого недельного объема двигательной активности. Ввести в план школы проведение «Дня открытых дверей», спортивные мероприятия с родителями, так же можно привлечь команду учителей.

Дети подражают родителям во всём, поэтому не стоит ждать от сына активности, если папа рассуждает о пользе физических упражнений лёжа на диване, а мама прогулкам с сыном на свежем воздухе предпочитает двухчасовое общение с подругами по телефону. Ребёнок должен видеть искреннюю заинтересованность родителей в этом вопросе, тогда подобное настроение передастся и ему. Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то, или иное упражнение. Отличная идея пригласить на такие тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

Система учебной работы над физкультурной самостоятельностью состоит из 3х этапов: 1 этап – формирование приёмов самостоятельного выполнения двигательных действий (начальная школа, 1-4 классы). Девиз: «Учись у учителя!». Цель работы – обучение учащихся приёмам усложнения заданий, обеспечение осмысленных двигательных действий, стимулирование самостоятельности. Прежде всего, учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий. Это, во-первых, общеразвивающие упражнения. Они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств. Во-вторых, прочные навыки ходьбы и бега. С них начинается, ими и заканчивается каждое самостоятельное занятие. Важно, чтобы учащиеся умели правильно ходить и бегать, изменять скорость и темп движения, длину шага, силу отталкивания в упражнениях, навыки и умения в упражнениях, связанных с висами и упорами (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Помогаем организовать место для занятий в школе и дома. Уже с начальной школы учащиеся должны знать, как подготовить место для безопасного выполнения физических упражнений. Знакомить детей с теорией следует на каждом уроке, постоянно оперируя новыми словами. Только тогда изучаемые понятия будут звучать в речи учащихся. Большое внимание следует уделить темам: «Режим дня школьника», «Здоровый образ жизни», «Что такое физическая культура и почему ей нужно заниматься?», «ГТО как средство физического совершенствования». Детям нужно давать творческие домашние задания: составить свой режим дня; назвать свои достижения при выполнении контрольных нормативов и будущие ориентиры в этих видах на следующий год с объяснением, каким образом они будут достигнуты. В практической части учащиеся должны научиться составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки. Владеть правильной техникой выполнения всех контрольных испытаний комплекса ГТО.

**Список литературы:**

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizvospr.ru/> – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 7.03.2016).
2. Синявский, Н. И. Применение онлайн технологий в программно-методическом обеспечении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, А. А. Камартдинова, Н. Н. Герега // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2015. – № 3 (121). – С. 133-136.
3. Синявский, Н. И. On-line-технологии в системе подготовки школьников к выполнению нормативов Комплекса «Готов к труду и обороне» / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, К. Г. Иванов, О. С. Фокина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 49-52.

## ФОРМИРОВАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ НОРМ ГТО

*Насонова Наталья Юрьевна, учитель физической культуры  
МБОУ гимназия «Лаборатория Салахова», г. Сургут  
sportneshka1810@mail.ru*

**Аннотация.** Преподавание туризма в школе содействует воспитанию, социализации, развитию коммуникативных компетенций подростка, расширяет кругозор, готовит его к активной деятельности в обществе и успешной сдачи норм ГТО.

**Ключевые слова:** здоровье, качества личности, практико-ориентированный подход.

## FORMATION OF TOURISTIC SKILLS AS MEANS OF CHILDREN'S PHYSICAL EDUCATION FOR SUCCESSFUL REALIZATION OF THE NORMS OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX

*Nasonova Natalya Yurievna, physical training teacher  
Gymnasia «Laboratory of Salakhov», Surgut.  
sportneshka1810@mail.ru*

**Abstract.** Tourism teaching at school promotes education, socialization and development of teenagers' communicative competence, expands their horizons, prepares them to be active in society and to realize successfully the norms of All-Russian athletic Civil Defense Squads Complex.

**Key words:** health, personal features, practice-oriented approach.

**Введение.** Туризм, выступая составной частью физического воспитания, успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи.

На основании указа президента Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [1] ввести в действие с 1 сентября 2014 года, один из видов которого является туристический поход с проверкой туристических навыков.

### Результаты исследования и их обсуждение

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями, для участия III, VII-IX ступени 15 км. В походе проверяются туристические знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий [2].

Учитывая взаимосвязь многих общеобразовательных предметов с туризмом и одного из видов сдачи норм ГТО мы считаем, что он должен быть включен в программу физического воспитания не только в высших педагогических учреждениях, но и в общеобразовательных (на примере гимназии «Лаборатории Салахова»). Туризм как предмет был введен в программу физического воспитания Сургутской гимназии «Лаборатория Салахова» в 1992-1993 учебном году. Курс «Основы туризма» практико-ориентирован. В курсе предусмотрены теоретические и практические занятия. К теоретической части относятся профилактические занятия по технике безопасности и правилам поведения; история развития туризма; особенности «Школы выживания»; питание в туристском походе; топография и ориентирование; первая доврачебная помощь; виды узлов. К практической части относятся общая физическая и специальная подготовка: виды переправ (навесная, подъем, траверс, спуск, переправа по веревке перилами, бревно, брод); преодоление естественных препятствий (спуск, подъем по вертикальным и наклонным перилам); техника и тактика в туристическом походе; изготовление

транспортирующих средств; транспортировка пострадавшего; вязка узлов (прямой, шкотовый, брам-шкотовый, австрийский, академический, встречный, проводник, восьмерка, ткацкий, схватывающий, стремя, штык); установка палатки, техника передвижения на лыжах с рюкзаком; тропление лыжни при глубоком снеге; изготовление из лыж волокуши для транспортировки пострадавших. По окончании курса «Основы туризма», дети сдают контрольные нормативы с проверкой туристических навыков.

С 1992 года в гимназии проводятся туристические слеты. В слете задействованы учащиеся с 1 по 11 классы, классные руководители, родители. Из учащихся, наиболее активно проявивших себя в этих мероприятиях, создаются туристские секции, которые реализуются в системе центра дополнительного образования «Нептун».

Спортивно-туристская деятельность в настоящее время по праву считается самым массовым, доступным и эмоционально привлекательным видом самореализации человека в спорте. Общими целями в спортивном туризме можно считать достижение спортивных результатов, физическое и нравственное развитие и успешная сдача норм ГТО. Одной из важных функций туризма является формирование всесторонней и гармонически развитой личности. На занятиях, в тренировочных и походных условиях воспитываются волевые качества: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность. Всестороннее воспитание волевых качеств должно входить в основное содержание подготовки туристов.

**Выводы.** Благодаря курсу «Основы туризма», тренировочным занятиям, туристическим слетам, обучающиеся приобретают туристические навыки, для дальнейшего применяя их при сдаче норм ГТО.

#### **Список литературы:**

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizvospr.ru/> – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 7.03.2016).
2. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, 2015 год.

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ПОДСЧЁТА РЕЗУЛЬТАТОВ ЗИМНЕГО ФЕСТИВАЛЯ  
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**Наумова Светлана Викторовна,**  
МБОУ СОШ № 24, г. Сургут  
svetlife72@mail.ru

**Аннотация.** Система подсчета результатов участников Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» достаточно трудоемка и занимает много времени. С целью сокращения временных затрат автором разработана компьютерная программа для автоматического подсчёта результатов при подведении итогов зимнего Фестиваля на соревнованиях различного уровня (школьного, муниципального, регионального). В статье освещены вопросы преимущества использования данной программы при подведении итогов соревнований по сравнению с традиционным подсчётом очков.

**Ключевые слова:** ГТО, зимний фестиваль, компьютерная программа для подсчёта очков.

**COMPUTER SCORING PROGRAM FOR AUTOMATIZED CALCULATION  
OF THE WINTER FESTIVAL'S RESULTS OF THE ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL  
DEFENSE SQUADS COMPLEX AMONG THE STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

**Naumova Svetlana Viktorovna**  
School № 24, Surgut  
svetlife72@mail.ru

**Abstract.** The system of scoring of the Festival's results of participants of All-Russian athletic Civil Defense Squads Complex is rather time-taking. The author of the article worked out computer program to optimize the process of results' calculation to sum the competitions' results of either school, municipal or regional levels up. The pros of the program's usage in comparison with the traditional method of scoring are presented in the article.

**Keywords:** All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, the winter festival, computer scoring program.

**Введение.** С января 2016 года по всей стране началось массовое внедрение в общеобразовательных учреждениях физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Всю большую популярность в нашей стране приобретает проведение фестивалей, в программу которых входит выполнение тестов – норм ГТО. Главная особенность данных тестов состоит в возможности оценивания индивидуальной динамики развития физической подготовленности каждого учащегося [1, 2].

**Результаты исследования**

Министерством спорта Российской Федерации были разработаны таблицы очков для I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Разнообразие предлагаемых тестовых заданий, несомненно, способствует популяризации среди школьников систематических занятий физической культурой и спортом.

Вместе с тем, это же разнообразие создаёт определенные трудности при «ручном» подсчете результатов каждого участника по каждому виду и в целом по комплексу. Результат каждого отдельного теста оценивается в баллах по шкале от 0 до 100. Каждый учащийся в рамках соревнований выполняет от 6 до 9 тестовых заданий, в зависимости от того, к какой возрастной ступени он относится. Это значит, что при подведении итогов состязаний с участием ста спортсменов необходимо обработать от 600 до 900 результатов, переведя каждый из них в очковую систему в соответствии с официальной таблицей подсчета очков, предложенной на сайте Министерства спорта РФ [1].

Так как подсчет результатов требует много времени, их итоги становятся известны участникам лишь спустя несколько дней, что, на наш взгляд, снижает дух соревновательности и стремления к победе. Превратить проведение фестивалей ГТО в реальное спортивное противостояние между участниками могут помочь компьютерные технологии.

Для создания программы автоматического подсчета результатов автором статьи использованы электронная таблица Microsoft Excel. Программа разработана на основе требований, изложенных в Положении о проведении зимнего Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященного 85-летию отечественного комплекса [2] и официальной таблицы подсчета очков [1].

В основу программы заложен ряд логических и математических формул, ссылки и массивы, дата и время, позволяющих автоматически производить следующие действия: высчитывать возраст участника по дате его рождения; определять возрастную ступень участника и, исходя из этого, переводить в баллы введенный в таблицу результат. При создании программы наибольшая сложность возникла в следующем: во II ступени (9-10 лет) нет теста «стрельба из пневматической винтовки», а с III ступени (11-12 лет) и далее этот тест выполняется; на II-III ступени мальчикам вместо теста «подтягивание на высокой перекладине» можно выбрать альтернативу: тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», а с IV ступени такой альтернативы нет. Логическая формула «ЕСЛИ ОШИБКА», дает возможность заблокировать тест для определенной ступени, и разрешить её выполнение для других. При случайно введенном результате в запрещенную ячейку программа не позволит совершить ошибку и не засчитает эти данные в итоговом результате.

Данная программа состоит из двух файлов Microsoft Excel: личное и командное первенство. Она рассчитана на полный автоматический подсчет индивидуальных результатов. Протоколы для юношей и девушек заполняются на разных листах Microsoft Excel. Пользователю необходимо ввести номер школы, фамилию, имя ученика, дату рождения или возраст на день проведения соревнований. При введении даты рождения в столбце «Возраст» программа автоматически высчитывает возраст участника. Но через год, при открытии документа, программа автоматически пересчитает баллы участника, исходя из его возрастной ступени. Чтобы сохранить результаты участника в столбце «Возраст» проставляем вручную данные без даты рождения. Тогда эти результаты останутся прежними и могут использоваться неограниченное время. Формула для подсчета возраста полезна только при проведении массовых соревнований, когда протокол заполняется путем копирования данных из предварительных заявок. На школьном этапе для сохранения результатов данного тестирования лучше вводить данные о возрасте участников самостоятельно. При дальнейшем заполнении таблицы программа сама высчитывает баллы и суммирует их. В файле «Командное первенство» есть дополнительная опция: автоматическое подсчитывание всей суммы очков, набранных командой. В файле «Личное первенство» для окончательного распределения мест достаточно лишь провести сортировку полученных данных в столбце «Сумма» по убыванию. Программа автоматически распределит места согласно показанным результатам. При желании с её помощью можно определить лучших участников в отдельных тестах. Для этого нужно повторить процедуру сортировки данных, предварительно поместив курсор в соответствующий столбец с результатами.

**Выводы.** Таким образом, данная компьютерная программа обладает рядом преимуществ по сравнению с традиционным, «ручным» подсчетом очков и позволяет:

- быстро и качественно подвести предварительные и итоговые результаты;
- провести соревнования максимально открыто, когда видны результаты всех участников по предварительным итогам;
- выявить лучших спортсменов;
- значительно облегчить труд судей соревнований.

#### **Список литературы:**

1. Сайт Министерство спорта Российской Федерации. – 2008 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/23357/>. (Дата обновления: 04.02.2016 г.)
2. Сайт Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://www.depsport.admhmao.ru/wps/portal/fiz/home/vse\\_novosti/new/481c0bc2-4844-46cf-b76c-eeaac2c0aa8](http://www.depsport.admhmao.ru/wps/portal/fiz/home/vse_novosti/new/481c0bc2-4844-46cf-b76c-eeaac2c0aa8)

## ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

*Петров Александр Иванович, учитель физической культуры*  
*Савенков Артур Олегович, учитель физической культуры*  
МБОУ СОШ № 6 г. Сургут  
*Иванов Константин Геннадьевич, учитель физической культуры*  
МБОУ гимназии «Лаборатория Салахова» г. Сургут  
kostyan\_ivan@mail.ru

**Аннотация.** Реализация плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предполагает комплекс действий, направленных на придание новых импульсов в развитии физической культуры и спорта среди населения.

**Ключевые слова:** школьники, комплекс ГТО, проект.

## REALIZATION OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX IN CONDITIONS OF FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARDS

*Petrov Aleksandr Ivanovich, physical training teacher,*  
*Savenkov Arthur Olegovich, physical training teacher*  
Secondary school № 6, Surgut  
*Konstantin Gennadievich Ivanov, physical training teacher*  
Gymnasium «Salakhov's Laboratory», Surgut  
kostyan\_ivan@mail.ru

**Abstract.** Realization of the introduction plan of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex proposes complex of actions intended to new impulse to develop physical culture and sport among the population.

**Key words:** schoolchildren, All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, project.

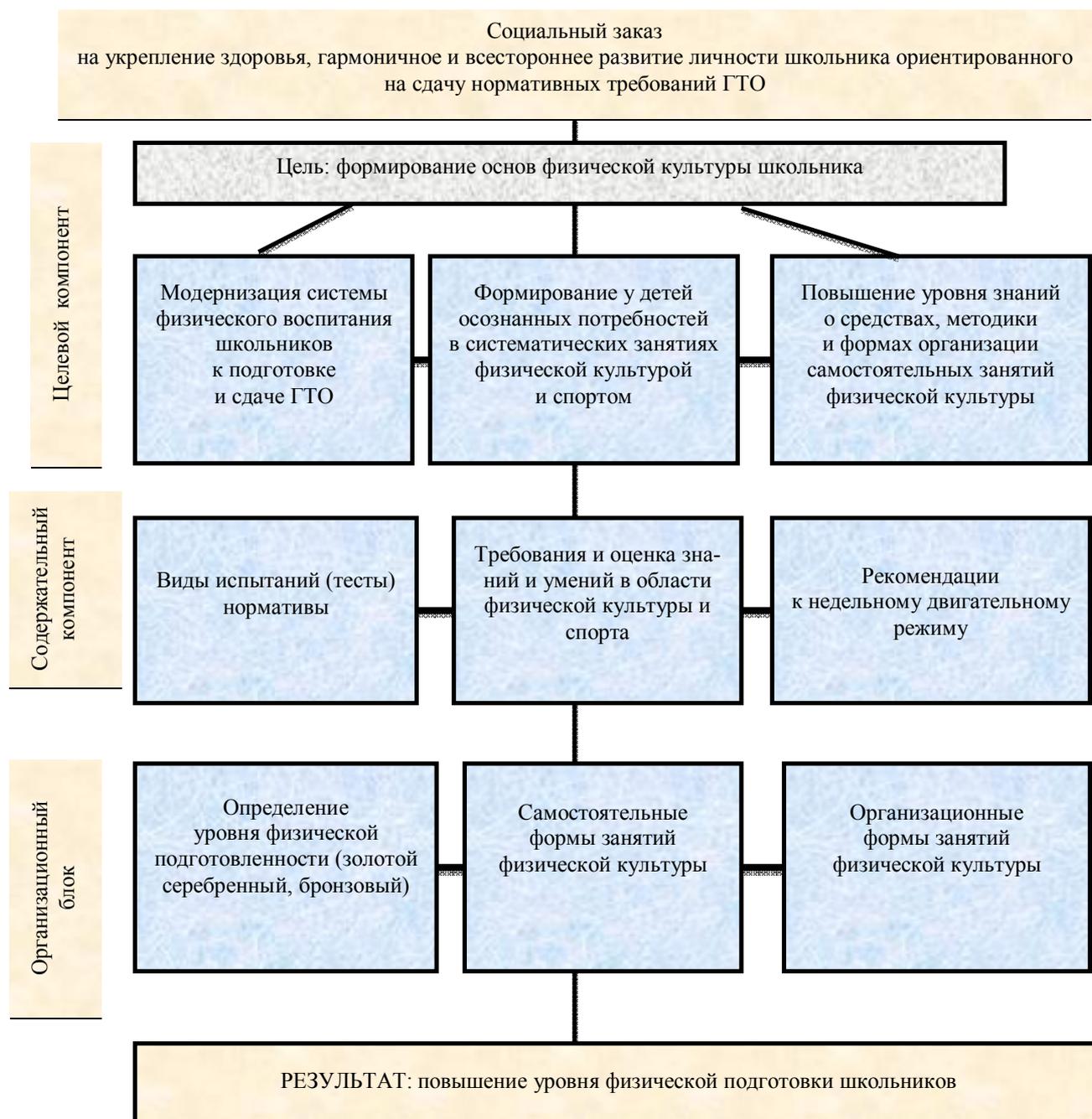
**Введение.** Реализация плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предполагает комплекс действий, направленных на придание новых импульсов в развитии физической культуры и спорта среди населения. Новизной подхода к структуре и содержанию современного комплекса ГТО можно считать включение нормативов по физической подготовке для учащихся 1-11-х классов. В этой связи актуальным направлением является разработка модели физической подготовки школы в системе физического воспитания детей 6-18 лет, основанной на преемственности средств, форм и методов физического воспитания, ориентированного на нормативные требования комплекса ГТО [3, 4].

### Результаты исследования

На основе анализа результатов проведенных исследований, рекомендаций, представленных в нормативных документах [1, 2] была разработана модель на основе интеграции форм физического воспитания направленная на реализацию задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательных учреждениях (рис. 1).

Целевыми показателями являются систематически занимающихся физической культурой и спортом; повышение уровня физической подготовки; формирование у субъектов осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни; повышение общего уровня знаний у учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; модернизация системы физического воспитания подрастающего поколения и системы развития мас-

сового, детско-юношеского, школьного спорта. Содержательный компонент включает 6 ступеней в соответствии с возрастными группами населения, которые выделены на основе особенностей развития организма человека на различных этапах. В соответствии с этими особенностями определена нормативно-тестирующая подсистема в форме государственных требований к уровню физической подготовки, уровню знаний в области физической культуры и спорта и рекомендаций по оптимальному двигательному режиму для каждой возрастной группы. В нормативно-тестирующей части определены виды испытаний для определения уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.



*Рис. 1. Модель интеграции форм физического воспитания направленные на реализацию задач ВФСК ГТО в образовательном учреждении*

Организационный компонент модели предполагает не столько сдачу тестовых испытаний, сколько процесс подготовки к их сдаче. Определенный в содержательном компоненте двигательный режим для каждой группы населения позволяет субъектам системы достичь необходимого уровня для безопасного выполнения тестирующей части. Подготовка должна осуществляться систематически и при обязательном медицинском сопровождении процесса подготовки и допуска к выполнению нормативных требований тестовых испытаний. Данный подход обеспечивает принцип оздоровительной направленности занятий физической культурой и спортом

В блок организационного обеспечения процесса проектирования системы внедрения комплекса ГТО нами включены мероприятия, направленные на разработку программно-методического материала по вопросам внедрения комплекса ГТО; проведение мероприятий, способствующих увеличению количества педагогов, разрабатывающих авторские программы, модули спортивно-оздоровительного и военно-прикладного направления в соответствии с заказом государства, а также потребностями образовательного учреждения.

Результативный компонент включает нормативы по обязательным тестовым испытаниям для оценки физической подготовленности (выносливости, силы, гибкости, скоростных возможностей) и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития личности.

Необходимо отметить, что интеграции форм физического воспитания направленная на реализацию задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательных учреждениях с участниками образовательного пространства в рамках разработанной модели способствует подготовки учащихся к сдаче контрольных испытаний.

#### **Список литературы:**

1. Указ президента РФ О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) № 172 от 24.03.2014 года.
2. Распоряжение губернатора ХМАО – Югры «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» (ГТО) в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре № 214 от 14.04.2014 года.
3. Методические рекомендации по спортивной инфраструктуре в рамках реализации программы ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportteacher.ru/> – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 25.05.2015).
4. Синявский, Н. И. Применение онлайн технологий в программно-методическом обеспечении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, А. А. Камартдинова, Н. Н. Герега // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2015. – № 3 (123). – С. 133-136.

## ПЕРСПЕКТИВА ВНЕДРЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

*Романович Виталий Анатольевич, к.п.н., учитель физической культуры*  
*Чепарухин Анатолий Юрьевич, учитель физической культуры*  
*МКОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»*  
*ХМАО – Югра, Октябрьский район, г.п. Октябрьское*  
*romanovich250@rambler.ru*

**Аннотация.** Рассматривается сущность физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как основы физического воспитания населения. Дается критический анализ и характеристика современного комплекса ГТО, введенного в сентябре 2014 года, методы его реализации, перспективы предполагаемого пути развития данного комплекса в условиях современной России.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивный комплекс ГТО, комплекс ГТО, физическое воспитание, спорт, развитие спорта, спортивная культура.

## THE PROSPECT OF REALIZATION OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX

*Romanovich V.A., Ph.D., physical training teacher,*  
*Cheparukhin A.Y., physical training teacher*  
*October secondary school, Oktyabrsky urban settlement*  
*romanovich250@rambler.ru*

**Abstract.** The essence of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex as the basis of physical education of the population is observed in the article. Critical analysis and characteristics of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex are given in the article. The methods of Complex's realization and its prospects are presented in the paper.

**Keywords:** All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, the TRP, physical education, sport, development of sport, sport culture.

Программно-нормативной основой физического воспитания населения с 1 сентября 2014 года является физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Декларируется, что данный комплекс призван совершенствовать государственную политику в области физической культуры и спорта, сделав систему физического воспитания более эффективной, способствующую развитию человеческого потенциала и укреплению здоровья населения. Инициатором возрождения комплекса ГТО выступил Президент РФ В.В. Путин, приняв в марте 2014 г. Указ ГТО [8].

Начиная с 1931 года в СССР действовала система ГТО в течение 60 лет. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку миллионов советских людей. Она была направлена на «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...» [4]. Позаимствованное название современного комплекса, по словам В.В. Путина, сохранено, как дань традициям.

Современная система ГТО регламентируется Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденным Постановлением Правительства от 11 июня 2014 года [7]. В котором устанавливаются долгосрочные и, по мнению разработчиков, важные цели и задачи возрождения ГТО:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма;
- обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Провозглашенная идея возрождения ГТО и поддержанная различными государственными учреждениями и органами власти РФ, пожалуй, не менее популярна в настоящее время, чем олимпийская идея нового времени. Однако едва ли кто из числа серьезных специалистов рискнет утверждать, что этот лозунг уже соединился с достаточно хорошо разработанной программой, строго и углубленно конкретизированной на научном, программно-нормативном и методическом уровнях. Увы, приходится говорить даже, что само это движение не отличается пока вполне четкой определенностью и связывается, с явно неоднозначными формами физкультурной и спортивной практики.

Так, в качестве генеральной целевой установки предусмотрено, создание условий – представителям всех возрастных групп – для улучшения физической подготовки и продолжительности жизни. Все это звучит само по себе, конечно, привлекательно, однако не отличается реалистичной конкретностью и точностью.

В частности, не определяется конкретно, какую именно ответственность возлагает рассматриваемый комплекс на себя по реализации одной из основных задач – «увеличение продолжительности жизни граждан» (ведь такая «всемирно-историческая» цель, явно непосильна одному лишь физкультурно-спортивному комплексу ГТО). Не ясно также, чем и как именно будут реализовываться эти цели в реальной практике (а не на уровне популистских завлекательных лозунгов), в чем именно будут состоять его программно-нормативные и методические основы и т.п.

Наряду с этим остаются без четких определений содержательная специфика рассматриваемого комплекса и его соотношения с другими направлениями в сфере физической культуры и спорта. С одной стороны, положения комплекса ГТО распространяются, едва ли не на всю физкультурную реальность. С другой стороны, не которые специалисты считают его, одним из компонентов физического воспитания. По разному трактуется соотношение комплекса ГТО к спорту. Казалось бы, предполагается выполнение нормативов в соревновательных условиях, что указывает на его принадлежность к спорту и тем исключает какие-либо иные мнения на этот счет. Вместе с тем все чаще подчеркивается, что данный комплекс ГТО, является альтернативой или даже антиподом спорта, направленный к высшим достижениям, имеющий на практике не столько спортивную, сколько иную ориентацию, или вообще не имеет собственно спортивной ориентации. В этой связи, не понятна одна из задач положения, об увеличении численности занимающихся спортом в стране.

Отмеченные неопределенности и расхождения вместе со связанными с ними практическими обстоятельствами, видимо, и побуждают кое-кого к постановке вопроса – не является ли физкультурный комплекс ГТО, своего рода виртуальной реальностью. Если подразумевать здесь под виртуальностью нечто сугубо условное и воображаемое, можно, пожалуй, признать, что какая-то доля ее присутствует в целевых установках и практическом опыте реализации комплекса ГТО советского периода.

С выполнением требований ГТО, как предполагается, к 2020 году справятся не менее 20% занимающихся физической культурой. Еще в 2008 году на Госсовете при президенте РФ по развитию физической культуры и спорта была поставлена конкретная задача – до 2020 году, увеличить число занимающихся ФК и спортом до 50%, а среди детей до 80%. Откуда взялись эти цифры? Как указывает проф. д.п.н. А.А. Полозов, «порог 50% не будет достигнут никогда, и, скорее всего, дело закончится тем, чем и должно закончиться в России, – приписками. Чтобы повысить процент занимающихся

ся ФК и спортом, вполне достаточно отнести к ним не тех, кто имеет достаточную физическую активность и регулярно участвует в спортивных соревнованиях, а тех, кто занимается хотя бы раз в месяц. А если таковых будет мало, к этой категории можно отнести всех, кто раз в год стал на лыжи. Или вообще хотя бы раз в жизни поплавал. Так что набрать нужный процент проблем не будет» [9].

Проведенные опросы среди старшеклассников и студентов, на тему введения комплекса ГТО, как стимул для занятий спортом, указывают о не сложившемся положительным мнением к нему 80-90% ответили отрицательно, 10-20% – положительно). Выпускников общеобразовательных школ интересует комплекс ГТО, только в части получения дополнительных баллов при поступлении в средние – специальные или высшие учебные учреждения.

Некоторые авторитетные и общественные деятели высказывают критические замечания о введении комплекса ГТО. В частности, А. Каспржак, проф. института развития образования НИУ ВШЭ, заслуженный учитель РФ: «Западная практика показывает, что спортивно одаренным людям надо давать какие-то бонусы при поступлении, но я очень боюсь, что в российской действительности эти самые значки ГТО или удостоверения превратятся в некоторый довесок, который можно будет покупать, о котором можно будет договариваться». Свое отрицательное мнение по возвращению ГТО, высказала, олимпийская чемпионка по конькобежному спорту, депутат Госдумы Светлана Журова, подчеркивая что, «выполнение норм ГТО в последние годы своего существования были полной профанацией». Ирина Роднина, советская фигуристка, трехкратная чемпионка олимпийских игр и общественный деятель, также подвергла комплекс резкой критике, сказав, что принятием этого комплекса старшее поколение призналось в том, что ничего нового предложить не может, а введение комплекса приведет лишь к подделке знаков ГТО вместо реальных результатов [5].

Разработчики комплекса ГТО, предполагая сделать его более актуальным и популярным среди населения, особенно среди детей и молодежи, что мотивировало бы их к занятиям спортом, представляется практически невозможным. Без коренного реформирования системы физического воспитания в школах, а именно преобразование предмета «Физическая культура» в «Спортивную культуру», все благие помыслы останутся только на бумаге.

Еще в начале 90-х годов прошлого века проф. д.п.н. В.К. Бальсевич [1] предложил использовать конверсионные элементы спортивной культуры в культуре физической, назвав этот процесс «спортизацией». Основой для конверсионных проникновений может служить использование высоких технологий спортивной подготовки к потребностям и условиям физического воспитания детей, подростков и молодежи. Предложенная проф. д.п.н. Л. И. Лубышевой [6] концепция учебного предмета «Спортивная культура», представляется актуальной на современном этапе развития общества.

Многочисленные экспериментальные данные [2], в том числе и в нашей школе [10, 11, 12, 13, 14, 15, 16] с 2005 по 2010 годы подтвердили правильность основных положений спортивно-ориентированного физического воспитания. Только достаточное количество отведенного времени для организации тренировочного процесса в школах, необходимый объем и интенсивность занятий, способно улучшить состояние здоровья и повысить уровень физической подготовленности подрастающего поколения. «Тренировка – главный и основной элемент содержания физической активности человека, она не является прерогативой только для тех людей, которые занимаются спортом высших достижений или в системе базового спорта. Только на основе тренировки можно изменить физическое состояние человека» (В.К. Бальсевич) [3]. Однако, вне спорта, тренироваться для достижения личных результатов в каких-либо видах тестовых заданий ГТО, практически не возможно. Кроме того, уже на этапе апробации комплекса принцип добровольности теряет свою значимость, сдаче норм ГТО угрожает «обязаловка», особенно для школьников и студентов.

Информационная реклама, примеры известных людей и некоторые льготы и поощрения, могут пробудить не большой интерес к сдаче норм. Однако здесь очень важно не переусердствовать, так как навязывание комплекса, а тем более принуждение к сдаче нормативов, может вызвать обратную реакцию. Также необходим строгий контроль и отслеживание знаков отличия, так как коррупционная составляющая достаточно высока и, скорее всего, не обойдет стороной эту программу. Найдутся и те, кто захочет заработать на реализации комплекса ГТО.

**Выводы.** Идея добровольной сдачи спортивных нормативов и получение значка отличия в качестве награды за приложенные усилия сама по себе заслуживает внимания. Эта мера могла бы стать дополнительной и сопутствующей для начинающих спортсменов, людей, увлекающихся спортом. Однако в качестве стимула к занятиям спортом данная мера не применима, так как желание заниматься спортом, должно исходить от самого человека, которое необходимо сформировать у ребенка в школьные годы. Осознание и понимание необходимости физической активности в форме тренировки и стремление улучшить себя должны способствовать популяризации спорта в нашей стране. Превращение данного комплекса в «обязаловку» и принудительная сдача нормативов лишат его всякого смысла и значимости.

