

Иванова Ксения Николаевна

студентка

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

АНАЛИЗ СДАЧИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СОВЕТСКОЕ ВРЕМЯ И В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

***Аннотация:** в данной статье проанализированы результаты сдачи Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Обоснована актуальность исследуемой темы. Перечислены основные задачи, которые решал комплекс ГТО. Отмечена научная новизна проведенного исследования. Приведены этапы исследования. Выделены группы участников экспериментальной работы. Отражены контрольные упражнения, по которым оценивалась физическая подготовленность исследуемых групп.*

***Ключевые слова:** комплекс ГТО, нормативы, физическая подготовленность, физические упражнения, учащиеся, Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Актуальность исследования. Днём рождения комплекса принято считать 11 марта 1931 года, когда комплекс был утверждён Всесоюзным советом физической культуры (ВСФК) при Центральном исполнительном комитете (ЦИК) СССР. ГТО – три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны. Комплекс «Готов к труду и обороне» – венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа. Комплекс ГТО направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик советских людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность.

Вот перечень основных задач, которые решал комплекс ГТО: использование физической культуры как важнейшего составного элемента советского образа жизни; достижение высокого уровня физической подготовленности советского народа, обеспечивающей творческое долголетие, необходимое состояние здоровья, высокопроизводительный труд, готовность к защите Родины; широкая и всесторонняя пропаганда физической культуры среди различных категорий населения; воспитание у советских людей потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями на протяжении всей жизни; овладение основными положениями советской системы физического воспитания, знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, по гигиене и гражданской обороне; массовое вовлечение населения в активную деятельность по участию в управлении самодеятельным физкультурным движением; содействие развитию разнообразных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебы, труда, отдыха; организация рационального двигательного режима для всех возрастно-половых и социально-демографических групп населения; развитие массового спорта, выявление и воспитание спортивных талантов.

Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения.

Таким образом, установление норм и требований по физической подготовленности учащихся, условий их выполнения и порядок присвоения различных званий за спортивные достижения добавит стимул и уверенность для самоопределения и даст оценку своим возможностям.

Положения, выносимые на защиту:

1. Внедрение нормативных документов, образующих систему физкультурного образования, основанного на построение единой образовательной программы по физическому воспитанию школьников в республике, приведет к оздоровлению детей и подростков, к совершенствованию двигательных качеств и

навыков, а также способствует к привлечению массовым занятиям физическими упражнениями учащихся.

2. Выявление эффективности Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне», направленная на формирование здорового образа жизни, содействующего к гармоничному развитию личности.

3. Внедрение и целенаправленное использование Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательной школе позволит определить уровень физической подготовленности детей по различным видам упражнений, выявить недостатки планирования учебной работы и осуществить его корректировку.

Научная новизна: Экспериментальное обоснование Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» позволит выявить положительные и отрицательные направления физического совершенствования, поможет устранить пробелы и недостатки рекомендуемой для общеобразовательных школ физкультурного комплекса.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1 этап (констатирующий) – изучение и анализ теоретических и методических приемов физической подготовки учащихся. Определялись объект и предмет исследования. Разрабатывалась методика проведения экспериментального тестирования, направленная на выявление уровня физической подготовленности учащихся средних общеобразовательных школ, отбирались контрольные упражнения, согласно Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне».

2 этап (формирующий) – подготовка и проведение опытно-экспериментальной работы проводилась на анализе исследовательского тестирования, определяющее сущность внедрения в учебно-тренировочный процесс средства и методы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне», также на выявление уровня физической подготовленности исследуемого контингента.

3 этап (контрольный) – анализ и обработка результатов исследования. Оформление выпускной квалификационной работы.

В экспериментальной работе приняли участие 24 школьника, по 12 учащихся в каждой группе. Мы разделили их на 2 группы:

- экспериментальная группа;
- контрольная группа.

Возраст участников экспериментальной работы разное, от 12 лет до 15 лет, при формировании групп нами учтено пропорциональное возрастное распределение. Учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию в экспериментальной и контрольной группах проводились 2–3 раза в неделю. В контрольной группе занятия проводились по общепринятой программе, а в экспериментальной группе кроме общефизической и специальной подготовки в основной части учебно-тренировочных занятий были внедрены элементы, средства и методы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Внедрение указанных средств, методов и элементов проводилось по разработанной ранее методике: на основе подготовительных, подводящих и специальных упражнений. По мере обучения у учащихся наблюдалось постепенное улучшение техники выполнения задаваемых упражнений. Также для экспериментальной группы проводились беседы по теме: «Нормативы ГТО».

Физическая подготовленность исследуемых групп оценивалось по результатам выполнения следующих контрольных упражнений:

1. Бег на 60 м (сек.).
2. Челночный бег 3х10 м (сек.).
3. Прыжки в длину с места (см).
4. Бег на 1000 м (мин / сек.).
5. Наклон вперед из положения стоя (см).
6. Подтягивание на низкой (из виса) и высокой перекладинах.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.

Проведенные нами контрольные тестирования уровня физической подготовленности показали следующие результаты (табл. 1).

Таблица 1

Средние показатели исходных и конечных показателей уровня физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группе

№	ФИО	Челночный бег 3x10 м, сек.	Бег на 60 м, сек.	Прыжки в длину с места, (см)	Подтягивание (дев-из низкой перекладины, юн – из высокой)	Отжимание	Поднимание туловища за 1 мин.	Бег на 1000 м (мин / сек.)	Наклон вперед из положения стоя (см)
Экспериментальная группа	Исходные данные	8,3	10,2	1,59	7	8	25	6.10,0	10
	Конечные данные	7,7	9,1	1,76	10	10	35	5.50,0	15
	Результат в единицах	0,6	1,1	0,17	3	2	10	20	5
	Результат в процентах %	7,5	11	10,7	32	23	28	6,5	50
Контрольная группа	Исходные данные	9,6	11,3	1,58	6	8	24	5.20,0	8
	Конечные данные	9,2	10,8	1,63	9	9	30	5.10,0	10
	Результат в единицах	0,4	0,5	0,5	2	1	6	10	2
	Результат в процентах %	4,1	4,4	3,1	28	11	20	3,1	20

Проделанный педагогический эксперимент показал, что уровень физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе исследования не имеют значительной разницы. В конце исследования уровень физической подготовленности в экспериментальной значительно повысился, а в контрольной группе не очень.

Таким образом, тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения.