

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра физической культуры и здоровья

**Сравнительный анализ уровня физической
подготовленности учащихся средних профессиональных
образовательных учреждений с различным уровнем
двигательной активности к выполнению норм ГТО**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

И.о. зав. кафедрой физической культуры
и здоровья

« ___ » _____ 2017г.

(подпись)

Выполнил студент

П – Z Ф К 1 2 1 группы

Бурцев _____

Константин Вячеславович

(подпись)

Научный руководитель

канд. биол. наук, доцент

Выставкина В.Ф.

(подпись)

Оценка

« ___ » _____ 2017 г.

(подпись председателя ГАК)

DAS MINISTERIUM FÜR BILDUNG UND WISSENSCHAFT DER RUSSISCHEN
FÖDERATION

Landesbildungseinrichtung der Hochschulbildung

«Altai Staatliche humanitär-pädagogische Universität namens W. M. Schukschin»
(AGGPU Ihnen. Von W. M. Schukschin)

Fakultät für psychologisch-pädagogische

Der Lehrstuhl für Körperkultur und Gesundheit

ABSTRAKT

auf Graduation Bachelor-Arbeit

Student Burtsev Constantin Vyacheslavovitsch Gruppe P-ZFK121

Richtung Vorbereitung: 44.03.01 Lehrerbildung

Profile: Körperkultur

Thema: Vergleichende Analyse des Niveaus der physischen Kondition der Schüler der mittleren professionellen Bildungseinrichtungen mit verschiedenen Ebenen der motorischen Aktivität zur Erfüllung der GTO-Normen (Bereit zur Arbeit und Verteidigung).

Abstract:

Diese Arbeit konzentriert sich auf die Erforschung der physischen Kondition der Schüler der mittleren professionellen Bildungseinrichtungen mit verschiedenen Ebenen der motorischen Aktivität.

Im ersten Kapitel sind die Eigenschaften morphologischen und funktionalen Besonderheiten und physikalischen und die physischen Qualitäten von Jungen Männern von 16-18 Jahren und Analyse Studiengänge für Körperkultur für Fachschulengegeben.

Im zweiten Kapitel werden die Methoden der Forschung. Im dritten Kapitel werden die Ergebnisse der Untersuchungen der physikalischen Eigenschaften bei den Schülern der mittleren professionellen Bildungseinrichtungen mit verschiedenen Ebenen der motorischen Aktivität.

Es wurde festgestellt, dass die Entwicklung der physischen Qualitäten bei Jungen mit dem hohen Niveau der motorischen Aktivität war höher als mit einem niedrigen Niveau der motorischen Aktivität.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Характеристика морфофункциональных особенностей и физических качеств юношей 16-18 лет и анализ учебных программ по физической культуре для средних специальных учебных заведений	5
1.1. Особенности развития физических качеств у юношей 16-18 лет	5
1.2. Характеристика учебной программы для оценки уровня физической подготовленности юношей 16-18 лет.....	9
1.3. Требования комплекса ГТО для оценки уровня физической подготовленности участников 5-6 ступеней ступени.....	12
1.4. История развития комплекса ГТО.....	16
Глава 2. Организация, контингент, методы исследования	29
2.1. Характеристика контингента и организация исследования	29
2.2. Методы исследования	29
2.3. Математический анализ полученных данных.....	31
Глава 3. Результаты исследования физических качеств у учащихся средних профессиональных образовательных учреждений с различным уровнем двигательной активности	32
3.1. Развитие физических качеств учащихся средних профессиональных образовательных учреждений с различным уровнем двигательной активности	32
Заключение	39
Библиографический список	40

Введение

Современные условия диктуют более высокие требования к физическим и другим возможностям человека, поэтому необходим повсеместный переход к массовым формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением. Физкультура и спорт должны стать всеобщим делом, потребностью каждого человека. Такое всестороннее развитие физических качеств людей становится необходимым условием эффективности как трудовой деятельности человека, так и его творческого развития[1; 2; 25].

Физическая культура и спорт являются средствами формирования гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы человека на достижении поставленной цели, повышают его работоспособность, вырабатывают потребность в ведении здорового образа жизни. На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности человека, которая необходима практически во всех сферах деятельности. И возрождение комплекса ГТО призвано всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их социальной активности и работоспособности, а также формированию важных физических и высоких нравственных качеств[18; 26; 29; 30].

Современные люди и особенно молодежь должны быть не только всесторонне образованными, но физически развитыми. В современных условиях заметно повышается социальное значение физического воспитания в формировании гармонично и всесторонне развитой личности молодого человека. Физическая активность при этом выступает как одно из важнейших условий полноценной жизни, которую сегодня многие молодые люди часто проводят по большей части сидя за компьютером, а снижение физической нагрузки является повсеместной проблемой в современном мире[12; 24; 33].

И сегодня комплекс ГТО призван повысить уровень физической активности людей, что, в свою очередь, должно привести к более высокому

уровню подготовленности к сдаче норм этого комплекса. Поэтому исследование зависимости уровня подготовленности учащихся юношеского возраста к сдаче норм ГТО от степени их физической активности является сегодня достаточно актуальным.

Актуальность проблемы позволила сформулировать тему исследования: Сравнительный анализ уровня подготовленности учащихся средних профессиональных образовательных учреждений с различным уровнем двигательной активности к выполнению норм ГТО.

Объект исследования: выполнение нормативов ГТО обучающимися.

Предмет исследования: подготовленность обучающихся с различным уровнем двигательной активности к выполнению норм ГТО.

Цель исследования: изучить уровень подготовленности обучающихся средних профессиональных образовательных учреждений к выполнению норм ГТО.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить уровень развития физических качеств у обучающихся 16-18 лет с различным уровнем двигательной активности.
3. Выявить степень подготовленность обучающихся 16-18 лет с различным уровнем двигательной активности к выполнению норм ГТО.

Гипотеза исследования: предполагается, что существует взаимосвязь между уровнем двигательной активности обучающихся и их подготовленностью к выполнению норм ГТО.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов в педагогическом процессе, направленном на физическое развитие молодежи.

Глава 1. Характеристика морфофункциональных особенностей и физических качеств юношей 16-18 лет и анализ учебных программ по физической культуре для средних специальных учебных заведений

1.1. Особенности развития физических качеств у юношей 16-18 лет

Возраст 16-18 лет характеризуется достижением максимального развития основных физических качеств - быстроты, силы, ловкости, гибкости и скоростно-силовых возможностей, а также существенными изменениями выносливости, достигающей максимального развития немного позже - к 20-25 годам [13; 22].

Гибкость является одним из пяти важнейших физических качеств человека, характеризующемся степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата, а также возможностью выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество нужно систематически развивать с самого детства. Внешние проявления гибкости отражают внутренние изменения в мышцах, суставах и сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость может привести к нарушениям осанки, возникновению остеохондроза, изменениям в походке, отложению солей. Недостаточный уровень гибкости у спортсменов чреват травмами, а также приводит к несовершенной технике [23; 27].

Совершенствование гибкости, которое начинается в дошкольном и в младшем школьном возрасте, продолжается в среднем и старшем. Гибкость юношей тем выше, чем длиннее части их тела. Самых высоких значений гибкость достигает к шестнадцатилетнему возрасту, после чего при отсутствии дальнейшей тренировки она начинает снижаться. При этом гибкость у девочек гибкость лучше выражена, чем у мальчиков.

По утверждению Е.Н. Захарова [9], быстрота является специфической двигательной способностью человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, которые выполняются при отсутствии

существенного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требуют больших энергозатрат.