#### **Список литературы:**

1. Бальсевич, В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 21-23.
2. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». – 2006. – 112 с.
3. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека. – М. : Теория и практика физической культуры. – 2000. – 275 с.
4. Государственный музей спорта. – М., 1987-2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://museumsport.ru/>
5. Информационное агентство «Невские Новости». – М., 2013-2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://nevnov.ru/>
6. Лубышева, Л. И. Спортивная культура как инновационное направление модернизации физического воспитания в общеобразовательной школе : материалы научно-практической конференции г. Кировск (Мурманская обл.). – М., 2004. – 94 с.
7. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс».
8. О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс».
9. Полозов, А. А. Слагаемые максимальной продолжительности жизни: что нового? – М. : Светский спорт, 2011. – С. 220-221.
10. Романович, В. А., Световец, В. И. Спортивно ориентированное физическое воспитание в Октябрьской школе : монография. – Москва : Изд-во АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 264 с.
11. Романович, В. А., Лубышева, Л. И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы : монография. – Москва : Изд-во АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2011. – 240 с.
12. Романович, В. А. Концепция спортивно-ориентированного физического воспитания : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «дети России образованы и здоровы» 21-23 декабря 2006 год г. Воскресенск.
13. Романович, В. А. Освоение технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в МОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» ХМАО – Югра // Физическая культура и спорт в общеобразовательных учреждениях: проблемы и пути их решения : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Чайковский, 2007. – С. 74-81.
14. Романович, В. А. Спортивное образование в старших классах общеобразовательной школы // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : материалы 8-ой Всероссийской научно-практической конференции. – Сургут, 2009. – С. 187-190.
15. Романович, В. А. Структура и организация спортивного образования старшеклассников в общеобразовательной школе Сибирского региона, в рамках инновационного проекта: спортивная культура, как учебный предмет в школе : материалы VIII всероссийской научно-практической конференции «дети России образованы и здоровы» г. Санкт-Петербург, 25-26 февраля 2010 г.
16. Романович, В. А. Содержание и организация спортивного образования старшеклассников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3.

## **НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ РЕГИОНАЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО**

*Рыбченко Елена Ивановна, старший преподаватель  
Курская ГСХА, г. Курск  
LoctionovaAnna@yandex.ru*

**Аннотация.** Особое внимание в 2016 году предлагается направить на информационную кампанию и довести до сведения всех учащихся школ, СУЗов, ВУЗов и иных образовательных учреждений важность и значимость участия в выполнении нормативов испытаний Комплекса ГТО, как для отдельно взятого человека, так и для всего населения России.

**Ключевые слова:** ГТО, регионы, нормативная база.

## **SCIENTIFIC GROUND AND THE EXPERIENCE OF REALIZATION OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX**

*Rybchenko Elena Ivanovna, senior lecturer  
Kursk state agricultural Academy, Kursk  
LoctionovaAnna@yandex.ru*

**Abstract.** In 2016 special attention is suggested to direct to informational campaign and to bring to the attention of all students of schools, colleges, universities and other educational institutions the importance and significance of participation in the realization of the All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, either for the individual or for the entire population of Russia.

**Keywords:** All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, regions, regulatory framework.

В конце января 2016 года прошло окружное семинар-совещание, организованное Министерством спорта РФ совместно с Федеральным оператором внедрения Комплекса ГТО – АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов». На данном мероприятии руководители и специалисты в сфере физической культуры и спорта, курирующие реализацию мероприятий Комплекса ГТО, руководители региональных центров тестирования населения, входящих в Северо-Западный федеральный округ, поделились опытом внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Исходя из того, что нормативно-правовая база Комплекса ГТО является сформированной, одна из задач регионального и местного уровня – приведение в соответствие правовых актов различного уровня, а также завершение процесса создания Центров тестирования, организация их непосредственной работы и подготовка специалистов, которые обеспечат эту работу.

Особое внимание в 2016 году предлагается направить на информационную кампанию и довести до сведения всех учащихся школ, СУЗов, ВУЗов и иных образовательных учреждений важность и значимость участия в выполнении нормативов испытаний Комплекса ГТО, как для отдельно взятого человека, так и для всего населения России; сформировать у молодых россиян не только устойчивое убеждение в важности систематических занятий физической культурой и спортом, но и разъяснить порядок подачи заявки, выполнения испытаний, рассказать о Центрах тестирования и т.д.

Особенно важно проводить эту работу среди выпускников старших классов школ, так как именно они являются сегодня главной целевой аудиторией, учитывая, что Минобрнауки рекомендовал и наделил полномочиями ВУЗы начислять за золотые знаки отличия ГТО дополнительные баллы при поступлении. В целом, важно отметить, что понимание на местах и в регионах обусловленных задач в отношении реализации комплекса ГТО и их исключительной важности есть. Об этом говорят и представители Архангельской области, которые отметили, что процесс реализации мероприятий ВФСК ГТО проходит успешно – уже откорректирована нормативно-правовая документация, начал работу региональный оператор, выстроено взаимодействие между министерствами и ведомствами, ведется активная работа по пропаганде комплекса ГТО на всех электронных носителях и светодиод-

ных рекламных щитах города Архангельска, во всех отделениях «Сбербанка». В экспериментальном режиме созданы и установлены в парках и скверах «лавочки ГТО», оформленные в фирменном стиле комплекса с возможностью по QR-коду перейти на Всероссийский портал по адресу GTO.ru и пройти мобильную процедуру регистрации в системе.

В Вологде активно осуществляются мероприятия по популяризации комплекса – проводятся локальные фестивали, готовится информационный контент для учащихся, который в феврале станет основной темой для обсуждения в школах; организован конкурс на лучшую работу по внедрению ГТО в общеобразовательных учреждениях с денежным призовым фондом, открыты 28 Центров тестирования.

В Калининграде под руководством заместителя Губернатора региона создана расширенная межведомственная Комиссия по вопросам ВФСК ГТО, идет работа по урегулированию взаимодействия всех служб и вовлеченных отраслей, организовано тестовое выполнение нормативов испытаний среди государственных служащих региона, дан старт работе 3-х Центров тестирования.

В Карелии утвержден специальный нагрудный знак «За заслуги в процессе внедрения Комплекса ГТО», который будет вручаться по итогам каждого года. Кроме того, Карелия является одним из немногих регионов РФ, где проводят тестирование по такому испытанию, как «самозащита без оружия», а также – ввела в состав видов испытаний и национальную игру «Кююккя» по выбору в качестве «регионального компонента».

Представители республики Коми отметили, что еще летом в режиме апробации испытания Комплекса ГТО выполнили ряд трудовых коллективов общей численностью более 600 человек. Помимо этого, Республика также ведет активную информационную кампанию комплекса, разработав и разместив во всех образовательных учреждениях мотивационные плакаты, призывающие к участию в подготовке и выполнению нормативов испытаний ГТО, а также к постоянным занятиям физической культурой и спортом, с привлечением известных и медийных личностей Республики, а также Послов ГТО.

На стадии реализации находится план по внедрению ВФСК ГТО в Ленинградской области: открыты центры тестирования во всех муниципальных районах, административно предусмотрены дополнительные ставки для обеспечения работы сотрудников Центров тестирования, предусмотрены финансовые ресурсы на обучение специалистов, а также – выполнение испытаний комплекса ГТО включено во все крупные спортивные и физкультурно-массовые мероприятия, начиная с «Лыжни России» и завершая «Кроссом наций».

В Мурманской области в 2014-2015 годах работа по внедрению Комплекса не велась полноценно, а вот с начала 2016 года уже обеспечено нормативно-правовое регулирование работы и открыты 3 Центра тестирования в наиболее крупных населенных пунктах области. В настоящий момент в них ведется подбор специалистов, которые в феврале текущего года пройдут дополнительное обучение.

При этом, активно данная работа в январе освещалась местными СМИ, что повлекло уже более 5000 поданных заявок от учащихся старших классов на выполнение испытаний Комплекса. Именно с ними в ближайшие месяцы и предстоит детальная работа.

В Псковской области и г. Санкт-Петербурге не только успели выстроить нормативное регулирование Комплекса ГТО, но и уже фактически «открыли двери» Центров тестирования в каждом из муниципальных районов, причем в Санкт-Петербурге они открыты на базе районных Центров физической культуры, спорта и здоровья, имеющих весомую спортивную инфраструктуру и готовых принимать граждан уже сегодня. В обоих регионах выстроена четкая «вертикаль» внедрения Комплекса ГТО, система межведомственного взаимодействия, предусмотрены средства на ближайшие 2 года по обеспечению пропаганды ГТО и организации работы Центров тестирования.

В рамках второго этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» утвержден перечень регионов России, изъявивших желание участвовать в реализации внедрения комплекса ГТО среди категорий населения старше 25 лет, относящихся к VI-XI ступени комплекса ГТО в 2016 году. Такое решение было принято в ходе очередного заседания Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В числе указанных регионов оказались: Белгородская область, Владимирская область, Красноярский край, Московская область, Республика Карелия, Республика Марий-Эл, Республика Мордовия, Республика Татарстан, Республика Удмуртия, Свердловская область, Ярославская область, г. Москва, Ивановская область, Кировская область, Костромская область, Самарская область, Ульяновская область.

В ближайшее время с главами регионов будут подписаны соглашения об участии во втором этапе внедрения комплекса ГТО. При этом отмечается, что выполнение испытаний комплекса ГТО населением старше 25 лет в этих регионах осуществляется, как правило, в апробационном режиме, в т.ч. при учете пропускной способности в центрах и местах тестирования.

## РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Рычкова Наталья Олеговна, студентка 4 курса факультета физической культуры  
Вятский государственный гуманитарный университет, г. Киров  
natali.rychkova.94@mail.ru*

*Оборин Виктор Афанасьевич, д.м.н., профессор кафедры медико-биологических дисциплин  
Вятский государственный гуманитарный университет, г. Киров*

**Аннотация.** Статья посвящена значению комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе специального (коррекционного) образования. Особое внимание обращается на проблему организации подготовки детей к сдаче нормативов в условиях коррекционных школ.

**Ключевые слова:** комплекс «Готов к труду и обороне», физическое воспитание, специальные (коррекционные) образовательные учреждения, физическая культура, физические упражнения, двигательная активность.

## THE ROLE OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX IN SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Rychkova Natalia Olegovna, the 4th year student of faculty of physical culture  
Vyatka state University of Humanities, Kirov  
natali.rychkova.94@mail.ru*

*Oborin Victor Afanasjevich, MD, Professor, Department of biomedical disciplines  
Vyatka state University of Humanities*

**Abstract.** The article discusses the importance of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex in the system of special education. Special attention is paid to the problem of children's training for the tests in the conditions of correctional schools.

**Keywords:** All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, physical education, special educational institutions, physical culture, physical exercises, physical activity.

**Введение.** Двигательная активность в современном обществе нередко отодвигается на второй план, что негативно сказывается на здоровье людей. Для устранения данной проблемы с 1 сентября 2014 года в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 в России введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [5]. Массовые мероприятия по внедрению комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предполагает системную физическую подготовку всех слоёв населения страны, в том числе, затрагивая специальные (коррекционные) образовательные.

Привлечение детей, обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, к занятиям физкультурой и спортом имеет большое значение, как в коррекционной, так и в образовательной направленности. Отсутствие необходимого минимума движений отрицательно сказывается на умственном развитии детей. Снижается скорость обмена веществ в организме, наблюдается застой крови в ногах, что приводит к снижению внимания, ослаблению памяти, уменьшению скорости мыслительных операций [3]. К последствиям малоподвижного образа жизни можно отнести такие неблагоприятные аспекты как ослабление тонуса скелетной мускулатуры, нарушение работы практически всех систем организма, снижение обмена веществ и иммунитета.

Эти факторы создают условия для возникновения различных заболеваний, нарушений в работе опорно-двигательного аппарата, снижение интеллектуальных способностей [2].

Целью исследований являлось обосновать положительные аспекты внедрения комплекса ГТО в систему специального (коррекционного) образования.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу о перспективах внедрения комплекса ГТО.
2. Предложить способ решения проблемы внедрения комплекса ГТО в специальные (коррекционные) образовательные учреждения.

Занятия физической культурой в системе специальных (коррекционных) школ, понимается как учебно-педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям, на развитие физических качеств и на коррекцию двигательных нарушений, у учащихся этих школ [3]. Физическое воспитание влияет не только на физическое, но и на умственное развитие детей. Занятия физической культурой способствуют подготовке человека к жизни, укрепляют здоровье, совершенствует физиологические механизмы, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам. Также, физические упражнения положительно влияют на интеллектуальные способности детей: улучшают мозговое кровообращение, активизируют психические процессы, улучшают функциональное состояние центральной нервной системы, повышает умственную работоспособность [3]. Отсюда следует, что развитие и функциональное состояние многих систем организма в период интенсивного роста во многом зависят от организации двигательного режима.

Вышеизложенное подтверждает значимость внедрения комплекса ГТО в систему образования специальных (коррекционных) учреждений для детей с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ).

При внедрении комплекса ГТО в систему специального (коррекционного) образования следует учитывать особенности данной категории детей. При применении физических упражнений следует грамотно подбирать величину нагрузки, продолжительность упражнений, их систематичность, адекватность, а также учитывать особенности физического и психического развития детей, индивидуальный подход к занятиям с учетом наличия того или иного отклонения в состоянии здоровья. Только при выполнении этих принципов можно рассчитывать на положительное влияние используемых нагрузок на организм занимающихся.

Таким образом, анализ научной литературы показал, что внедрение комплекса ГТО в систему специального (коррекционного) образования может способствовать привитию осознанной потребности в движении, повышению функциональных возможностей всех систем организма детей, улучшению их умственной работоспособности.

#### **Список литературы:**

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. Зинчук, В. В. Нормальная физиология. Краткий курс : учеб. пособие / В. В. Зинчук, О. А. Балбатун, Ю. М. Емельяничик / под ред. В. В. Зинчука. – Минск : Выш. шк., 2010. – 431 с.
3. Мозговой, В. М. Уроки физической культуры в коррекционных школах : учебник. – М. : Просвещение, 2009. – 296 с.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:[http://ifk.uspu.ru/images/stories/doc/VFSC/Постановление\\_Правительства\\_РФ\\_от\\_11\\_06\\_2014\\_N\\_540\\_Об\\_утвер.pdf](http://ifk.uspu.ru/images/stories/doc/VFSC/Постановление_Правительства_РФ_от_11_06_2014_N_540_Об_утвер.pdf)
5. Указ президента России «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне”».

**ПЕРСПЕКТИВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИБОРА «АНГИОСКАН-01П»  
ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ  
В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ И ДОПУСКА  
К СДАЧЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**Санникова Анна Витальевна**, студентка 4 курса факультета физической культуры  
Вятский государственный гуманитарный университет, г. Киров  
anni.sannikova@yandex.ru

**Оборин Виктор Афанасьевич**, д.м.н., профессор кафедры медико-биологических дисциплин  
Вятский государственный гуманитарный университет, г. Киров

**Аннотация.** Данная статья посвящена обоснованию использования прибора «Ангиоскан-01П» в комплексной оценке функционального состояния школьников и последующему допуску их к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Представлены показания прибора и их расшифровка у школьников 13-16 лет, занимающихся лыжным спортом и готовящихся к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Ключевые слова:** «Ангиоскан-01П», ГТО, допуск к сдаче нормативов, функциональное состояние организма, комплексная оценка, лыжный спорт, школьники.

**PROSPECTS AND POSSIBLE APPLICATIONS OF «ANGIOSCAN-01P»  
DEVICE TO MONITOR THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS' ORGANISM IN THE PROCESS  
OF TRAINING AND ADMISSION TO REALIZE ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL  
DEFENSE SQUADS COMPLEX**

**Sannikova Anna Vitaljevna**, the 4th year student of faculty of physical culture  
Vyatka state University of Humanities, Kirov  
anni.sannikova@yandex.ru

**Oborin Victor Afanasjevich**, MD, Professor, Department of biomedical disciplines  
Vyatka state University of Humanities

**Abstract.** This article is devoted to the justification of «Angioscan-01P» device's usage in a comprehensive assessment of the functional state of schoolchildren and their admission to All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex's realization. Data of the device and its decoding of students going in for ski of 13-16 years old who are being trained for All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex's realization are described in the article.

**Keywords:** «Angioscan-01P», All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex, the admission to realize the norms, functional state of the organism, integrated assessment, skiing, school children.

**Введение.** В целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации президентом РФ подписан указ о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [5]. С помощью упражнений ВФСК ГТО, возможно оценить функциональное состояние организма и физическую работоспособность испытуемых. Однако данные упражнения предъявляют к системам организма испытуемых повышенные требования.

По данным всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 2013 год, во время выполнения соревновательных упражнений и прочих спортивных тестирований еженедельно погибает 30 человек на 1 млн. населения планеты [1]. Исследования Национального института сердца на 2013 г. (Миннеаполис, США) устанавливают, что среди причин внезапной смерти у спортсменов 93% составляет патология сердечно-сосудистой системы (ССС), а оставшиеся 7% приходятся на другие причины [1].

Следовательно, перед выполнением спортивных нормативов, в том числе ВФСК ГТО у всех участников следует определять функциональную готовность их организма к физическим нагрузкам, в первую очередь функциональную готовность ССС.