Разные показатели качества быстроты значительно улучшаются с 10 до 16 лет, достигая к 16-летнему возрасту взрослых параметров и сохраняясь на таком уровне примерно до 35 лет. В ЦНС юношей возрастает быстрота протекания нервных процессов (лабильность нервной ткани) и усиливается подвижность нервных процессов, быстрота смены процессов торможения и возбуждения, что способствует повышению быстроты переработки информации в коре больших полушарий мозга. Совершенствование центральной регуляции движений и повышение лабильности и возбудимости мышечного аппарата способствуют и ускорению моторных актов. Например, к возрасту 15-16 лет взрослого уровня достигают показатели теппинг-теста, которые составляют 50-60 ударов за 10 спири максимальной скорости бега. Значительно увеличиваются скоростные параметры у мальчиков [9; 10].

Показателем ловкости является координационная сложность движений. Здесь учитывается время, которое необходимо для овладения сложными движениями, и степень готовности, которая достигается в данном движении после занятий физическими упражнениями.

Наиболее благоприятный период для развития ловкости - с семи до 15-16 лет (небольшое ухудшение данного качества в пике пубертатного периода). Созревание нижнетеменных третичных областей коры головного мозга способствует усилению меж сенсорной интеграции, а также сенсомоторной взаимосвязи и формированию представлений о «схеме пространства» и о «схеме тела». В результате происходит улучшение пространственной ориентации движений и, как следствие, предметной и телесной ловкости. По мере созревания лобных третичных областей коры больших полушарий возникают новые возможности для разных проявлений ловкости. Так, развиваются способности к формированию новых движений в необычных условиях, улучшается анализ как текущей, так и будущей ситуации, происходит внесение сенсорных коррекций в двигательные

программы, осуществляется временная оценка выполняемых действий. Развитию ловкости способствует и совершенствование процессов экстраполяции. Послетридцатипятилетнего возраста начинается ухудшение проявлений ловкости, а особенно они нарушаются в пожилом возрасте [2; 7; 9; 15].

Способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений называется скоростно-силовыми качествами.

Данные качества в значительной мере зависят от наследственных свойств организма, чем абсолютная изометрическая сила.

Возраст 11-16 лет является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. В этом периоде происходит наибольший прирост прыгучести. В 15-16 лет отмечается наибольшая дальность и высота прыжков, особенно это характерно для мальчиков [10; 22; 33].

Мышечная сила растет в медленном темпе до возраста 11 лет, а затем происходит некоторое замедление темпов ее роста, что связано с развитием препубертатного периода (11-13 лет у мальчиков) и началом перестройки организма. После четырнадцати лет идет значительный прирост мышечной силы, который особенно выражен у мальчиков, что связано с усиленной секрецией андрогенов (мужских половых гормонов). Становая сила у мальчиков в 12-летнем возрасте в среднем составляет 50-60 кг, в 15 летнем – 90-100 кг, а в 18-летнем – уже 125-130 кг [5; 10; 17].

В скелетных мышцах отмечается миофибриллярная гипертрофия, которая отражает процессы усиленного синтеза сократительных белков (миозина и актина) в миофибриллах. Под влиянием развития быстрых мотонейронов в нервной системе происходят изменения в составе мышечных волокон - заметно возрастает объем мощных и быстрых гликолитических волокон II-б типа. Сенситивный период развития силы приходится на возраст 14-17 лет, а в 18-20-летнем возрасте она достигает максимальных значений для взрослого нетренированного человека. Средняя сила кисти у мужчин

составляет примерно 70-75% от массы тела, а у женщин – около 50-60%. Если отсутствуют специальные тренировки, сила сохраняется на таком уровне примерно до сорокапятилетнего возраста. В юношеском возрасте устанавливается характерная для взрослого организма топография мышечной силы, однако специфика мышечной тренировки вносит в нее коррекцию [20; 22].

Если говорить о выносливости, то под ней в самом обобщенном смысле принято понимать комплекс свойств человека, которые в значительной мере определяют его способность противостоять утомлению в процессе деятельности, т.е. способность противостоять утомлению. Выносливость, проявляемую преимущественно в двигательной деятельности, для отличия от других видов выносливости обычно называют физической выносливостью [15; 20].

Стоит отметить, что выносливость развивается позже всех других качеств. Так, сенситивным периодом ее развития считается 15-20-летний возраст, когда функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые обеспечивают работу аэробного характера, созревают в достаточной мере. В 20-25-летнем возрасте это качество достигает наиболее высокого развития и сохраняется в онтогенезе человека дольше других (примерно до 55 лет и даже более). Статическая выносливость возрастает меньше, чем динамическая. Она несколько уменьшается в пубертатном периоде, а потом нарастает, особенно к 18-20-летнему возрасту [21].

Таким образом, подводя итоги данной части исследования, можно сделать следующий вывод: юношеский возраст является одним из наиболее благоприятных периодов для развития всех физических качеств человека: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и скоростно-силовых качеств.

1.2. Характеристика учебной программы для оценки уровня физической подготовленности юношей 16-18 лет

Содержание учебной программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих основных целей:

- формирование физической культуры личности человека;
- развитие физических способностей и качеств, совершенствование функциональных возможностей организма, а также укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых потребностей и мотивов в бережном отношении к своему здоровью, к занятиям физкультурно- и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями различных современных оздоровительных систем физического развития, обогащение личного опыта занятий как специально-прикладными упражнениями, так и базовыми видами спорта;
- овладение системой жизненно и профессионально значимых практических навыков и умений, которые обеспечивают укрепление и сохранение как физического, так и психического здоровья;
- освоение системы знаний о физической культуре и ее роли в формировании здорового образа жизни;
- приобретение достаточной компетентности в физкультурно-оздоровительной, а также спортивной деятельности [3; 16].

Уровень освоения учебной программы характеризуется определенными физическими качествами, которые формируются в процессе занятий физической культурой, для их оценивания целесообразно применять различные упражнения-тесты: метание набивного мяча, прыжок в длину с места и разбега, шестиминутный бег, бег на различные дистанции, наклон вперед стоя на скамейке и сидя на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре, челночный бег и т.д. Существует много тестов и для определения

гибкости, координации, равновесия, ловкости, выносливости, силы отдельных мышечных групп, а также других физических способностей.

Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различных возрастов [3; 19].

Преимущество таких тестов состоит в том, что они сравнительно легко запоминаются, а их выполнение не требует длительного разучивания.

В процессе проведения контрольных испытаний нужно руководствоваться следующими требованиями.

1. Контрольные испытания необходимо проводить в одинаковой для всех испытуемых обстановке, а также в одно и то же время.

2. Методика контрольных испытаний должна быть рассчитана на минимальные затраты времени на прохождение тестов.

3. Контрольные упражнения должны быть доступными для выполнения всеми учащимися, независимо от их физической подготовленности, а также отличаться простотой измерения и оценки результатов.

4. Рекомендуемая последовательность тестовых упражнений может быть следующей:

а) в первый день тестируются скоростные и скоростно-силовые качества;

б) во второй оцениваются выносливость и сила;

в) в третий день диагностируются ловкость, координация и другие физические качества.

5. Обычно для получения предварительных данных, тестирование проводится в начале учебного года (обычно в сентябре), а итоговая проверка осуществляется за 2 - 3 недели до конца учебного года.

6. Перед проведением тестовых испытаний, тестовые упражнения должны быть разучены на уроках физической культуры.

7. Проводить проверку физической подготовленности следует не только с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, но и

руководствуясь принципом единства оценки их физической подготовленности и физического развития [3; 31].

Для определения уровня физической подготовленности учащихся традиционно используются следующие тесты:

- 1) на развитие быстроты - бег на 10, 20 и 30 метров с высокого старта,
- 2) на развитие скоростно-силовой подготовленности - прыжки в длину с места,
- 3) на развитие ловкости - челночный бег 3×10 м,
- 4) на развитие силы - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине хватом сверху из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки),
- 5) на развитие гибкости - наклон вперед из положения сидя на полу.

Критерии уровня физической подготовленности учащихся определяются по таблицам из комплексной программы физического воспитания учащихся. Результаты контрольных испытаний заносятся в протокол.

В тестовых заданиях предусмотрены физические упражнения, сгруппированные по признаку основных физических качеств человека. Тестирование следует проводить при помощи соревновательного метода, при этом учащиеся должны не только продемонстрировать выполнение нормативных требований, но и выполнить упражнения, отражающие разносторонность их подготовленности по каждой конкретной группе физических способностей (скоростных, силовых, координационных и т.д.).

Если учащийся выполнит основные нормативы требований и нормативы в соответствующих физических упражнениях, то уровень развития его физических качеств оценивается как высокий.

Если учащийся выполнит только основные нормативы требований и частично (до $\frac{1}{2}$) - нормативы в физических упражнениях, то уровень развития его физических качеств оценивается как средний.

Если обучающийся выполнит только основные нормативы требований, не выполнив нормативов, физических упражнений, то уровень развития его физических качеств оценивается как ниже среднего.

Невыполнение обучающимися основных нормативов и требований, и упражнений свидетельствует о низком уровне развития его физических качеств[3; 14; 16].

Таким образом, подводя итоги данной части исследования, можно сделать следующий вывод: уровень освоения учебной программы характеризуется определенными физическими качествами, которые формируются в процессе занятий физической культурой, для их оценивания целесообразно применять различные упражнения-тесты. В тестовых заданиях предусмотрены физические упражнения, сгруппированные по признаку основных физических качеств человека. Тестирование следует проводить при помощи соревновательного метода, при этом обучающиеся должны не только продемонстрировать выполнение нормативных требований, но и выполнить упражнения, отражающие разносторонность их подготовленности по каждой конкретной группе физических способностей (скоростных, силовых, координационных и т.д.).

1.3. Требования комплекса ГТО для оценки уровня физической подготовленности участников 5-6 ступеней ступени

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне (ГТО)» определяет структуру и содержание Комплекса, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс [6].

В настоящее время анализом комплекса ГТО занимаются многие специалисты, среди которых можно выделить Н.П. Вершинину[5], В.А. Гриднева [6], Е.И. Перову [18].

Комплекс ГТО представляет собой программную и нормативную основу системы физического воспитания различных групп населения России,

устанавливающую требования государства к физической подготовленности его граждан, которые включают виды тестов (испытаний) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков. ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением разных возрастных групп (от 6 лет до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, которые включены в Единый календарный план международных, всероссийских и межрегиональных спортивных и физкультурных мероприятий, в программах которых содержатся виды тестов (испытаний), входящие в Комплекс [4;28].

Комплекс ГТО включает 11 ступеней для разных возрастных групп населения:

I ступень: 1-2 классы (6-8 лет);

II ступень: 3-4 классы (9-10 лет);

III ступень: 5-6 классы (11-12 лет);

IV ступень: 7-9 классы (13-15 лет);

V ступень: 10-11 классы, среднее профессиональное образование (16 – 17 лет);

VI ступень: 18-29 лет;

VII ступень: 30-39 лет;

VIII ступень: 40-49 лет;

IX ступень: 50-59 лет;

X ступень: 60-69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше [32].

Комплекс состоит из следующих частей:

– первая часть является нормативно-тестирующей и предполагает общее оценивание уровня физической подготовленности людей на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

– вторая часть является спортивной и направлена на привлечение людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом из возраста с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов [6; 28; 32].

Нормативно-тестирующая часть Комплекса включает три основных раздела:

- 1) виды тестов (испытаний) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня умений и знаний в сфере физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды тестов (испытаний) и нормативные требования включают:

– виды тестов (испытаний), посредством которых определяется развитие физических качеств, а также прикладных двигательных навыков и умений людей;

– нормативы, посредством которых оценивается уровень развития физических качеств в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития человека, представленные в Государственных требованиях к физической подготовленности населения России [8; 30].

Виды тестов (испытаний), входящие в ГТО, подразделяются на две группы: обязательные и по выбору.

Обязательные тесты (испытания) в соответствии со степенями:

- тесты (испытания) на развитие быстроты;
- тесты (испытания) на определение уровня развития скоростных возможностей;
- тесты (испытания) на определение уровня развития выносливости;
- тесты (испытания) на определение уровня скоростно-силовых возможностей;
- тесты (испытания) на определение уровня развития силы и силовой выносливости;
- тесты (испытания) на развитие гибкости.

Тесты (испытания) по выбору в соответствии со ступенями:

- тесты (испытания) на развитие координационных способностей;
- тесты (испытания) на овладение прикладным навыком [29].

V ступень ГТО разработана для возраста 16-17 лет (юноши и девушки), т.е. для старшего школьного возраста, характеризующегося окончанием третьего этапа полового созревания (постпубертация), совершенствованием ЦНС, уравниванием психики, дальнейшим сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности V ступени позволяют повышать интенсивность практически всех видов упражнений (на скорость, силу, выносливость, гибкость), заменить игровые виды упражнений (метание мяча) силовыми (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается появлением юношеской гипертонии, что влечет сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне IV ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов [32].

VI ступень ГТО рекомендована мужчинам и женщинам от 18 до 29 лет (молодежный возраст). На первом возрастном этапе данной ступени (18-24 года) заканчиваются процессы роста, затраты энергии на данные процессы достигают минимума. Однако, если на предыдущих ступенях процесс роста (ассимиляции) организма существенно опережал процесс разрушения (диссимиляции), то на втором возрастном этапе данной ступени (25-29 лет) данные противоположные процессы в связи с прекращением процессов роста выравниваются. На данной ступени в наибольшей степени начинают проявляться физиологические особенности мужчин и женщин, поэтому тесты для каждого пола приводятся в отдельных таблицах. На первом возрастном этапе продолжается наращивание интенсивности упражнений, которая достигает максимума, поскольку затраты энергии на процесс роста становятся минимальными. Однако на втором возрастном этапе интенсивность упражнений начинает снижаться по причине изменения соотношения противоположных процессов в пользу диссимиляции. Данная ступень охватывает тестируемых активного трудоспособного возраста,

двигательная активность которых проявляется в трудовой деятельности, поэтому недельная продолжительность двигательного режима на первом этапе сокращается до 11 часов, а на втором до 8 часов [4; 18].

1.4. История развития комплекса ГТО

ГТО - Готов к труду и обороне - это программа физической подготовки, которая существовала в Советском Союзе. Комплекс ГТО был основой системы физического воспитания и был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан. Кроме того, он был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в СССР [8].

В годы между Первой и Второй Мировыми войнами развитие физкультуры и спорта в мире осуществлялось в разных направлениях. В результате победы социалистической революции в октябре 1917 года, одно из них представляло советское физкультурное движение, которое существовало в СССР. В 1918 году был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству» всех граждан мужского пола, не эксплуатирующих чужого труда». В стране были созданы органы Всеобуча (всеобщее военное обучение), на которые возлагались функции военного обучения трудящихся, а также допризывной подготовки молодежи и организации спортивной и физкультурной работы с населением. Началась масштабная организационно-методическая, а также идейная перестройка всей работы по спорту и физической культуре. По окончании гражданской войны в стране начался подъем и восстановление сельского хозяйства и промышленности. Тяжелая жизнь, война и лишения, перенесенные населением за те трудные годы, подорвали здоровье людей и отразились на их физическом состоянии, особенно это касается подрастающего поколения. В решениях правительства страны, которые были приняты в 1921 году, подчеркивалась необходимость применения в режиме отдыха детей и взрослых средств физической культуры. В те годы спорт и физическая культура стали широко применяться в культурно-воспитательной работе [6].