Наиболее доступным и информативным методом определения функционального состояния ССС является оценка характеристик. Однако, для более детальной оценки ССС требуется проведение исследований в условиях лечебно-диагностических учреждений специалистами по функциональной диагностике, что существенно ограничивает применение данного метода и делает его практически невозможным непосредственно перед соревнованиями [2].

Российскими учёными разработан прибор «Ангиоскан-01П», позволяющий комплексно оценивать функциональное состояние основных систем организма. Тестирование производится вне медицинских учреждений за минимальное время – всего 2 минуты. «Ангиоскан-01П» представляет собой датчик, надевающийся на концевую фалангу пальца и позволяющий осуществлять автономную диагностику ряда параметров функционального состояния основных систем организма – ССС (жесткость и эластичность сосудистой стенки, ЧСС, биологический возраст кровеносных сосудов), нервной системы (уровень стресса), системы крови (уровень насыщения крови кислородом) [2, 4]. В предыдущих исследованиях нами показана принципиальная возможность применения прибора для оценки функционального состояния лиц, занимающихся скоростным бегом на коньках и лыжными гонками [2].

Целью настоящих исследований являлось обоснование возможности применения прибора «Ангиоскан-01П» для оценки за функциональным состоянием организма школьников при подготовке и допуску их к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу о возможностях и перспективах применения «Ангиоскан-01П» для оценки функционального состояния основных систем организма.
2. Отработать методику определения функционального состояния организма школьников с помощью прибора «Ангиоскан-01П» при подготовке к сдаче ВФСК ГТО.
3. Оценить возможности использования данного прибора в комплексной оценке функциональной готовности организма школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

#### **Материалы и методы исследования.**

В данном исследовании принимали участие школьники 13-16 лет, готовящиеся к сдаче ВФСК ГТО. Все испытуемые, помимо основной школьной программы по физическому воспитанию, занимались в спортивной секции по лыжным гонкам. В эксперименте участвовало 6 человек. Измерение с помощью «Ангиоскан-01П» осуществляли в соответствии с требованиями эксплуатации прибора.

Результаты исследований представлены в следующей таблице.

Таблица 1

**Средние значения показателей функционального состояния организма школьников 13-16 лет, полученные с помощью прибора «АнгиоСкан-01П»**

<i>Название параметра</i>	<i>Нормальное значение</i>	<i>Результаты измерения</i>
ЧСС (уд/мин)	60-80	77 ± 7,6
Возраст сосудистой системы (лет)	9-16	22 ± 1,9
Тип пульсовой кривой, (%)	C = 100; B = 0; A = 0	C = 99,7 ± 0,4
Жёсткость сосудов, (%)	(-13) – (+7)	(-30) ± 3,3
Индекс стресса, (y.e.)	50-150	74 ± 10,8
Насыщение крови кислородом, (%)	96-99	98,3 ± 0,5

Результаты, представленные в таблице, указывают на то, что у обследуемых спортсменов показатели ЧСС, типа пульсовой кривой (характеризует состояние средних и крупных артерий), индекса стресса (указывает на приспособительные возможности организма) и насыщения крови кислородом находятся в пределах нормы. Это свидетельствует о готовности основных систем организма (нервной, ССС, системы крови) к выполнению физических упражнений [2, 4]. Кроме того выявлено,

что показатели жёсткости сосудов у обследуемых оказались ниже средних нормальных значений. Данное обстоятельство свидетельствует о высокой способности сосудов демпфировать пульсовое давление, и как следствие об отличном состоянии стенки аорты у испытуемых [2, 4].

В то же время, нами обнаружено повышение такого показателя как возраст сосудистой системы, который указывает на функциональное состояние мелких артерий. Можно предположить, что повышение данного показателя у обследуемых связано с систематическими занятиями лыжными гонками, которые предусматривают более длительную и интенсивную нагрузку, по сравнению с занятиями по физическому воспитанию в школе. Такие нагрузки обуславливают увеличение ударного объема крови, и как следствие увеличению количества коллагеновых и эластиновых волокон в сосудистой стенке артерий [3, 4]. Следовательно, отклонение данных показателей у школьников-лыжников не может служить противопоказанием к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Таким образом, проведённые исследования позволяют сделать ряд выводов:

1. В процессе подготовки к сдаче ВФСК ГТО оценка функционального состояния организма может осуществляться при помощи прибора «Ангиоскан-01П».

2. С помощью прибора «Ангиоскан-01П» возможно оценить ряд показателей функционального состояния организма (ЧСС, возраст сосудистой системы, тип пульсовой кривой, жёсткость сосудов, индекс стресса, насыщение крови кислородом) непосредственно перед сдачей ВФСК ГТО за минимальный период времени, а также определить возможные противопоказания к выполнению спортивных нормативов.

3. Результаты, полученные при определении ряда показателей функционального состояния организма, с помощью прибора «Ангиоскан-01П», могут быть использованы в комплексной оценке готовности и последующему допуску школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

#### **Список литературы:**

1. Гендлин, Г. Е. Физические нагрузки и продолжительность жизни. / Г. Е. Гендлин, Я. И. Учаева, А. В. Мелехов // Атмосфера. Новости кардиологии. – 2013. – № 3. – С. 39-44.
2. Жаркова, А. В. Перспективы и возможности оценки функционального состояния основных систем организма лиц, занимающихся скоростным бегом на коньках с помощью прибора «Ангиоскан-01П» [Текст] // Вопросы фундаментальной и прикладной физиологии в исследованиях студентов вузов : материалы VII всероссийской молодежной конференции. – Киров : ВЕСИ, 2015. – С. 55-59.
3. Летунов, С. П. Спорт и сердце [Текст] / С. П. Летунов, Р. Е. Мотылянская. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.
4. Медицинские диагностические комплексы серии «Ангиоскан» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // URL <http://www.angioscan.ru/ru/>
5. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне»» (ГТО).
6. Трифонов, Е. В. Психофизиология профессиональной деятельности [Текст] : словарь / Е. В. Трифонов. – СПб. : ИМАТОН, 2015. – 120 с.

## АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБВ(С) ОУО(С)ОШ № 1 НА ЭТАПЕ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГТО»

*Стоян Дина Григорьевна, учитель физической культуры*  
*Дмитриенко Александр Юрьевич, учитель физической культуры*  
Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение  
открытая (сменная) общеобразовательная школа № 1, г. Сургут  
dinastoyan@mail.ru

**Аннотация.** В статье приводится сравнительный анализ физической подготовленности подростков с различным уровнем здоровья по результатам выполненных упражнений из ВФСК ГТО.

**Ключевые слова:** подростки, здоровье, адаптация, комплекс ГТО.

## ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AT THE IMPLEMENTATION STAGE OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX

*Stoyan Dina Grigorievna, physical training teacher,*  
*Dmitrienko Alexandr Yurievich, physical training teacher*  
dinastoyan@mail.ru

**Abstract.** The article provides a comparative analysis of physical fitness of adolescents with various level of health as a result of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex's realization.

**Key words:** adolescents, health, adaptation, All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex.

**Введение.** Существенный вклад в данном направлении может внести внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Возрождение системы ГТО было объявлено в Указе Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»» (ВФСК ГТО) [3]. Нормативы Комплекса направлены на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками. В основу разработки новых нормативов легли установки, заложенные в концепции о трудности выполнения нормативов комплекса ГТО: 70% испытуемым должны быть посылны нормативы бронзового знака, 60% – серебряного знака и 20% – золотого знака комплекса ГТО [3].

### Результаты исследования

Цель исследования – провести сравнительный анализ физической подготовленности подростков с различным уровнем здоровья по результатам выполненных упражнений из ВФСК ГТО.

Исследование проведено среди 8 обучающихся 11-12 классов, занимающихся в основной и подготовительной физкультурных группах.

Вычисление ИФИ проводилось по формуле:

$$ИФИ = 0,011ЧСС + 0,014САД + 0,008ДАД + 0,014В + 0,009МТ - 0,009ДТ - 0,27,$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений, САД и ДАД – систолическое и диастолическое артериальное давление, ДТ и МТ – длина и масса тела, В – возраст.

Оценки ИФИ распределили на 4 уровня адаптационных возможностей организма по Р.М. Бавскому и соответственно на 4 уровня здоровья по В.П. Казначееву [1, 2]. Нормативы ВФСК ГТО выполнялись по следующим упражнениям: юноши – прыжок в длину с места толчком двумя ногами,

бег на 100 м и 3 км, подтягивание на высокой перекладине; девушки – прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на 100 м и 2 км, поднятие туловища из положения лежа на спине. Упражнения выполнялись согласно методическим указаниям к комплексу ГТО [3].

По результатам исследования создана персонифицированная база данных в «EXCEL 1997-2003». Для выполнения задач исследования применяли методы вариационной статистики.

Результаты исследования. Результаты упражнения «бег на 100 м» свидетельствуют, что 75% обучающихся выполнили нормативы ГТО для этого теста, из которых 25% преодолели рубеж серебряного значка, а 50% стометровую дистанцию по требованиям золотого значка (рис. 1).

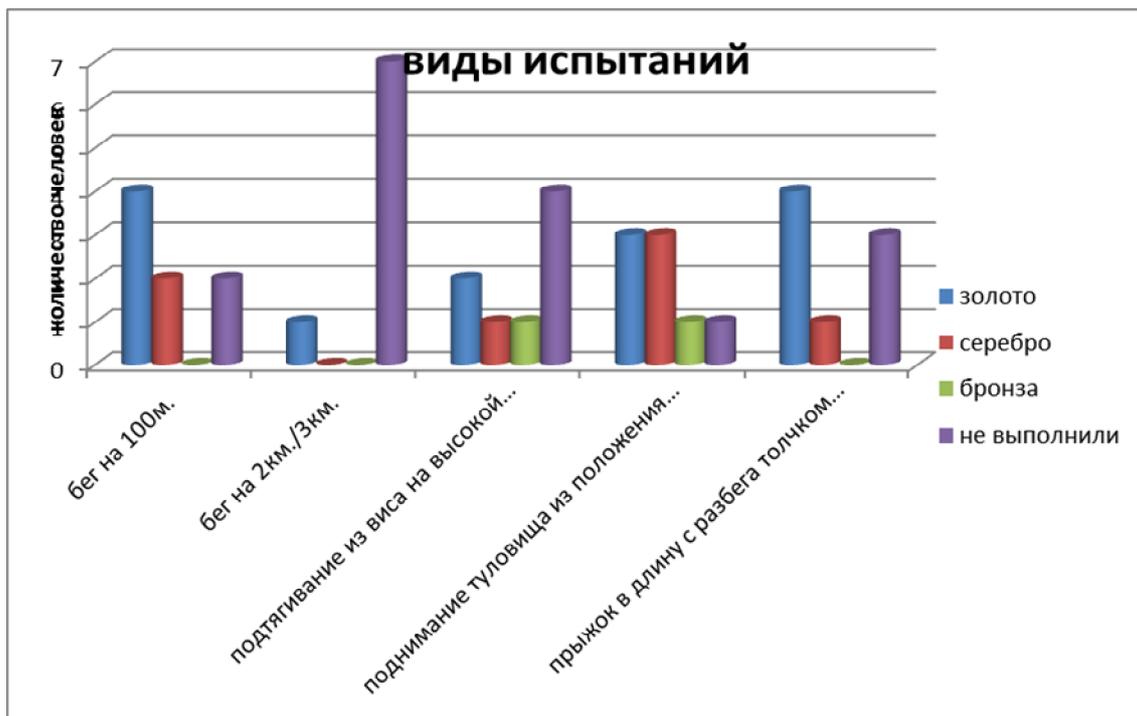


Рис. 1. Результаты выполнения подростками нормативов ВФСК ГТО

Выполнение норматива «бег на 2 км (девушки) и 3 км (юноши)», показало, что 87,5% подростков не смогли справиться с испытанием. Только 12,5% преодолели норматив золотого значка. Среди обучающихся, выполнявших силовые упражнения «подтягивание на высокой перекладине» (юноши) и «поднимание туловища из положения лежа» (девушки), 50% человек не справились с заданиями, 12,5% выполнили норматив бронзового значка, 12,5% – серебряного, а 25% – золотого значка. Норматив «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» оказался не менее сложным для подростков – 37,5% не справились, 12,5% удостоены серебряного значка и 50% – золотой значок.

Результаты показывают, что самым трудным испытанием оказался норматив «бег на 2 км» (девушки) и «бег на 3 км» (юноши), что характеризует физическое качество – выносливость, где решающую роль играют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Соответственно эти результаты сравнительны с низким уровнем физического здоровья.

Используя метод Р.М. Баевского у обучающихся был проведен расчет ИФИ. По полученным значениям ИФИ распределили всех на 4 группы. В результате расчетов определили, что 1 уровень здоровья (удовлетворительная адаптация) имеют 25% подростков, 2 уровень здоровья (напряжение адаптации) определен тоже у 25% подростков, к 3 уровню здоровья (неудовлетворительная адаптация) отнесены 12,5% подростков, 4 уровень здоровья (срыв адаптации) определен у 37,5% (рис. 2).

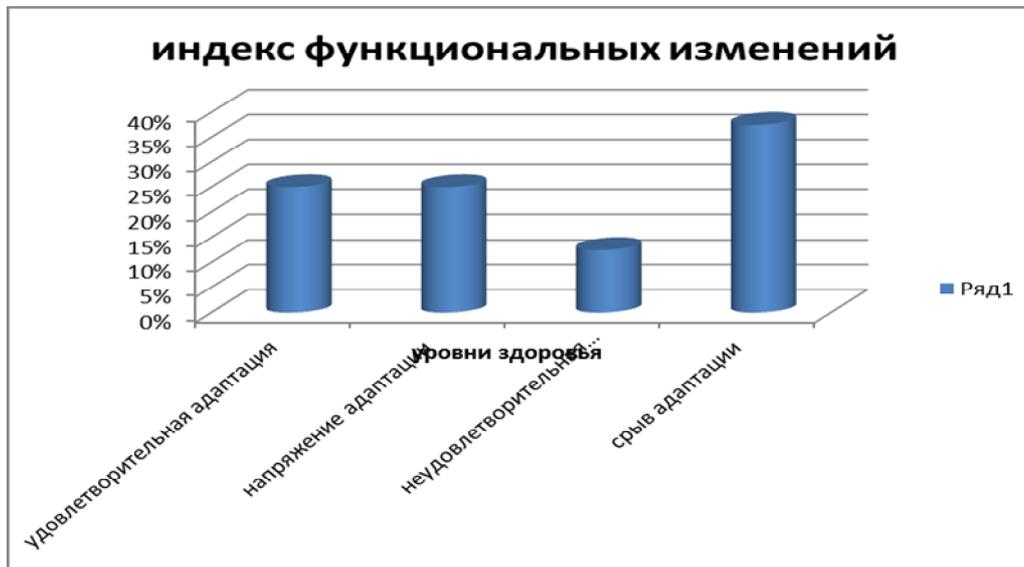


Рис. 2 Результаты расчета индекса функциональных изменений

Результаты испытания «бег на 100 м» свидетельствуют, что подростки с 1 и 2 уровнем здоровья показали лучшие результаты, среди них больше численность, выполнивших упражнение на серебрянный и золотой значки. Выполнение испытания «бег на 2 км (девушки) и 3 км (юноши)» выявило особенно низкие показатели у обучающихся с 3 и 4 уровнем здоровья – среди них нет результатов, достойных золотого значка. Зависимости между испытанием «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» и уровнем здоровья не выявлено.

Среди обучающихся, выполнявших упражнения «подтягивание на высокой перекладине» и «поднимание туловища из положения лежа», выявлена зависимость высоких результатов от уровня здоровья: среди обучающихся с 1 и 2 уровнем здоровья больше оценок соответствующих серебряному и золотому значкам.

Таким образом, по полученным результатам можно сделать **выводы**:

1) при выполнении упражнений на выносливость (бег на 2 км и 3 км) больше половины, обучающихся не справились с заданием и получили неудовлетворительные оценки, свидетельствующие о недостаточном развитии физического качества и соответственно о низком уровне здоровья;

2) уровень физической подготовленности подростков к выполнению упражнения «прыжок в длину с места» ниже нормативов комплекса ГТО, аналогичные результаты получены и другими исследователями, что может свидетельствовать о некорректности данного норматива физиологическим возможностям большинства юношей и девушек;

3) среди тестируемых, имеющих 1 и 2 уровень здоровья, определена большая численность с оценками, соответствующими серебряному и золотому значкам, чем среди тестируемых с 3 и 4 уровнем здоровья, кроме упражнения «прыжок в длину с места».