В 1923 году органы Всеобуча были упразднены. Развитием спорта и физической культуры в СССР вплотную занялись профсоюз и Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодежи (комсомол). Комсомол добивался организационного укрепления физкультурного движения в мирных условиях. Началась научно-методическая и физкультурно-массовая работа, а также борьба с физкультурной неграмотностью.

С переходом на новые формы организации физвоспитания и управления физкультурным движением постепенно менялись методика и содержание всей спортивной и физкультурной работы. Перед группой научных сотрудников Государственного центрального института физической культуры была поставлена задача разработки советской системы физкультуры, которая была бы построена на принципах прикладности и всесторонности.

Важным шагом на пути развития спорта и физической культуры и усиления их связи с политикой и обороной государства, что было призвано сыграть важнейшую роль в подготовке физически совершенных и всесторонне развитых людей, стойких защитников Родины, активных строителей коммунистического общества, стала инициатива комсомола в создании комплекса физподготовки в общеобразовательных, спортивных и профессиональных организациях, которой был бы основополагающим в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи. Таким комплексом стал Всесоюзный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне СССР» [26].

В марте 1931 года Высшим советом физической культуры (ВСФК) приЦИК СССР был утвержден физкультурный комплекс ГТО I ступени. Норматив I ступени комплекса объединил в себе: 1) плавание; 2) греблю; 3) прыжки и метания; 4) бег; 5) подтягивания на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин); 6) езду на велосипеде; 7) передвижение в противогазе; 8) перенос патронного ящика; 9) лыжные переходы; 10) оказание первой помощи; 11) выполнение санминимума; 12) знание основ

самоконтроля; 13) знание основ физкультурного движения в СССР; 14) ударничество на производстве [28].

В январе 1933 года с целью установления более высоких требований к всесторонней физической подготовленности в практику работы был введен комплекс ГТО II ступени, состоявший из 22 норм и 3 требований.

В начале 1934 году в практику работы по физическому воспитанию среди детей был внедрен комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»), инициатором создания которого также являлся комсомол. Таким образом, завершилось оформление всей системы комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Ступени комплекса ГТО содержат нормативы, которые определяют уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требования, определяющие уровень владения основными прикладными навыками (бегом на лыжах, метанием, плаванием, стрельбой и т.д.) [26].

Сдача нормативов ГТО подтверждалась удостоверениям и специальными значками соответствующих ступеней. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались серебряным или золотым значком «ГТО», а выполняющие нормативы в течение ряда лет - «Почетным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений и организаций, добившихся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО». Выполнившие разрядные нормативы по многоборьям комплекса ГТО награждались классификационным билетом и значками соответствующих разрядов. Система физкультурного комплекса ГТО была невероятно популярной среди советских людей того времени. Только за 1933-1937 годы нормы ГТО I ступени сдавали 4 миллиона 458 тысяч человек, II ступени – 35 тысяч, БГТО – 759,5 тысяч человек [4; 18].

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), которая была введена в 1935-1937 годах, что повлекло за собой введение спортивных званий и разрядных норм. Данная классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определявшей последовательность роста мастерства, а также уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные звания и разряды присваивались при условии сдачи спортсменами норм физкультурного комплекса ГТО [18].

В предвоенные годы перед физкультурными организациями СССР ставились и иные задачи, например, усилить использование средств физвоспитания в целях укрепления обороноспособности страны. На основе опыта военных действий началась перестройка форм и методов работы физкультурных организаций для повышения мобилизационной готовности страны на случай военной опасности. Назрела необходимость усовершенствовать и комплекс ГТО, чтобы привести его в соответствие с возросшими требованиями к физической и морально-волевой подготовленности людей [5].

Комплекс ГТО пользовался популярностью среди крестьян и рабочих. Значок, выдававшийся по результатам сдачи ГТО, являлся предметом гордости человека, и его всегда держали на виду. Обладание таким значком вызывало уважение среди окружающих и никого не оставляло равнодушным к пропагандируемым советской властью идеям. В качестве инструментов наглядной пропаганды здорового образа жизни использовались и театральное, и изобразительное искусство, и литература [4].

Физвоспитание среди учащейся молодежи было неразрывно связано с физкультурным комплексом ГТО. В 1939 году были пересмотрены школьные программы физвоспитания. В них были включены начальная и допризывная

подготовка школьников. Физическое воспитание учеников становилось одним из основных показателей работы школ. Подростки и юноши приобретали навыки военного строя, обучались правилам противовоздушной обороны, стрелковому делу, правилам противохимической защиты, получали хорошую физподготовку и закалку. В секциях и ДЮСШ на основе комплекса ГТО закладывался прочный фундамент мастерства юных спортсменов. В высших учебных заведениях вся работа по физвоспитанию и спорту, строилась по единым программам, которые были разработаны на основе Единой Всесоюзной спортивной классификации и комплекса ГТО.

С января 1940 года в действие был введен новый комплекс ГТО, включавший как обязательные нормы, так и нормы по выбору.

Обязательные нормы включали: гимнастику; преодоление полосы препятствий; плавание; лыжный спорт; бег; стрельбу; знание основ физической культуры и спорта; знание основ гигиены.

Что касается норм по выбору, то в их число входили 7 групп упражнений по признаку тех качеств, на развитие которых они направлены. Эти виды упражнений воспитывали: 1) силу; 2) скорость; 3) выносливость; 4) ловкость; 5) смелость и решительность; 6) защиту и нападение; 7) метания и стрельбу [20].

Также были внесены изменения и в программы физвоспитания в учебных заведениях, была организована переподготовка преподавателей и инструкторов, разработаны методические пособия. Также в соответствии с правилами нового комплекса ГТО над сдавшими нормы комплекса осуществлялся медицинский контроль.

Перед началом войны в СССР существовало больше 62 тысяч коллективов физкультуры, которые объединяли более 5 миллионов физкультурников. Миллионы людей, и особенно молодежь, горели желанием сдать нормы ГТО. К 1941 году количество полностью выполнивших требования и нормы ГТО 1-й ступени достигло шести миллионов, а нормы ГТО 2-й ступени выполнили более ста тысяч человек. Время показало, что

ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советские люди сумели на деле применить выучку и физическую закалку. Именно значкисты ГТО показали себя самыми надежными и умелыми защитниками Отечества. На это обратил внимание Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза К.К. Рокоссовский: «Я вспоминаю красивые и прекрасные тридцатые годы, когда миллионы людей после работы шли на стадионы и спортплощадки сдавать нормы на значок ГТО... Маленький значок был символом мужества и доблести. Я особенно запомнил те далекие и неповторимые годы. Значок ГТО, меткого стрелка, отважного парашютиста вызывал огромное уважение. И я твердо убежден, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям выдержать великий экзамен, каким была для всех нас война...» [6].

В 1942 году в целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в него были внесены некоторые дополнения, в результате чего стали изучаться:

1. Материальна часть винтовки,
2. Топография,
3. Основы оказания санитарной помощи и др.

Периодически в нормы комплекса ГТО вносились дополнения по причине появления новых видов спорта (радиоспорт, ориентирование, биатлон и т.д.) и все возрастающей физической подготовки советских людей. В послевоенные годы появилась необходимость внести некоторые дополнения и изменения в требования и нормативы комплекса ГТО, с тем, чтобы он соответствовал практике развития спорта и физкультуры тем задачам, которые решали физкультурные организации в тот период.

В 1946-1955 году были внесены частичные изменения в комплекс. Но данные изменения не принесли ожидаемых результатов. Так, произошло снижение качества учебной работы по ГТО: сдача норм осуществлялась на

низком уровне, зачастую не соблюдались правила соревнований, не было и достаточной требовательности к проходящим испытания [29].

В 1958 году был опубликован проект нового варианта комплекса для широкого обсуждения физкультурной общественностью страны. 1 марта 1959 года был введен в действие усовершенствованный комплекс ГТО. Однако и в здесь не получилось преодолеть прежние проблемы и формализм в работе по ГТО. С каждым годом комплекс все более терял свою популярность у людей и значение для государства [6; 26; 32].

Основные изменения нормы ГТО претерпели в 1972 году в связи с тем, что на современном этапе развития социалистического общества действовавший комплекс ГТО по ряду положений и уровню нормативных требований не соответствовал задачам, которые ставились XXIV съездом КПСС в сфере физкультуры и спорта, и не мог служить достаточной основой для дальнейшего совершенствования советской системы физвоспитания.

С 1 марта 1972 года в действие был введен новый комплекс ГТО, который должен был создавать более широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) имел 5 возрастных ступеней:

1. I ступень - «Смелые и ловкие» - 10-11 и 12-13 лет;
2. II - «Спортивная смена» - 14-15 лет;
3. III - «Сила и мужество» - 16-18 лет;
4. IV - «Физическое совершенство» - мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет;
5. V - «Бодрость и здоровье» - мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет [5; 12].

Каждая ступень комплекса ГТО состояла из разделов требований, норм и упражнений. В стране развернулось движение по сдаче норм ГТО, создавались специальные комиссии, принимавшие нормы ГТО, оформлявшие протоколы и присваивавшие в соответствии с полученным

результатом бронзовый, серебряный и золотой значки. Широкое распространение получили «Дни спорта», «Открытые старты», «Стать чемпионом ГТО», «От значка ГТО к олимпийской медали», «Через комплекс ГТО – к высшей производительности труда» и многие др. [26].

Проводились соревнования по зимнему многоборью ГТО. В их программу входили: стрельба, лыжный спорт, подтягивание на перекладине, отжимания (для женщин).

Летнее многоборье ГТО включало: плавание, бег, метания, стрельбу, подтягивание на перекладине, отжимания (для женщин).

Многоборье ГТО, летнее и зимнее, входило в Единую Всесоюзную спортивную классификацию. Общеобразовательной школе отводилась решающая роль в работе по освоению комплекса ГТО. Не случайно три из пяти ступеней предназначались для школьного возраста. С учетом требований комплекса Всесоюзного ГТО были усовершенствованы учебные программы по физкультуре. Во многих школах РСФСР была проведена большая работа по пропаганде комплекса и разъяснению его содержания [8; 18].

Комплекс был призван содействовать военно-прикладной подготовке обучающихся. Одна из ступеней - «Сила и мужество» рассчитана на обучающихся старших классов и молодежь, которая проходит допризывную подготовку и готовится к службе в рядах Советской Армии. Деятельность по освоению нового комплекса ГТО была возложена как на школы, так и на комитеты ДОСААФ, штабы гражданской обороны, общества Красного Креста и Красного Полумесяца СССР, и направлена на военно-техническое обучение юношей в специализированных клубах (в летнее время – в оборонно-спортивных лагерях разного профиля), организацию и проведение соревнований по военно-прикладным видам комплекса ГТО, соревнований санитарных постов и сандружин, занятий по гражданской обороне (раздел комплекса ГТО) [29].

В Советском союзе проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО, и они уже через год объединили под своей эгидой 37 миллионов человек. Призеры четвертой ступени автоматически получали звание мастера спорта СССР.

Свыше 58 миллионов человек в период с 1972 по 1975 год выполнили требования и нормы комплекса [26].

В Вооруженных Силах СССР с 1972 года действовал военно-спортивный комплекс (ВСК), который соответствовал IV ступени физкультурного комплекса ГТО. Одним из важных элементов комплекса была «полоса препятствий». Разнообразие физических упражнений, входящих в преодоление полосы препятствий (прыжки, метания, бег и т. д.), выполняемых в различных формах движения и темпе, способствовало развитию быстроты, выносливости, ловкости, содействовало оздоровлению и укреплению организма.

В январе 1985 года внедрен усовершенствованный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Его возрастной диапазон включает теперь период с 6 и до 60 лет.

Новый комплекс состоял из двух частей:

1. «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 6-15 лет.

2. «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) для учащейся молодежи и трудящихся 16-60 лет [9].

В 1980-е комплекс ГТО снова был изменен, в нем появилось разнообразие. Теперь каждый имел возможность выбрать такой комплекс, который был ему ближе по его физическим возможностям. В период распада СССР сохранить многоборья ГТО все-таки удалось [4; 8; 32].

Однако далее он сошел на нет. Его продолжением и развитием стал Полиатлон, который как вид спорта был создан в 1992 году именно на основе имевших место в СССР программ «Многоборий ГТО», а также детских многоборий под названием «Старты Надежд». Полиатлон закладывал основы

физподготовки в любом виде спорта и был доступным практически для всех возрастов, начиная уже с 8 лет. В полиатлон входят различные упражнения из таких видов спорта как плавание, легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, пулевая стрельба и др. Развитие выносливости, скорости, силовых качеств, а также навыков стрельбы делают полиатлон видом спорта, который готовит молодых людей становиться защитниками отечества. Развитие полиатлона неразрывно связано с именем Геннадия Галактионова, который пришел в ГТО в 1987 году. У него был огромный опыт организаторской и тренерской работы [26].

В 1989 году Геннадий Николаевич был избран многоборцами президентом «Всесоюзной Ассоциации многоборья ГТО». В 1992 году – уже после распада СССР – был проведен первый чемпионат СНГ по зимнему многоборью ГТО. При активном участии Г.Н. Галактионова в суверенных государствах, которые возникли на территории СССР, многоборье ГТО было сохранено под эгидой «Международной Ассоциации Полиатлона», президентом которой его и избрали. Также в 1992 году многоборье ГТО переименовали в полиатлон и был проведен первый чемпионат мира по его зимнему варианту. Первый чемпионат мира по летнему варианту полиатлона прошел в 1993 году на Украине. В проводимых соревнованиях приняли участие 324 спортсмена из одиннадцати государств [18].

В 1994 году начали проводиться Кубки мира сначала по летнему, а потом и по зимнему полиатлону. С 1997 года ежегодно проводятся первенства мира среди юношей и девушек по летнему варианту полиатлона. Сегодня календари всероссийских и международных соревнований по полиатлону включают до 10 видов испытаний по зимнему варианту полиатлона и до 20-25 по летнему варианту полиатлона, в которых могут участвовать люди всех возрастов.

С 1993 года в России действует спортивная полиатлонная классификация, которая позволяет присваивать спортивные звания вплоть до звания мастера спорта международного класса. Международная ассоциация

полиатлона имеет право присваивать спортсменам звания МСМК по полиатлону, а судьям - звания международного судьи по полиатлону. Штаб-квартира Всероссийской федерации полиатлона находится в Рязани с октября 2004 года. Современный полиатлон представляет собой вид спорта, который активно развивается в 47 субъектах РФ. Он входит также в программу летних сельских спортивных игр, военно-спортивных игр «Орленок» и «Зарница», Спартакиады допризывной и призывной молодежи [30].