Для того, чтобы поднять у обучающихся мотивацию к занятиям физическими упражнениями в рамках комплекса ГТО, нужно создать соответствующие условия: определять лучших в школе; информировать общественность о здоровье и моральном удовлетворении тестируемых; выдавать соответствующий документ.

#### Список литературы:

1. Баевский, Р. М. «Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии». – Москва : Медицина, 1979. – 298 с.
2. Казначеев, В. П. Феномен человека: космические и земные истоки. – Новосибирск : Кн. изд-во, 1991. – 125 с.
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.minsport.gov.ru.pdf> – (Дата обращения 25.02.2016).

## МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГТО» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

*Снигур Марина Евгеньевна, к.п.н., доцент*

*Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут*

*Усманова Ильдия Аврагиевна, учитель физической культуры*

*МБОУ «Прогимназия» г. Сургут*

*usmanova-fizra@mail.ru*

*Колесникова Наталия Ивановна, учитель физической культуры*

*МБОУ СОШ № 31, г. Сургут*

**Аннотация.** В работе представлены результаты тестирования физической подготовленности и школьников I ступени, добровольно принявших участие в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Ключевые слова:** ВФСК «ГТО», физическая подготовленность, учащиеся I ступени, автоматизированного сопровождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## MONITORING OF PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE IN THE PROCESS OF REALIZATION OF ALL-RUSSIAN ATHLETIC CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX IN EDUCATIONAL INSTITUTION

*Snigur Marina Evgenyevna, Ph.D., associate professor, Surgut*

*Surgut state pedagogical university, Surgut*

*Usmanova Ildiya Avragiyevna, physical training teacher, Surgut*

*usmanova-fizra@mail.ru*

*Kolesnikova Natalya Ivanovna, physical training teacher, Surgut*

**Abstract.** The results of schoolchildren's physical proficiency, taking part in voluntary realization of the 1<sup>st</sup> levels' norms of All-Russian Civil Defense Squads Complex are presented in the article.

**Keywords:** All-Russian Civil Defense Squads Complex, schoolchildren's physical proficiency, automatized system.

**Введение.** Анализ нормативно-правовой документации, регламентирующей область физического воспитания в образовательных, показал, что для решения обозначенных задач требуется создание современной и эффективной системы физического воспитания. Её системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО) [3].

Подтверждением снижения уровня физических кондиций и физической деградации подрастающего поколения являются результаты комплексных обследований состояния физической подготовленности детей и учащихся, проведенных в последние годы [2014-2016 гг.]. На слабую физическую подготовленность современных школьников указывают многие авторы Синявский Н.И., Фурсов А.В. и др. [1, 2].

Реализация плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предполагает комплекс действий, направленных на придание новых импульсов в развитии физической культуры и спорта среди населения. К структуре и содержанию современного комплекса ГТО новизной подхода можно считать включение нормативов физической подготовки для учащихся 1-2-х классов начальной школы.

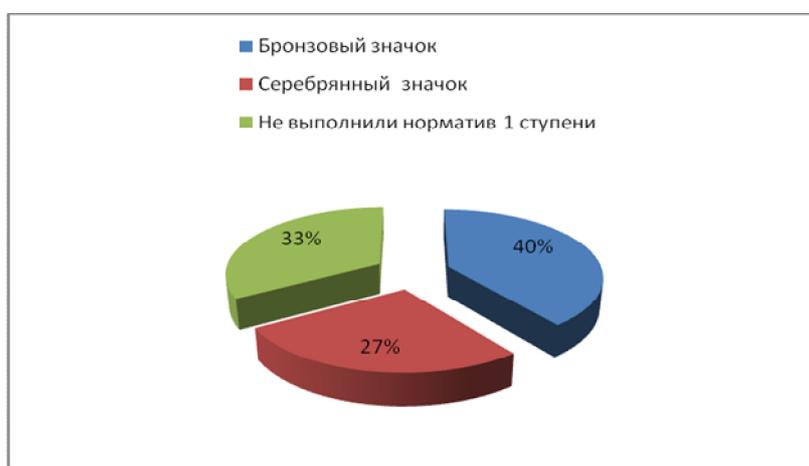
### Результаты и их обсуждение

Главным в плане решения проблемы обеспечения условий преемственности содержания физической подготовленности детей 6-8 лет является комплексирование средств, форм и методов проведения физкультурно-спортивной и оздоровительной работы. Обеспечение индивидуальных

подходов к ребенку с учетом его отдельных сторон подготовленности, степени освоения двигательных умений и навыков. Также форм привлечения детей и родителей к систематическим занятиям физической культурой, учета интересов и мотивов к участию в соревновательной деятельности, в том числе по сдаче норм комплекса ГТО.

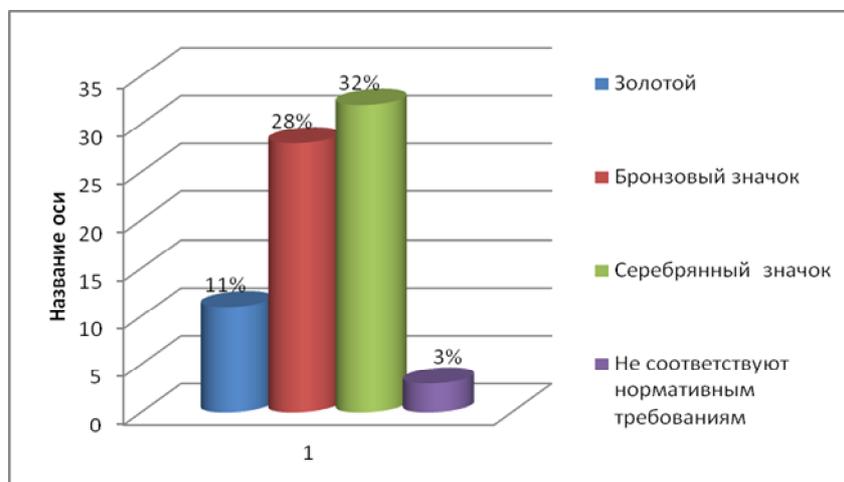
Программой автоматически [1] были подсчитаны результаты тестирования у 153 школьников, добровольно принявших участие в выполнении нормативов 1 степени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Результаты первоначального тестирования (октябрь 2015 г.) детей 6-8 лет (153 чел.) по сравнению с данными, полученным в феврале 2016 года достоверно различаются. В начале исследования большинство детей 6-8 лет (40% – 32 чел. из 74 чел.), справились с нормативами ГТО, соответствующего бронзовому значку, 27% (20 чел.) не смогли выполнить норматив первой степени и 33% (22 чел.) выполнили норматив, соответствующий серебряному значку (рис. 1).



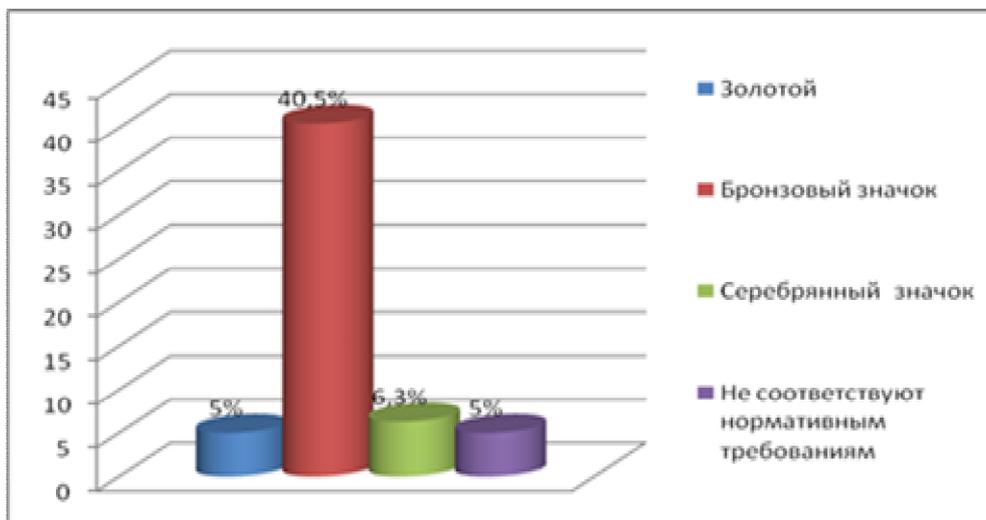
*Рис. 1. Результаты тестирования детей 6-8 лет контрольной группы (начало года эксперимента)*

В ходе проведения второго тестирования детей данной возрастной подгруппы можно констатировать выросший уровень их физической подготовленности. Норматив золотого значка выполнили 11 детей (15%), серебряного – 32 ребенка (43%) и бронзового – 28 чел. (38%). У троих детей (4%) совокупность результатов в обязательных тестах и тестах по выбору не соответствовала нормативным требованиям (рис. 2).



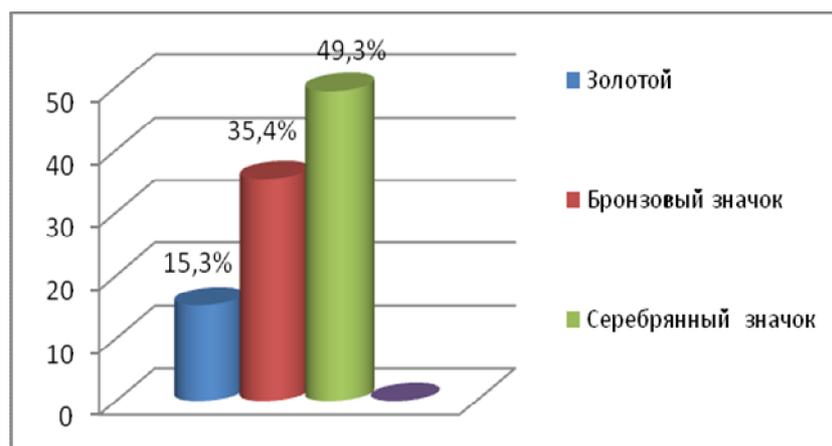
*Рис. 2. Результаты повторного тестирования детей 6-8 лет контрольной группы (окончание эксперимента)*

Аналогичные результаты были получены и у второй подгруппы детей 6-8 лет (учащихся 1-2 классов НШ). В начале тестирования большинство учеников – 46,8% (37 из 79 чел.) выполнили норматив, соответствующий бронзовому значку, серебряному – 40,5% (32 чел.), 5 чел. (6,3%) – золотому и 5 чел. не справились с нормативами ГТО. В процессе соревнований, посвященных сдаче норм комплекса ГТО (рис. 3).



*Рис. 3. Результаты тестирования детей 6-8 лет экспериментальной группы (начало эксперимента)*

На втором этапе исследования учащиеся 1-2-х классов значительно улучшили свои показатели: норматив, соответствующий золотому значку ГТО выполнили 12 детей (15,3%), серебряному – 39 учеников (49,3%) и бронзовому – 28 чел. (35,4%) (рис. 4).



*Рис. 4. Результаты тестирования детей 6-8 лет экспериментальной группы (окончание эксперимента)*

**Выводы.** В ходе проведенного исследования результаты оценки физической подготовки детей 6-8 лет сопоставлены с возрастно-половой нормой, после чего дано комплексное заключение о развитии параметров у обследуемых. Выявляется «цена» демонстрируемых обследуемых двигательных достижений, резервные возможности и лимитирующее звено в подготовке детей 6-8 лет.

**Список литературы:**

1. Синявский, Н. И. Применение онлайн технологий в программно-методическом обеспечении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, А. А. Камартдинова, Н. Н. Герега // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2015. – № 3 (123). – С. 133-136.
2. Синявский, Н. И. Мониторинг физической подготовки школьников к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с применением автоматизированной системы «АС ФСК ГТО» / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, К. Г. Иванов, О. В. Игнатов, М. А. Гусева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 9 (127). – С. 178-181.
3. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizvospr.ru/> – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 20.01.2016).

## НЕКОТОРЫЕ ИТОГИ АПРОБАЦИИ ОНЛАЙН-СЕРВИСА «АВТОМАТИЗИРОВАННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО» В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ г. СУРГУТА

*Синяевский Николай Иванович, д.п.н., профессор зав. кафедрой ТуМФВ*  
*Фурсов Алексей Валерьевич, к.п.н., доцент*  
*Власов Владимир Владимирович, к.п.н., доцент*  
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут  
FursovAV@bk.ru

**Аннотация.** В статье представлен результат работы по обеспечению образовательных организаций внедряющих Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» программно-методическим обеспечением позволяющим автоматизировано обрабатывать результаты приёма нормативов Комплекса, а так же получить подробный анализ о равномерности развития физических качеств (кондиционный профиль) каждого участника Комплекса.

**Ключевые слова:** ВФСК «ГТО», физическая подготовленность школьников 5 ступеней, онлайн-сервис «АС ФСК ГТО».

## SOME TEST RESULTS OF THE ONLINE-SERVICE «AUTOMATIZED SUPPORT OF ALL-RUSSIAN CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX» IN MUNICIPAL EDUCATION IN SURGUT

*Sinyavskiy Nicolay Ivanovich, Doctor of Pedagogics, professor*  
*Fursov Aleksey Valerievich, Ph.D., Pedagogics, associate professor*  
*Vlasov Vladimir Vladimirovich, Ph.D., Pedagogics, associate professor*  
Surgut state pedagogical university, Surgut  
FursovAV@bk.ru

**Abstract.** The results of work of schools' supplying with on-line service «Automatized support of All-Russian Civil Defense Squads Complex» are presented in the article. This program gives an opportunity to process the results of realization of the Complex, to get detailed analysis of conditional profile of each of the participants of All-Russian Civil Defense Squads Complex

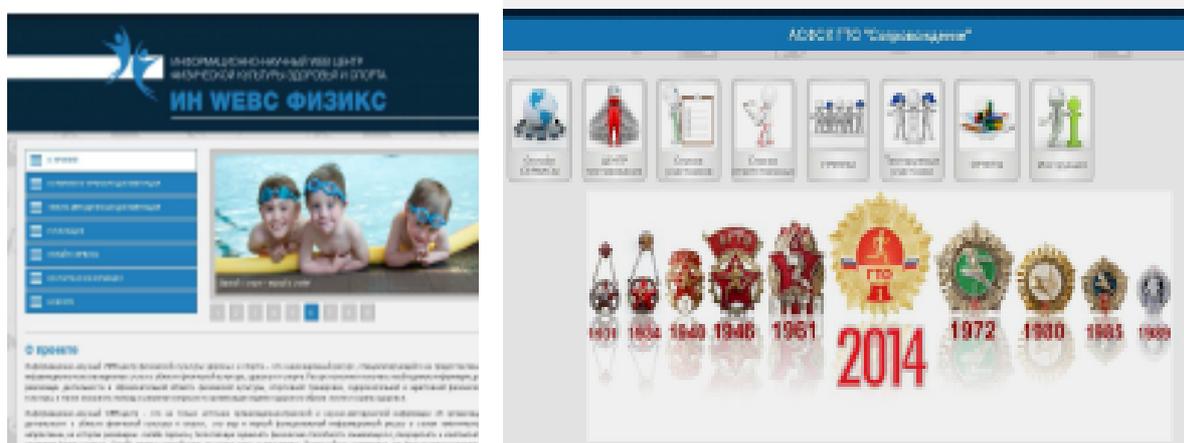
**Keywords:** All-Russian Civil Defense Squads Complex, 5 levels' physical efficiency, on-line service «Automatized support of All-Russian Civil Defense Squads Complex».

**Введение.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан в соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года Пр-756, п. 1а: «Разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс – программную и нормативную основу физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья». Концепция определяет цель, задачи, принципы, структуру, содержание, обеспечение функционирования и механизмы реализации Комплекса. Президентом Российской Федерации, комплекс введён в действие Указом № 172 от 24.03.2014 года [2].