Распад СССР и переход Российской Федерации на рыночные условия повлекли изменения всех сторон жизни страны, в том числе и развития спорта и физкультуры. В советское время в некоторых видах спорта Россия успешно соревновалась с лидерами профессионального западного спорта (фигурное катание, хоккей, футбол, гимнастика, тяжелая атлетика и др.). Другие виды спорта в СССР вообще не культивировались (борьба без правил, профессиональный бокс и др.). Не практиковалось и привлечение в спортивные клубы страны зарубежных тренеров и звезд. К сожалению, вместе с отставанием в различных сферах от других стран стали искусственно ликвидироваться и те отрасли, в которых Советский Союз существенно опережал всех. В число ликвидируемых попал и комплекс ГТО, который своей полувековой историей доказал свою высокую эффективность.

Стоит заметить, что после отмены комплекса произошло существенное снижение средней продолжительности жизни и увеличение общей заболеваемости. Например, средняя продолжительность жизни в период с 1958 года по 1983 год (когда комплекс ГТО существовал) составляла 68,8 лет, а с 1990 года и по 2011, когда его не существовало, составила всего 66,6 лет. Хотя, на первый взгляд, разница в 2 года может показаться не очень существенной, однако с учетом быстрых темпов развития и совершенствования медицины и новых технологий, позволяющих в 21 веке легко справляться с заболеваниями, которые ранее считались неизлечимыми, эта разница очень велика [8].

В марте 2014 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Президентом России Владимиром Путиным был подписан указ о возвращении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». В соответствии с данным указом, внедрение нормативов ГТО начинается с 1 сентября 2014 года, а полный охват должен быть осуществлен к 1 января 2017 года [6].

Уже в названии своем комплекс «Готов к труду и обороне» содержит намек на военную подготовку, поэтому и рассматривать его нужно не только как программу по развитию гражданского общества, никак не влияющую на обороноспособность страны, но и как средство, направленное на овладение прикладными навыками в сфере обороноспособности государства.

Комплекс упражнений, включающий в себя, в том числе и сегодняшний формат ГТО, включает почти весь упрощенный курс физической подготовки «молодого бойца» в армии. Для сдачи нормативов на золотой значок ГТО, требуется быть быстрым, выносливым, уметь ориентироваться на местности, обладать ловкостью и силой, уметь стрелять. Конечно, ГТО не сможет подготовить таких бойцов, которых подготавливает армия, но обладатели значков ГТО смогут значительно легче приспособиться к службе в армии, так как базовые навыки, которые необходимы для этой службы, у них будут уже сформированы. В подтверждение мнения, что ГТО имеет непосредственное отношение к армии, можно привести высказывание вице-премьера Дмитрия Рогозина от 2012 года, который при разговоре на тему ГТО с сожалением отметил, что многие из тех, кто шли тогда служить в армию, совершенно не подготовлены к этому. Рогозиным была также подчеркнута важность восстановления военно-патриотического воспитания в России [4].

ГТО представляет собой хорошую инициативу, и она должна положительно сказаться как на обороноспособности страны, так и физической подготовленности, и здоровье населения, возможно, улучшится и уровень культуры и нравственности. Но все это будет сопровождаться

довольно серьезными трудностями - и финансовыми, и психологическими. Чтобы люди массово начали заниматься физической культурой, для начала должна быть подготовлена спортивная инфраструктура, а также сформировано необходимое отношение в обществе. И чтобы у людей, которые выходят на улицу и видят спортивную площадку, независимо от их возраста, появлялось чувство энтузиазма и желание тренироваться на ней. Добиться подобных результатов будет очень и очень сложно, особенно, если будет отсутствовать слаженное взаимодействие власти и общества. Потому власть при попытке изменить образ жизни людей должна обязательно учитывать их мнение, ведь именно их эти изменения затронут [8; 26].

Таким образом, подводя итоги данной части исследования, можно сделать следующий вывод: ГТО появилось в 30-х годах прошлого века, но предпосылки его возникновения появились намного раньше, в те времена, когда молодому советскому государству просто были позарез нужны новые, боеспособные кадры. Началом программы «Готов к Труд и Обороне» можно считать принятие в 1931 г. программы ГТО. В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физической подготовки. Данную программу полностью спонсировало и поддерживало государство, так как она способствовала и патриотическому воспитанию. Данные нормативы использовались на протяжении 60 лет, и были неотъемлемой частью жизни многих поколений наших соотечественников. Спустя 23 года после отмены ГТО президент России Владимир Путин подписал указ о возрождении забытого комплекса. Основной задачей возрождения ГТО является увеличение продолжительности жизни россиян и уменьшение заболеваемости. Система получит много изменений. Президент России отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре.

Глава 2. Организация, контингент, методы исследования

2.1. Организация исследования и характеристика контингента

Для решения поставленных задач проведено изучение развития физических качеств учащихся средних профессиональных образовательных учреждений. Исследование проводилось на базе краевого бюджетного профессионального образовательного учреждения «Смоленский лицей профессионального образования» села Смоленского, Алтайского края в течение 2016-2017 учебных годов. Общее количество испытуемых составило 32 человека.

Весь теоретический материал и практическая часть диплома, обработаны и проанализированы лично автором. Контрольные нормативы получены путем выполнения тестов на протяжении указанного периода времени.

2.2 Методы исследования

Определения физических способностей проводилось на стадионе, в спортивном зале и лыжной базе КГБПОУ «Смоленский лицей профессионального образования». В исследовании принимали участие учащиеся КГБПОУ «Смоленский лицей профессионального образования» посещающие занятия физической культуры.

Для определения скоростно-силовых качеств выполняют контрольное упражнение – прыжок в длину с места. Оборудование: резиновая дорожка или ровная площадка, рулетка. Процедура тестирования: испытуемый подходит к стартовой черте (на черту и за черту заступать нельзя), ноги врозь на ширине удобной для испытуемого, ступни параллельно, выполняются 2-3 подготовительных взмахов руками вперед и назад, ноги слегка амортизируют в коленных суставах и толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Как результат измеряется расстояние от стартовой линии до ближайшей части тела, коснувшейся земли после приземления. Испытуемый выполняют три

попытки. Если происходит тестирование на оценку, то в протокол заносится лучший результат. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе

Для определения скоростных способностей используют тест «Бег 100 м», результат измеряется в секундах. Оборудование: секундомеры, ровные дорожки длиной 100 м. Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем подаются команды «Внимание!» (прекращаются все движения на старте) и «Марш!». Испытуемый бежит 100 м с предельно высокой скоростью. Необходимо следить, чтобы испытуемые не снижали темп бега перед финишем. В забеге может участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Испытуемые выполняют задание в спортивной обуви. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе

Для оценки гибкости, подвижности суставов позвоночника и тазобедренного сустава применялся тест «Наклон вперед из положения сидя». На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 2-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «→» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Результат засчитывается в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине - тест для оценки силовых способностей. Исходное положение вис на высокой перекладине хватом сверху, не касаясь

ногами пола. Подтягивание на руках выполняется до пересечения подбородком линии перекладины на 1-2 см, затем руки полностью выпрямляются. Задержки, раскачивания, сгибание ног в коленях не допускаются. Подтягивание выполняется плавно без рывков. Результат: общее количество подтягиваний.

Для определения выносливости выполнены тесты – бег на 3000 м, результат измеряется в секундах. Оборудование: беговая дорожка, секундомер. Процедура тестирования: необходимая дистанция отмеряется на беговой дорожке. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 секунды и проводится 1 раз.

Бег на лыжах на 5 км. Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.

2.3. Математический анализ полученных данных

Статистическая обработка результатов исследования предусматривала вычисление следующих показателей:

1. Вычисление распределения отдельных признаков и оценка основных характеристик распределения (среднее арифметическое – M ; ошибка среднего – m ; среднее квадратическое отклонение - δ).

2. Определение достоверности различий средних значений показателей сравниваемых групп, по t -критерию Стьюдента, с определением уровня P по таблицам. Достоверным считали данные при уровне значимости 95 % - $P < 0,05$.

Все вычисления проводились на компьютере при использовании пакета-анализа Microsoft Excel [11].

Глава 3. Результаты исследования физических качеств у учащихся средних профессиональных образовательных учреждений с различным уровнем двигательной активности

3.1. Развитие физических качеств учащихся средних профессиональных образовательных учреждений с различным уровнем двигательной активности

Исследование развития скоростных качеств у юношей с различным уровнем двигательной активности проводилась с помощью теста – бег 100 метров. Установлено, что у юношей с высоким уровнем двигательной активности спортивные результаты в беге на 100 м составили $13,88 \pm 0,18$ секунд, а у юношей с низким уровнем двигательной активности $15,58 \pm 0,21$ секунд, что показали достоверные различия ($p < 0,001$) (рис. 1).

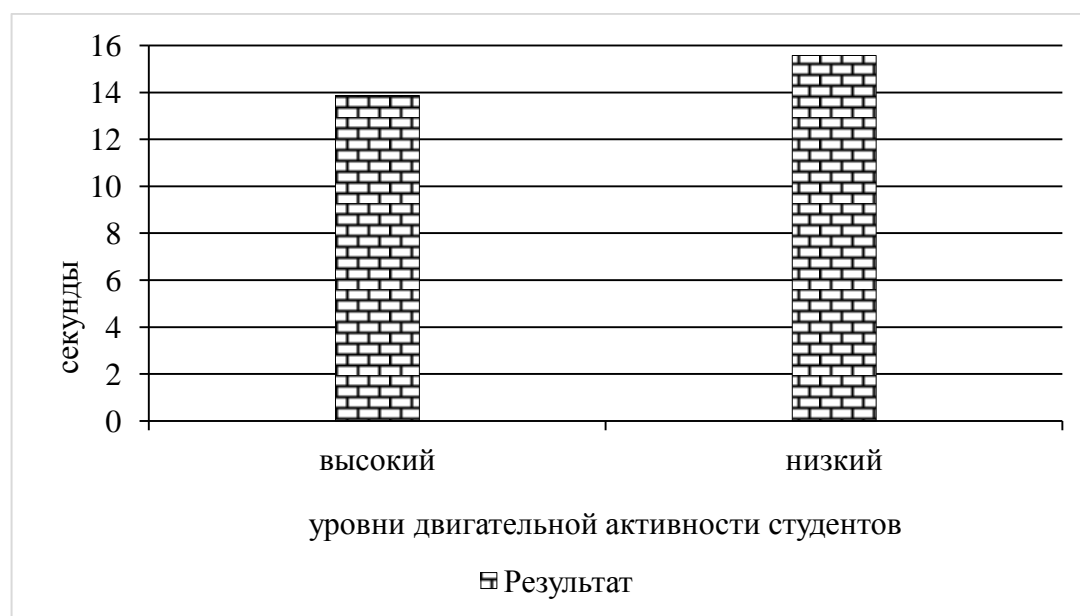


Рис. 1. Результаты теста бега на 100 м у юношей с различным уровнем двигательной активности

Примечание: здесь и в других рисунках достоверность различий между уровнями двигательной активности - высоким и низким: *** - $p < 0,001$.

Физическое качество выносливости оценивается тестом бег на 3000 м и является обязательным в комплексе ГТО. Так юноши с высоким уровнем

двигательной активности показали спортивный результат $13,89 \pm 0,24$ минуты, а с низким – $16,44 \pm 0,39$ минут, что на 2,55 минут больше имеет достоверные различия $p < 0,001$ (рис. 2).

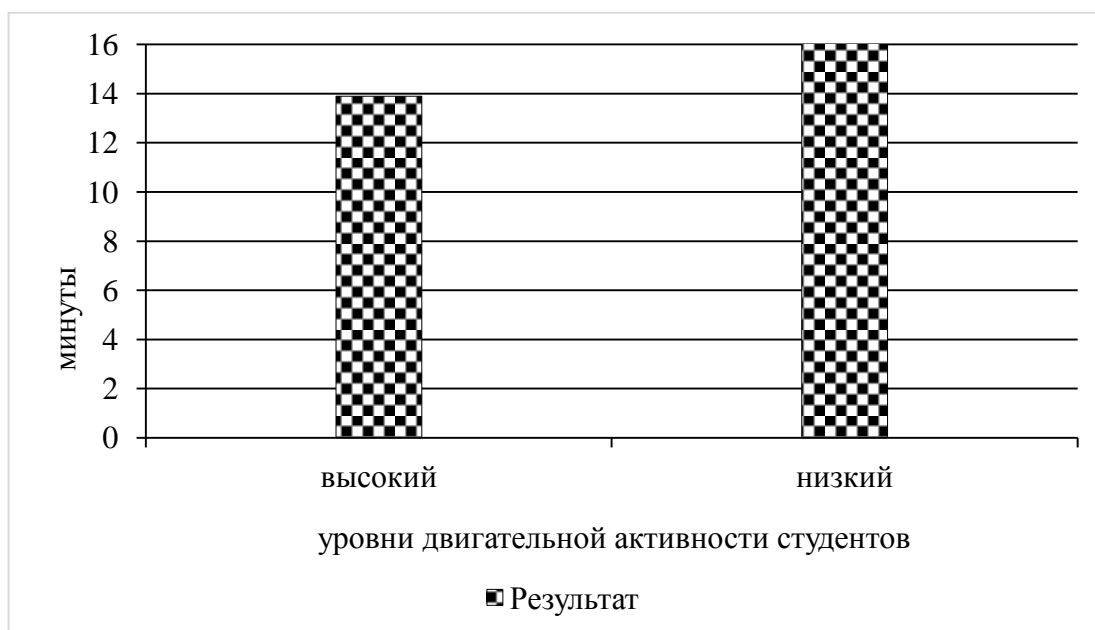


Рис. 2. Результаты теста бега на 3000 м юношей с различным уровнем двигательной активности

Сила мышц рук измерялась тестом подтягивание на высокой перекладине который также является обязательным в комплексе ГТО. Выявлено, что юноши с высоким уровнем двигательной активности в среднем смогли подтянуться 13 ± 1 раз, а с низким уровнем - 9 ± 1 раз, что на четыре раза ниже. Достоверные различия спортивных результатов составили $p < 0,01$ (рис. 3).



Рис. 3. Результаты теста подтягивание у юношей с различным уровнем двигательной активности

Определение гибкости осуществлялось наклоном вперед из положения сидя. Так юноши с высоким уровнем двигательной активности показали результат $6,38 \pm 0,50$ см, а с низким уровнем двигательной активности – $0,94 \pm 0,62$ см, что на 5,44 см меньше. Достоверные различия между спортивными результатами составили $p < 0,001$ (рис. 4).