Между тем, первые шаги по внедрению в образовательный процесс Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса указывают на недостаточный уровень обеспеченности образовательных учреждений инструментарием для эффективной обработки полученных результатов, их использования в работе по созданию баз данных для проведения аналитической работы по оценке физической подготовленности населения [1. С. 133-136].

Исходя из вышесказанного, мы можем говорить о необходимости обеспечения образовательных учреждений внедряющих Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, современной средой, позволяющей эффективно решать приоритетные задачи. Современное программно-методическое обеспечение должно стать частью информационного поля образовательного пространства и одним из эффективных инструментов формирования инновационной деятельности по физическому воспитанию в образовательной организации.

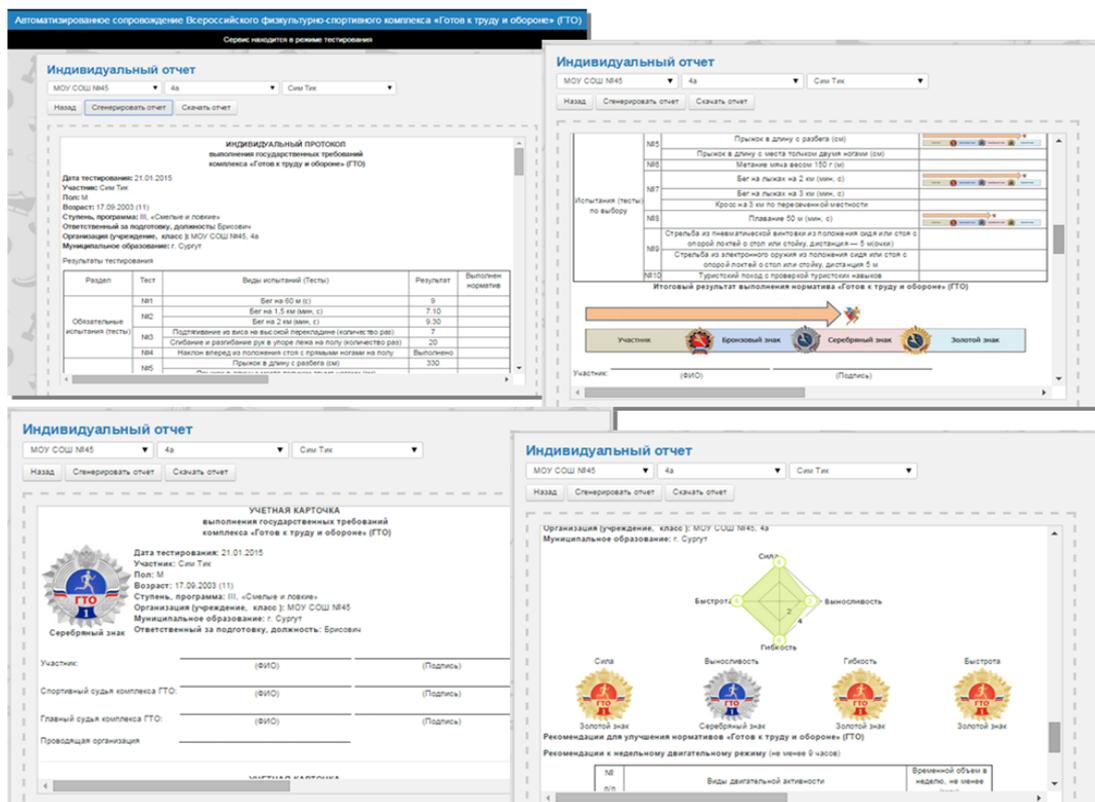
**Результаты исследования.** Научным коллективом кафедры ТиМФВ СурГПУ совместно со специалистами Внедренческого центра информационных технологий был разработан онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» «Автоматизированное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (АС ФСК ГТО)» [www.rosinwebc.ru](http://www.rosinwebc.ru) (рис. 1).



*Рис. 1. Диалоговые окна для входа в программу и её основных функций*

В настоящее время онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» совместно с центром тестирования г. Сургута находится в стадии тестирования. Его сильными сторонами являются: простота и удобство использования, функциональность при подведении итогов приёма нормативов.

Кроме того, в онлайн-сервис были заложены ряд дополнительных функций, позволяющих по результатам приёма нормативов сгенерировать групповые и индивидуальные отчёты с графиками, а также графическое отображение кондиционного профиля участников (рис. 2).



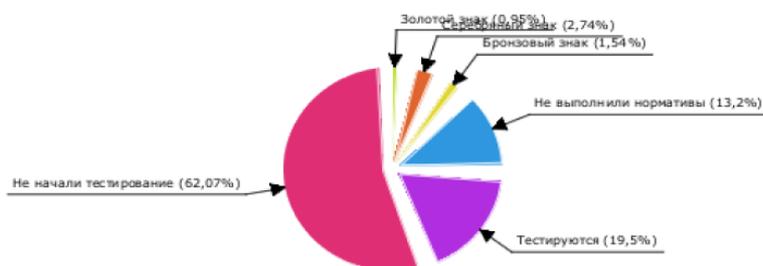
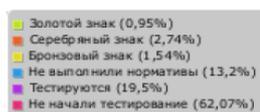
*Рис. 2. Диалоговые окна группового и индивидуального отчёта*

Онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» позволяет получить не только информацию в определении количества учащихся выполнивших требования по присвоению золотому, серебряному или бронзовому значку ГТО, но и сгенерировать подробный анализ кондиционном профиль каждого его участника. Таким образом, у учителей физической культуры в школах появилась возможность выстраивать на основе кондиционного профиля индивидуальные образовательные маршруты.

Онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» были обработаны результаты тестирования зарегистрированных школьников 4862, добровольно принявших участие в центре тестирования г. Сургута по выполнению нормативов 5 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**ОБЩАЯ СТАТИСТИКА**  
**по центру тестирования МБУ ЦФП "НАДЕЖДА"**  
**выполнения государственных требований**  
**комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**за период с 01.01.2016 по 31.03.2016**

	М	Ж	Всего
Всего участников в системе	6535	6385	12920
Зарегистрировано участников	2415	2447	4862
Участников протестировано	421	475	896
Участников в процессе тестирования	467	481	948
Присвоено золотых значков	27	19	46
Присвоено серебряных значков	65	68	133
Присвоено бронзовых значков	41	34	75
Не выполнили нормативы	288	354	642



Полученные данные показали, что среди юношей 27 участников выполнили требования на присвоение золотого значка, 65 участников выполнивших требования на серебряный значок, норматив на бронзовый значок выполнили 41 участник, не выполнили норматив – 288 участников.

Полученные данные показали, что среди девушек 19 участников выполнили требования на присвоение золотого значка, 68 выполнивших требования на серебряный значок, норматив на бронзовый значок выполнили 34, не выполнили норматив – 354 участников.

**Список литературы:**

1. Синявский, Н. И. Применение онлайн технологий в программно-методическом обеспечении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, А. А. Камартдинова, Н. Н. Герега // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2015. – № 3 (123). – С. 133-136.
2. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizvospr.ru/> – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 20.06.2014).

## **«АРМ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВФСК ГТО» – КАК ИНСТРУМЕНТ УЧИТЕЛЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РОССИИ**

**Тяпин Александр Николаевич**, кандидат педагогических наук, доцент  
Московский институт открытого образования, г. Москва  
ant51@list.ru

**Назаркина Наталья Ивановна**, кандидат педагогических наук, доцент  
Московский институт открытого образования, г. Москва

**Бояркин Вадим Владимирович**, кандидат физико-математических наук  
«Газпром центрремонт», г. Москва

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам использования специализированного программного обеспечения для автоматизации процессов обработки, анализа, хранения и передачи информации при проведении мероприятий по сдаче нормативов комплекса ГТО в образовательных организациях и Центрах тестирования обучающихся России. Представлена программа «АРМ преподавателя ВФСК ГТО» для учителей школ и Центров тестирования.

**Ключевые слова:** Всероссийский комплекс ГТО, сдача нормативов комплекса ГТО, нормативы ГТО, АИС «АРМ преподавателя ВФСК ГТО», ГТО-Мастер.

## **«TEACHER'S WORKSTATION OF ALL-RUSSIAN CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX» – AS TEACHERS' TOOL WHILE TRAINING STUDENTS TO REALIZE THE NORMS OF ALL-RUSSIAN CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX**

**Tyapin Alexander Nikolaevich**, Ph.D., Associate Professor,  
Moscow Institute of open education, Moscow  
ant51@list.ru

**Nazarkina Natalya Ivanovna**, Ph.D., Associate Professor,  
Moscow Institute of open education, Moscow

**Boyarkin Vadim Vladimirovich**, candidate of physico-mathematical Sciences,  
«Gazprom centrremont», Moscow

**Abstract.** Topical points of specialized software for automatized processes of analysis and transactions while organizing the realization of the norms of All-Russian Civil Defense Squads Complex in educational institutions and Testing Centers of Russian students are presented in the article. Computer Program «Teachers' workstation of All-Russian Civil Defense Squads Complex» is described in the article.

**Keywords:** All-Russian Civil Defense Squads Complex, realization of the norms of All-Russian Civil Defense Squads Complex, the norms of All-Russian Civil Defense Squads Complex, automatized system «Teachers' workstation of All-Russian Civil Defense Squads Complex», All-Russian Civil Defense Squads Complex-Expert.

В рамках обновленного ГТО, принятого Указом Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 г. [1] и представленного в современном формате, предусматривается сдача нормативов в образовательных организациях с применением автоматизированных информационных компьютерных систем (АИС). Такая on-line система федерального уровня «АИС ГТО» разработана федеральным оператором по внедрению комплекса ГТО в РФ [2].

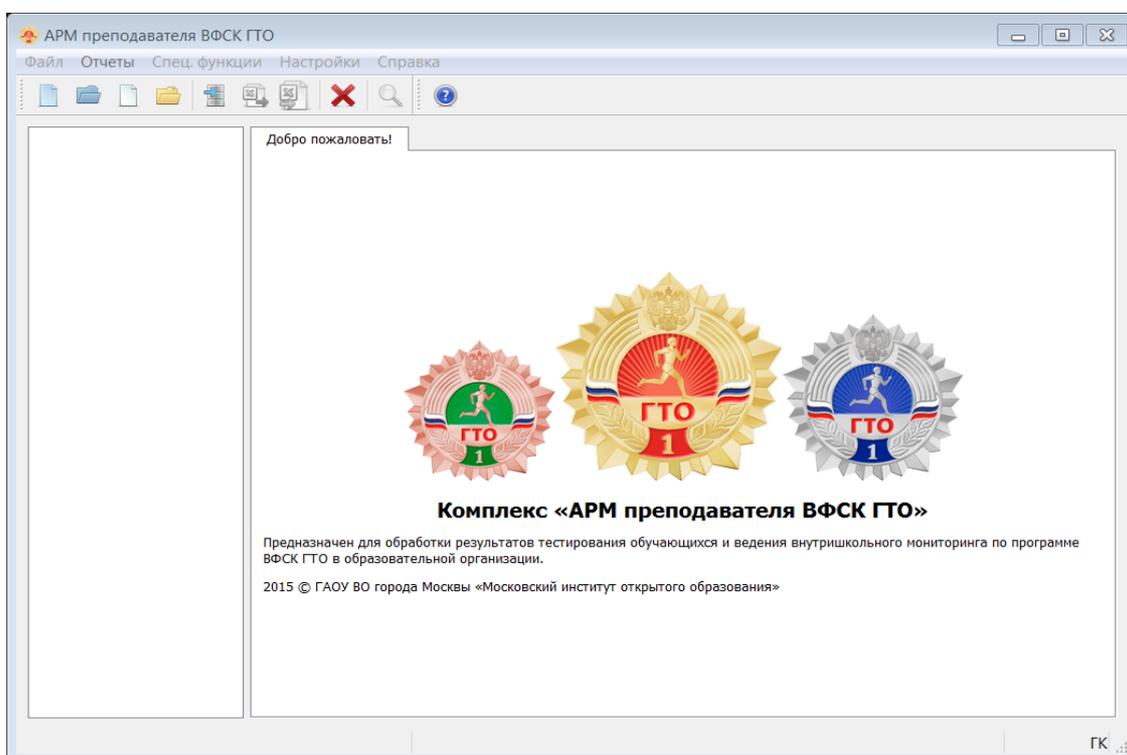
В то же время в государственном плане мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО отсутствуют меры по разработке программного обеспечения (ПО) для преподавателей физической культуры, осуществляющих планомерную подготовку школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Большая армия учителей вынуждена практически «в ручном режиме» по таблицам осуществлять текущий контроль за индивидуальными параметрами физической подготовленности обучающихся.

Отсутствие на этой стадии автоматизированного инструментария в школах приводит к тому, что учителя не в состоянии оперативно отобрать учеников, способных по физическому состоянию, выполнить нормативы ГТО, и массово доставляют в Центры тестирования неготовые к сдаче классы.

Аналогично и Центры тестирования не обеспечены компьютерным ПО для автоматизированной обработки, анализа, хранения и передачи информации. В результате этого школы не получают нужную и, главное, оперативную информацию о физической подготовленности обучающихся, позволяющую выявить проблемные физические качества, выдать адресные рекомендации ученику и родителям.

Имеющиеся к настоящему времени в РФ программы по автоматизированной обработке результатов сдачи тестов и испытаний ВФСК ГТО [3, 4] выполнены, как и «АИС ГТО», также в формате on-line сервиса, требуют подключения к сети Интернет, не работают в полевых условиях, сложны в использовании, настроены под создание статистической отчетности, а не на образовательный процесс и носят коммерческий характер.

Здесь мы представляем для школьных преподавателей физического воспитания и специалистов Центров тестирования портативное ПО для работы по программе ВФСК ГТО – «АРМ преподавателя ВФСК ГТО» (ГТО-Мастер), не требующее подключения к сети Интернет. На рисунке 1 представлен вид стартового окна АРМ.



**Рис. 1.** Стартовое окно «АРМ преподавателя ВФСК ГТО»

Работа с АРМ начинается с формирования своей организации (школы – далее ОО, образовательного комплекса). Для этого разово и в секунды создаются карточка организации и входящие в нее классы, автоматически объединяемые в зависимости от параллели в 4 группы: начальные (1-4 классы), младшие (5-7), средние (8-9) и старшие (10-11). Классы одной параллели различаются между собой литерой (от «а» до «я»). Для учеников вводятся ФИО, дата рождения, пол и медицинская группа. При наличии этих сведений в школьных электронных списках ввод данных в АРМ может быть произведен моментально пакетным образом.

При переходе к вкладке «Тестирование» становится доступна форма заполнения результатов тестирования выбранного класса. Перечень спортивных дисциплин в форме заполнения результатов тестирования формируется автоматически, индивидуально для соответствующего возраста и пола (рис. 2).



После заполнения результатов тестирования программа может формировать более 20 форм отчетов и бланков, содержащих текстовую, табличную и графическую информацию, в том числе: распределение обучающихся по медицинским группам внутри ОО, индивидуальный протокол сдачи нормативов ВФСК ГТО, Сводный протокол сдачи тестов по классам ОО, Зачетная книжка участника сдачи тестов ВФСК ГТО, Протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации и др.

Отчеты могут быть после предварительного просмотра на мониторе компьютера (Рис. 4) распечатаны, сохранены в формат PDF и/или HTML.

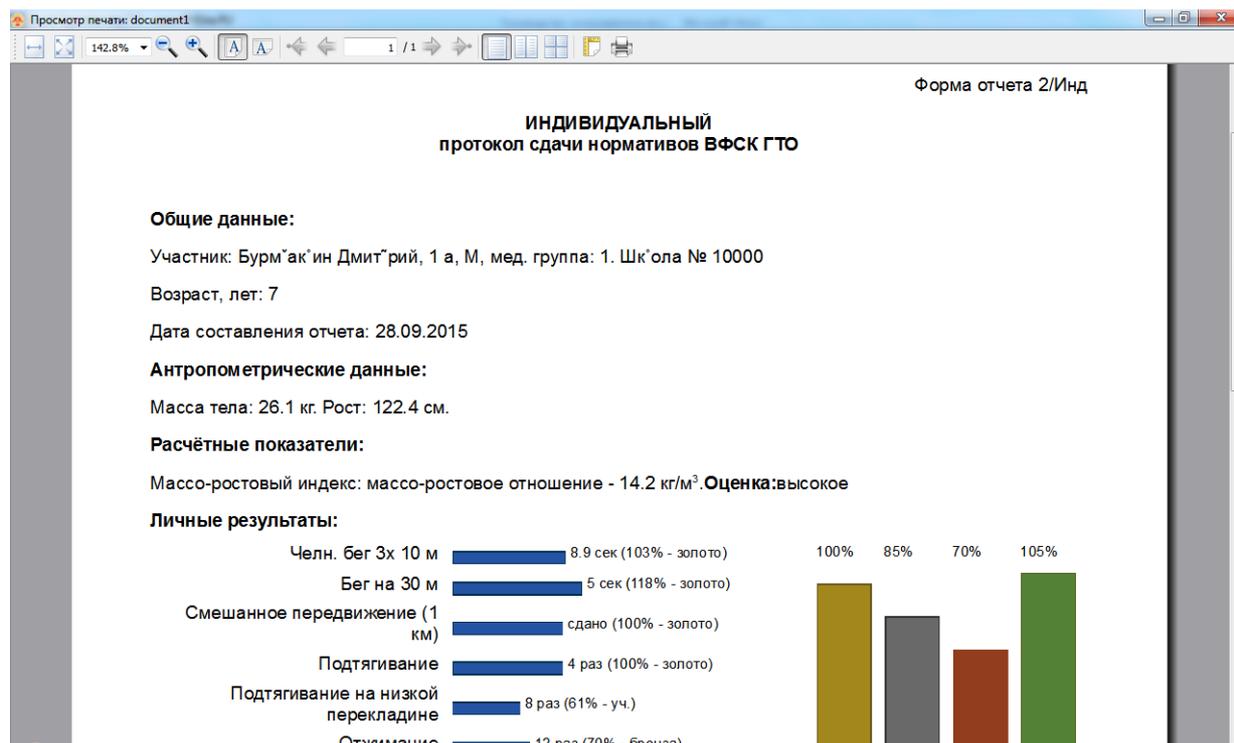


Рис. 4. Предварительный просмотр формы отчёта

Важным достоинством АРМ является возможность выполнения автоматического экспорта/импорта базы данных ГТО в/из формат MS-Excel государственного образца. Теперь электронный протокол сдачи тестов, полученный школой от Центра тестирования, в секунды может быть импортирован в АРМ, просмотрен, детально изучен и проанализирован учителем совместно со школьниками и их родителями.

И самое главное, программа поможет освободить учителя от работы с подготовкой документов, отчетов по классам, параллелям, школе. Все это в программе автоматизировано. Подобрать иллюстрированный материал для реферата, портфолио по результатам мониторинга ГТО с помощью АРМ можно за считанные минуты! Оформить Уголок ГТО в классах, школе, выдать Индивидуальный паспорт ГТО родителям и ученикам – теперь не проблема!

АРМ выполнено в кросс-платформенном варианте. Протестированы версии для Windows XP/7/8/10, Ubuntu 12.10, Mac Os X 10.7. АРМ поставляется в виде единственного установочного файла, так что пользователь может установить программу в любую директорию по своему выбору и работать даже с USB-накопителя (флешки), на ноутбуке в полевых условиях: в спортзале, на стадионе, в парке и т.д. АРМ содержит:

- основной исполняемый файл программы;
- контекстно-зависимую справку с функцией поиска;
- руководство пользователя АРМ [5];

- г) видео-ролик для быстрого старта с АРМ;
- д) исполняемый файл для удаления программы с компьютера пользователя;
- е) методические рекомендации по организации работы учителя физического воспитания и подготовки школьников к сдаче нормативов ГТО на основе АРМ.

«АРМ преподавателя ВФСК ГТО» (ГТО-Мастер), разработан в Московском институте открытого образования. Для обучения специалистов физической культуры организованы курсы ДПО по работе с автоматизированным программным комплексом [6].

Надеемся, что использование инструмента «АРМ преподавателя ВФСК ГТО» не только позволит преподавателям физического воспитания в школах эффективнее готовить учеников к сдаче тестов по дисциплинам, входящим в комплекс ГТО, но и будет стимулировать самих учеников повышать свои физические кондиции.

### **Список литературы:**

1. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне”» (ГТО). – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/> – (Дата обращения 15.02.2016).
2. Сайт ГТО (официальный). – URL: <http://gto.ru/> (дата обращения 15.02.2016).
3. Сервис информационно-научного web-центра физической культуры и спорта. – URL: <https://rosinwebc.ru/> – (Дата обращения 19.02.2016).
4. Автоматизация процесса подготовки и сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». – URL: <http://www.diocon.ru/Service1C/gto/> – (Дата обращения 19.02.2016).
5. Автоматизированное рабочее место преподавателя ВФСК ГТО: Руководство пользователя / авторы : А. Н. Тяпин, Н. И. Назаркина, В. В. Бояркин, И. С. Решетников, ГАОУ ВО МИОО. – М., 2015. – 35 с.
6. Учебный курс: «Применение инновационных экспресс-технологий сбора, обработки и анализа данных при сдаче нормативов Всероссийского спортивного комплекса ГТО в образовательных организациях и организованных коллективах». – URL: <http://mioo.seminfo.ru/course/view.php?id=3366> (Дата обращения 23.02.2016).

## РОЛЬ СЕМЬИ В ПОДГОТОВКЕ ДОШКОЛЬНИКОВ К I СТУПЕНИ ГТО

**Цветкова Антонина Сергеевна**  
МБДОУ № 92 «Веснушка», г. Сургут  
tonechka2604@mail.ru

**Снигур Марина Евгеньевна**, к.п.н., доцент  
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут

**Аннотация.** Проблемы взаимодействия педагогов, родителей, детей в процессе формирования здорового образа жизни дошкольников, ответственность родителей при подготовке детей старшего дошкольного возраста к реализации I ступени ГТО описаны в статье.

**Ключевые слова:** родители, дети, физическая культура, здоровье, воспитание, комплекс ГТО, ФГОС.

## FAMILY ROLE IN THE TRAINING PROCESS OF PRESCHOOL CHILDREN TO REALIZE THE NORMS OF ALL-RUSSIAN CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX

**Antonina Sergeevna Tsvetkova**  
Kindergarden «Vesnushka», Surgut  
tonechka2604@mail.ru

**Snigur Marina Evgenyevna**, Ph.D., associate professor  
Surgut state pedagogical university, Surgut

**Abstract.** The article deals with the problem of interaction of teachers, parents and children while process of healthy way's of life forming, parents' responsibility for training process of preschool children to realize the norms of All-Russian Civil Defense Squads Complex.

**Key words:** parents, children, physical culture, health, education, All-Russian Civil Defense Squads Complex, Federal State Educational Standards.

**Введение.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО разработан в соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года Пр-756, п. 1а: «Разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс – программную и нормативную основу физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья» [1].

Как отмечают Сиявский Н.И., Фурсов А.В. и др. интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1-ой ступени (от 6 до 8 лет) (обучающиеся подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО) [3].

Необходимо осуществлять не только физическое развитие обучающихся дошкольных образовательных учреждений, требования к которому закреплены в действующем стандарте [2], но и формировать представление о ВФСК ГТО.

### Результаты исследования

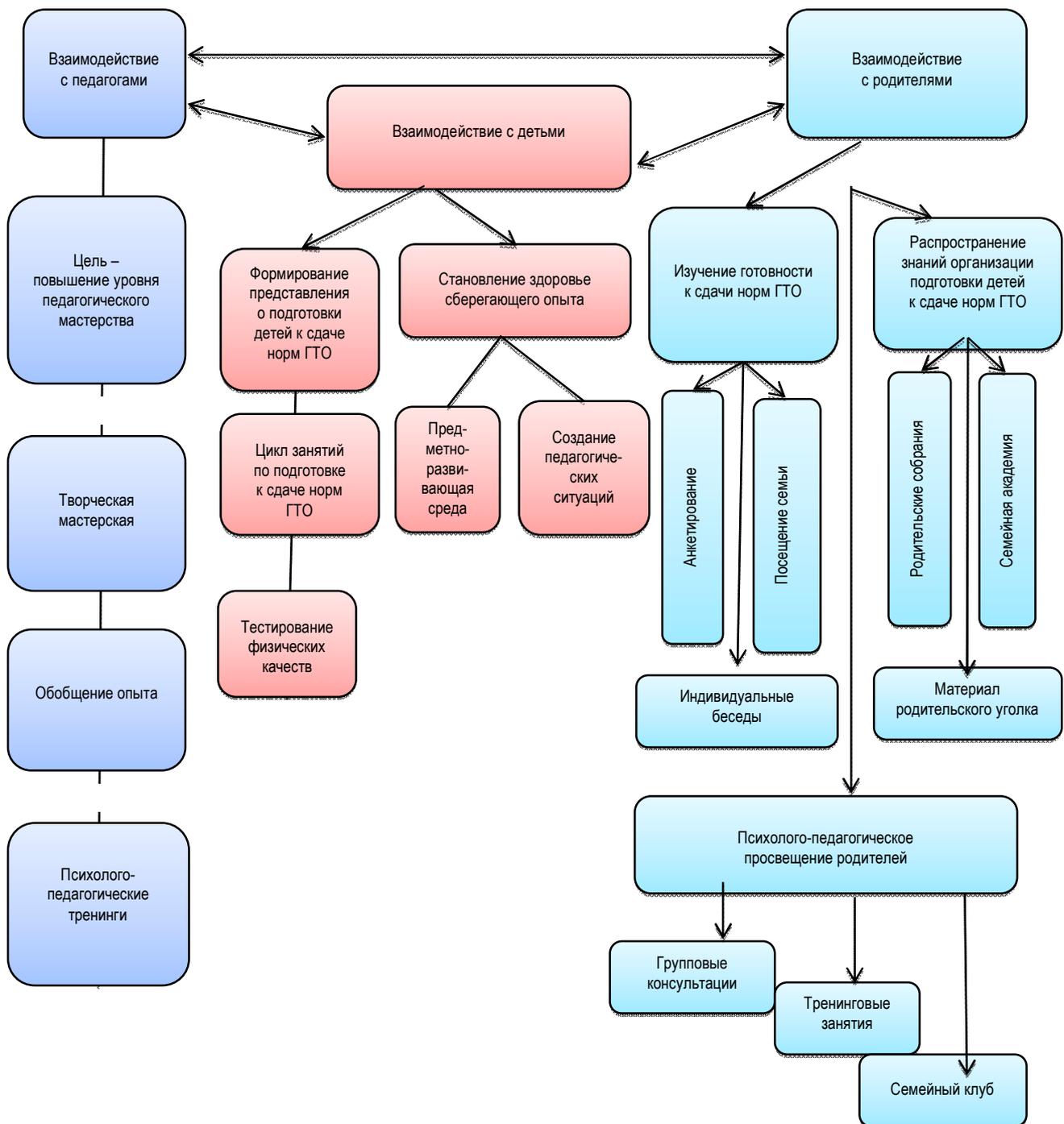
Для создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения был издан Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [1].

Концептуальной основой нашей педагогической модели является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе. Предлагаемая нами модель организации работы по формированию основ здорового об-

раза жизни и подготовки к выполнению норм ГТО у дошкольников представляет собой планомерное, последовательное и целенаправленное взаимодействие, включающее три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении [схема 1].

Схема 1

### Модель взаимодействия ДОО и семьи в подготовке дошкольников к сдаче I ступени ГТО



Данная модель предполагает не только целенаправленную работу с дошкольниками, но и обязательное активное включение (взаимодействие) педагогов и родителей в процесс подготовки детей старшего дошкольного возраста к I ступени ГТО. При этом алгоритм взаимодействия будет выглядеть следующим образом (табл. 1).

Таблица 1

**Алгоритм взаимодействия**

<i>№</i>	<i>Виды деятельности</i>	<i>Задачи</i>
1.	Самосовершенствование педагогов	<ul style="list-style-type: none"><li>● перестройка мышления на здоровый образ жизни;</li><li>● пополнение собственного багажа теоретических знаний;</li><li>● овладение оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры;</li><li>● требования к выполнению комплекса ГТО</li></ul>
2.	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"><li>● проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления и выполнения комплекса ГТО;</li><li>● семейных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья»;</li><li>● дней открытых дверей и других мероприятий</li></ul>
3.	Работа со старшими дошкольниками	<ul style="list-style-type: none"><li>● формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;</li><li>● привитие навыков профилактики и гигиены;</li><li>● подготовка к сдаче норм комплекса ГТО</li></ul>

Таким образом, внедрение модели взаимодействия ДООУ и семьи по подготовке дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО первой ступени в образовательных учреждениях позволит значительно повысить эффективность системы физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Список литературы:**

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»» (ГТО).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М. : Просвещение, 2013 [Электронный ресурс]. Сор. Минобрнауки России. – Режим доступа: [http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d\\_10/prm1897-1.pdf](http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_10/prm1897-1.pdf).
3. Синявский, Н. И. Мониторинг физической подготовки детей дошкольного возраста к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, А. А. Камартдинова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2015. – 6 (124). – С. 177-182.

## УЧЕБНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО КАК ФОРМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ, ПЕДАГОГА И ВОСПИТАННИКОВ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

*Цветкова Марина Анатольевна, инструктор по физической культуре  
МБДОУ № 39 «Белоснежка», г. Сургут  
marinaatsvetkova@mail.ru*

**Аннотация.** Возрождение комплекса ГТО происходит в изменившихся условиях (плохая экология, ухудшение показателей соматического здоровья населения). В последнее время наметилась тенденция к использованию оздоровительных технологий в образовательном процессе (НОД) и самостоятельных занятиях детьми физической культурой и спортом при заботливой поддержке родителей. Внесенные инновации в НОД (физическая культура) при работе с детьми помогут развить в них физические качества, выявить одарённых детей для занятий спортом.

**Ключевые слова:** физическая культура; здоровье; здоровьесформирующие технологии; комплекс ГТО, ФГОС.

## EDUCATIONAL COOPERATION AS A FORM OF INTERACTION BETWEEN FAMILY, TEACHER AND CHILDREN WHILE REALIZATION OF ALL-RUSSIAN CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX

*Tsvetkova Marina A., instructor in physical education  
preschool educational institution № 39 «Belosnezhka», Surgut  
marinaatsvetkova@mail.ru*

**Abstract.** The revival of All-Russian Civil Defense Squads Complex occurs in changed environment (pollution, deterioration of physical health of the population). Nowadays there is a tendency to use the health-improving technologies either in educational process or children's self-dependant sport activities. The innovations described are used to develop their physical features and to find out talented children for going in for sports.

**Keywords:** physical education; health; health-improving technologies; All-Russian Civil Defense Squads Complex, Federal State Educational Standards.

**Введение.** Внедрение возрожденного комплекса ГТО – это еще один из путей к здоровьесбережению. Ведь основной задачей и генеральной линией физкультурно-спортивного комплекса ГТО является развитие физических качеств, что в свою очередь может повлиять на улучшение показателей соматического здоровья [1, 3].

### Результаты исследования

Разработанная и внедренная программа для детей дошкольного возраста «Здоровёнок» положительно воздействует на такие физические качества как сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, корректирует осанку, улучшает работу внутренних органов, повышает обменные процессы в организме ребенка. Использование здоровьесберегающих технологий положительно влияет не только на показатели здоровья, но и на физическую подготовленность. Важно отметить, что комплекс ГТО в качестве основной задачи ставит улучшение физической подготовленности [4] людей разного возраста.

Разработанный проект по работе с родителями «Заботливые мамы и папы», девиз которого: «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому», предусматривает создание благоприятных условий для воспитания, развития физических качеств и двигательных навыков детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирует представление о здоровом образе жизни семьи, о здоровье и средствах его укрепления.

Проект ориентирует на создание в детском саду и дома обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены, осознанию у детей ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, с элементарными правилами безопасного поведения дома и в саду [2].

Проект предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, лёгкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с предметами, получать удовольствие от игр, движений, упражнений.

На дополнительных занятиях создаются условия для улучшения физических качеств детей, воспитания в них стремления стать сильными, выносливыми, ловкими и быстрыми, появлению спортивного задора, что становится залогом успешного выступления на соревнованиях.

Здоровье рассматривается не только как физическое состояние и самочувствие, но и как эмоциональное, социальное, душевное и психологическое благополучие ребенка.

Учитывая особенности развития детей дошкольного возраста, реализация проекта связана с решением следующих задач:

- 1) укрепление здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 2) формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 3) развитие интереса у воспитанников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга вместе с родителями.

Для развития физических качеств разработаны:

- индивидуальный образовательный маршрут ребенка-дошкольника (для родителей);
- план индивидуальной работы с детьми по совершенствованию основных видов движений, общеразвивающих упражнений, развитию кондиционных физических качеств (для воспитателей);
- картотека упражнений по развитию кондиционных физических качеств детей на занятиях по физической культуре (НОД) (для инструктора по физической культуре);
- консультации по развитию физических качеств у детей с подборкой комплекса упражнений и подвижных игр для родителей и воспитателей.

Вывод. Внедрение возрожденного комплекса ГТО, проведение занятий по подготовке к сдаче норм ГТО позволят существенно улучшить показатели физической подготовленности, повысить двигательную подготовленность, и это положительно скажется на состоянии здоровья детей. Поэтому с высокой степенью вероятности можно говорить о взаимосвязи комплекса ГТО и НОД в детском саду.

#### **Список литературы:**

1. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»» (ГТО).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М. : Просвещение, 2013 [Электронный ресурс]. Соп. Минобрнауки России. – Режим доступа: [http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d\\_10/prm1897-1.pdf](http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_10/prm1897-1.pdf).
3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), «Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»» (ГТО) (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 г. № 1) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [minsport.gov.ru/polojgto.doc](http://minsport.gov.ru/polojgto.doc). – (Дата обращения 08.05.2015).
4. Синявский, Н.И. Мониторинг физической подготовки детей дошкольного возраста к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, А. А. Камартинова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2015. – 6 (124). – С. 177-182.

**СООТВЕТСТВИЕ НОРМАМ  
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО  
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН 7-8 ЛЕТ С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ**

**Шктова Лидия Александровна,**  
МБДОУ детский сад № 30 «Семицветик», г. Сургут

**Бушева Жанна Ильдаровна, к.п.н., доцент**  
БУ ВО ХМАО – Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут  
zh.i.busheva@mail.ru

**Шктова Любовь Тимофеевна,**  
МБОУ гимназия им. Ф.К. Салманова, г. Сургут  
**Бушев Андрей Борисович, учащийся 10 В класса**  
МБОУ СОШ № 44, г. Сургут

**Аннотация.** В статье рассмотрены соответствия индивидуальных показателей физической подготовленности детей-северян 7-8 лет нормам ВФСК ГТО первой ступени. Результаты проведенного исследования показали, что до 3,5% девочек и 6,7% мальчиков могут претендовать на получение золотого знака, 3,5% девочек и 4,0% мальчиков – на получение серебряного знака, 7,0% девочек и 5,3% мальчиков – на получение бронзового знака. Не выполняют нормы ГТО от 86% девочек и 84% мальчиков 7-8 лет. Для повышения уровня физической подготовленности детей-северян педагогам следует обратить внимание на развитие быстроты.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, двигательная активность, дети-северяне 7-8 лет, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, первая ступень

**CORRESPONDENCE OF THE NORMS OF ALL-RUSSIAN CIVIL DEFENSE SQUADS COMPLEX  
WITH THE INDIVIDUAL METRICS OF PHYSICAL EFFICIENCY  
OF 7-8 YEARS OLD NORTHERN CHILDREN WITH VARIOUS MOTIONAL ACTIVITY**

**Shkotova Lidiya Alexandrovna**  
Kindergarten № 30 «Semitsvetic», Surgut

**Busheva Zhanna Ildarovna, Ph.d., Pedagogics, associate professor**  
Surgut State University, Surgut  
zh.i.busheva@mail.ru

**Shkotova Lyubov Tomofeevna**  
Salmanov's Gymnasium, Surgut  
**Bushev Andrey Borisovich, 10 V class student**  
School № 44, Surgut

**Abstract.** Research task is to reveal correspondence of the norms of the 1<sup>st</sup> level of All-Russian Civil Defense Squads Complex with the individual metrics of physical efficiency of 7-8 years old northern children with various motional activity. The results of the study have shown that 3,5% of girls and 6,7% of boys can gain a gold badge, 3,5% girls and 4,0% boys – a silver one, 7,0% of girls and 5,3% of boys – a bronze one. 86% of girls and 84% boys do not realize the norms of All-Russian Civil Defense Squads Complex. Teachers should pay some special attention to velocity's development to promote children physical efficiency.

**Keywords:** physical proficiency, motional activity, 7-8 years old northern children, All-Russian Civil Defense Squads Complex, the first level.

**Введение.** Оптимальная двигательная активность и физическая подготовленность являются важными компонентами здоровья. Недостаточная двигательная активность – гиподинамия – характерная черта современного школьника. Гиподинамия на Севере как результат суровых экологических условий является главной причиной низкой физической подготовленности учащихся. Для повышения

уровня физической подготовленности и формирования осознанных потребностей в систематических занятиях различными формами двигательной активности был внедрен в систему физического воспитания Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [1].

**Цель исследования** – выявление соответствия индивидуальных показателей физической подготовленности детей-северян 7-8 лет нормам ВФСК ГТО.

**Организация исследования.** В исследовании приняли участие 113 девочек и 75 мальчиков 7-8 лет – учащихся МБОУ гимназии им. Ф.К. Салманова (г. Сургут, ХМАО – Югра).

Объективным показателем функциональных возможностей организма младших школьников является оценка их физической подготовленности.

Оценку физической подготовленности проводили в соответствии с Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО – 1 степень (соответственно для мальчиков и девочек).

В программу тестирования входили следующие упражнения: бег 30 м (с); бег 1 км (мин, с); челночный бег 3x10 м (с); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз); плавание без учета времени (м).

### Результаты исследования

В ходе исследования младшие школьники показали следующие результаты (табл. 1).

Таблица 1

#### Результаты выполнения нормативов ВФСК ГТО 1 степени детьми 7-8 лет (%)

<i>Тесты</i>	<i>Пол</i>	<i>Возраст</i>	<i>Без знака</i>	<i>Бронза</i>	<i>Серебро</i>	<i>Золото</i>
Бег 30 м (с)	М	7 (n=47)	93,6	0,0	0,0	6,4
		8 (n=28)	96,4	3,6	0,0	0,0
	Д	7 (n=55)	100,0	0,0	0,0	0,0
		8 (n=58)	93,2	0,0	3,4	3,4
Бег 1 км (мин, с)	М	7 (n=47)	6,3	0,0	0,0	93,7
		8 (n=28)	0,0	0,0	0,0	100,0
	Д	7 (n=55)	5,4	0,0	0,0	94,6
		8 (n=58)	0,0	0,0	0,0	100,0
Челночный бег 3x10 м (с)	М	7 (n=47)	91,5	2,1	6,4	0,0
		8 (n=28)	82,1	0,0	17,9	0,0
	Д	7 (n=55)	94,5	0,0	5,5	0,0
		8 (n=58)	93,1	1,7	5,2	0,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	М	7 (n=47)	25,5	8,5	66,0	0,0
		8 (n=28)	65,8	32,1	32,1	0,0
	Д	7 (n=55)	14,5	7,3	65,5	12,7
		8 (n=58)	18,0	10,3	51,6	20,1
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	М	7 (n=47)	0,0	2,1	42,6	55,4
		8 (n=28)	0,0	3,6	50,0	46,4
	Д	7 (n=55)	0,0	0,0	32,8	67,3
		8 (n=58)	0,0	0,0	44,7	55,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	7 (n=47)	70,2	25,6	4,2	0,0
		8 (n=28)	60,7	3,6	25,0	10,7
	Д	7 (n=55)	56,4	21,8	21,8	0,0
		8 (n=58)	57,0	12,0	29,2	1,7
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	М	7 (n=47)	10,6	36,1	19,2	34,1
		8 (n=28)	10,7	25,1	32,1	32,1
	Д	7 (n=55)	18,2	19,9	27,3	34,6
		8 (n=58)	18,9	14,0	31,0	36,1
Плавание без учета времени (м)	М	7 (n=47)	21,2	0,0	53,2	25,6
		8 (n=28)	21,4	0,0	35,8	42,8
	Д	7 (n=55)	23,7	0,0	38,1	38,2
		8 (n=58)	17,2	0,0	22,6	60,2

**Выводы.** Результаты проведенного исследования показали, что до 3,5% девочек и 6,7% мальчиков 7-8 лет могут претендовать на получение золотого знака, 3,5% девочек и 4,0% мальчиков – на получение серебряного знака, 7% девочек и 5,3% мальчиков – на получение бронзового знака. Не выполняют нормы ГТО от 86% девочек и 84% мальчиков 7-8 лет. Для повышения уровня физической подготовленности детей-северян 7-8 лет педагогам следует обратить внимание на развитие быстроты.

**Список литературы:**

1. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. – Ханты-Мансийск : Типография «Югра Принт», 2015. – 274 с.

## ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Мамедова Гюлназ Эседулаевна**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 22 «Сказка», г. Сургут  
ds22@admsurgut.ru

**Аннотация.** В статье объясняется суть метода круговой тренировки дошкольников, его влияние на развитие физических качеств детей. Автор даёт исторический экскурс данного метода.

**Ключевые слова:** дошкольники, метод круговой тренировки

## THE APPLICATION OF THE CIRCULAR TRAINING METHOD FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

**Mamedova Gyulnaz Esedulayevna**

Kindergarten № 22 «Skazka», Surgut  
ds22@admsurgut.ru

**Abstract.** The essence of circular training method of preschoolers, its influence on the development of physical qualities of children are presented in the article. The author gives a historical background of the method.

**Key words:** preschoolers, circular training method.

**Введение.** Особенность Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования – их деятельностный характер, который ставит главной задачей развитие личности ученика (стандарт с. 3). Современное образование отказывается от традиционного представления результатов обучения в виде знаний, умений и навыков и направлено на реальные виды деятельности.

Поставленная задача требует перехода к новой системно-деятельностной образовательной парадигме, которая, в свою очередь, связана с принципиальными изменениями деятельности инструктора по физической культуре, реализующего ФГОС. Также изменяются и технологии обучения, внедрение метода круговой тренировки на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС открывает значительные возможности расширения рамок в образовательной области «Физическое развитие» [3].

### Результаты исследования

ФГОС дошкольного образования отмечает, что образовательная область: «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость.

Круговая тренировка зарекомендовала себя как весьма эффективная форма физической подготовки детей [1, 2].

Так, например, в ходе нашего эксперимента первую подгруппу составили дошкольники первой и, частично, второй групп здоровья, имеющие основную группу допуска к занятиям по физической культуре, обладающие высоким или выше среднего уровнем физической подготовленности, характеризующиеся гармоничным физическим развитием.

Ко второй подгруппе были отнесены дети первой и, частично, второй групп здоровья, имеющие основную группу допуска к занятиям по физической культуре, обладающие средним или ниже среднего уровнем физической подготовленности, характеризующиеся гармоничным физическим развитием (и, частично, дети с дисгармоничным физическим развитием). В третью подгруппу вошли дошкольники второй и третьей групп здоровья, имеющие подготовительную группу допуска к заня-

тиям по физической культуре и отнесенные к ниже среднего и низкому уровню физической подготовленности, характеризующиеся дисгармоничным и резко дисгармоничным физическим развитием и, частично, дети с гармоничным физическим развитием. Для удобства обеспечения дифференцированного подхода в процессе занятий целесообразно отметить детей различных подгрупп каким-либо отличительным знаком или эмблемой (например, использовать нарукавные повязки или пояса разных цветов, не стесняющие движений).

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что у девочек и у мальчиков как экспериментальной, так и контрольной групп произошло улучшение результатов, характеризующее их уровень физической подготовленности. Вместе с тем в экспериментальной группе процесс протекал более интенсивно.

В экспериментальной группе у девочек произошли достоверные ( $p < 0,05$ ) изменения в беге на 30 метров от  $6,6 \pm 0,10$  до  $5,8 \pm 0,08$  секунд. Наиболее значительные изменения произошли в показателях, характеризующие статическую силу (вис на перекладине) от  $5,4 \pm 0,87$  до  $10,4 \pm 0,87$  и гибкость позвоночника от  $6,8 \pm 0,87$  до  $12,1 \pm 1,62$ . Средний показатель улучшился в результатах, характеризующих динамическую силу – прыжок в длину с места, что составило от  $102 \pm 6,49$  до  $115 \pm 5,46$ , в подъеме туловища от  $11,7 \pm 0,9$  до  $17,9 \pm 0,78$  и выносливости – бег 300 метров – от  $30,1 \pm 0,85$  до  $26,5 \pm 0,29$  секунд. Данное изменение результатов достоверно ( $p < 0,05$ ).

В контрольной группе у девочек в этих тестах также произошли значительные изменения результатов, но тем не менее, по окончании педагогического эксперимента результаты девочек экспериментальной группы в этих тестах оказались значительно ( $p < 0,05$ ) выше, чем в контрольной.

Анализ показателей физической подготовленности у мальчиков выявил достоверные различия ( $p < 0,05$ ) в развитии скоростно-силовой выносливости подъем в сед – в экспериментальной от  $9,2 \pm 1,31$  до  $19,9 \pm 0,65$ , в контрольной от  $11,2 \pm 1,20$  до  $17,33 \pm 0,92$  секунд.

Целенаправленная работа по развитию физических качеств позволила существенно повысить уровень развития динамической силы мышц нижних конечностей, что подтверждается высоким приростом показателей в прыжке в длину с места. В экспериментальной группе он составил от  $106 \pm 4,44$  до  $123 \pm 3,14$ , а в контрольной всего от  $111 \pm 4,81$  до  $115 \pm 2,03$  см. При анализе показателей статической выносливости – вис на перекладине – произошли достоверные изменения ( $p < 0,05$ ) в экспериментальной от  $9,1 \pm 1,48$  до  $14,6 \pm 1,48$  секунд. В контрольной группе наблюдалась та же тенденция, но прирост показателей менее выражен: от  $8,9 \pm 2,22$  до  $10,6 \pm 1,29$  секунд.

Средние показатели гибкости в экспериментальной группе характеризуется значительным увеличением результатов: от  $6,1 \pm 1,02$  до  $10,4 \pm 1,29$  см. В контрольной группе результат этих тестов ухудшился от  $7,9 \pm 0,83$  до  $6,9 \pm 0,92$  см.

В экспериментальной группе улучшился показатель бега на 300 метров от  $28,7 \pm 1,15$  до  $25,9 \pm 0,25$  секунд, в контрольной группе результаты изменились незначительно: от  $28,0 \pm 0,31$  до  $26,7 \pm 0,26$  соответственно. Достоверно увеличились показатели бега на 30 метров. В экспериментальной от  $7,4 \pm 0,26$  до  $6,1 \pm 0,10$  секунд, в контрольной от  $7,0 \pm 0,29$  до  $6,7 \pm 0,18$  секунд.

Анализ отдельных показателей физической подготовленности показывает статистически достоверное превосходство детей экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента над детьми контрольной по ряду качеств: гибкости, скоростно-силовой выносливости, статической выносливости.

Таким образом, данные физической подготовленности также свидетельствуют об эффективности предложенной методики.

### Список литературы:

1. Копаева, О. Круговая тренировка в детском саду [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijsad/krugovaya-trenirovka-v-detskom-sadu.html> – (Дата обращения 10.04.2016).
2. Круговая тренировка для дошкольников. Детский сад № 50. Конспект занятия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://50ds.ru/psiholog/4764-krugovaya-trenirovka-dlya-doshkolnikov.html> – (Дата обращения 10.04.2016).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Просвещение, 2013 [Электронный ресурс]. Сор. Минобрнауки России. – Режим доступа: [http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d\\_10/prm1897-1.pdf](http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_10/prm1897-1.pdf).

**Всероссийская научно-практическая конференция  
«Физическая культура, здоровье и спорт:  
актуальные вопросы физического воспитания и образования  
в контексте внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»  
20 апреля 2016 года г. Сургут**

**Сборник материалов**

Техническая редакция, вёрстка – *С.М. Десяткова*

Сдано в печать 25.05.2016 г. Формат 60×84/8  
Электронное издание. Гарнитура Times NR  
Заказ № 30. Авт.л. 6,1

Редакционно-издательский отдел  
Сургутского государственного педагогического университета  
628417, г. Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 10/2