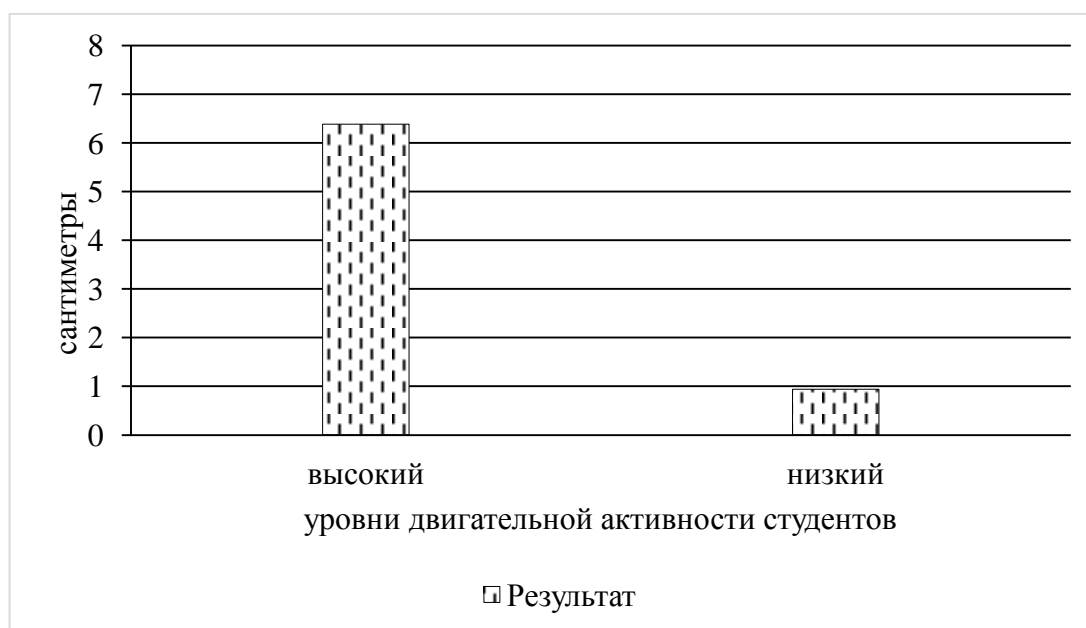


Рис. 4. Результаты теста наклон из положения стоя у юношей с различным уровнем двигательной активности

Тест прыжок в длину с места является тестом по выбору в комплексе ГТО и определяет скоростно-соловые качества ног. Так юноши с высоким уровнем двигательной активности показали результат $226,13 \pm 3,53$ см, а с низким – $195,06 \pm 3,67$ см, что на 31,07 см ниже. Достоверные различия составили $p < 0,001$ (рис. 5).

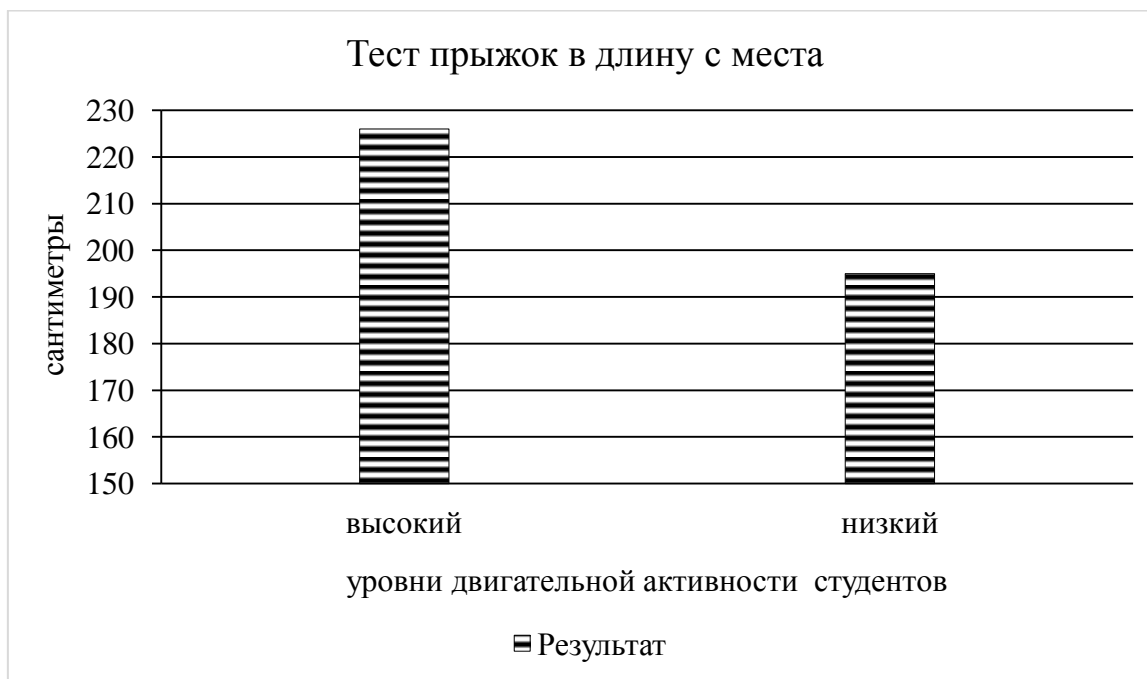


Рис. 5. Результаты теста прыжок в длину с места у юношей с различным уровнем двигательной активности

Бег на лыжах является тестом по выбору и определяет общую выносливость. На дистанции 5 километров юноши с высоким уровнем двигательной активности показали спортивный результат $24,16 \pm 0,27$ минут, а с низким уровнем двигательной активности – $27,66 \pm 0,53$ минуты, что на 3,5 минуты больше. Достоверные различия между результатами составили $p < 0,001$ (рис. 6).

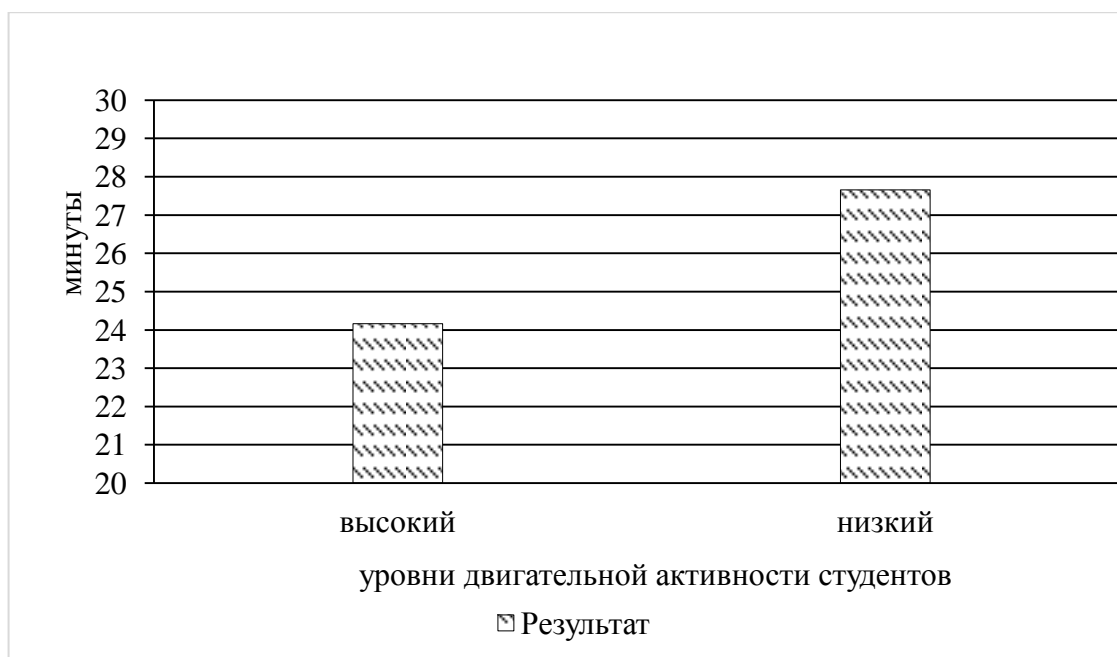


Рис. 6. Результаты теста бег на лыжах 5 км у юношей с различным уровнем двигательной активности

Как показали результаты исследований все контрольные нормативы у юношей с высоким уровнем двигательной активности оказались достоверно выше, чем у юношей с низким уровнем двигательной активности. Единственный тест на гибкость в обеих группах оказался ниже всех трех уровней требований ГТО, видимо физических нагрузок на развитие данного качества оказалось недостаточно. Тест на оценку силы рук оказался наиболее высоким для юношей – не спортсменов.

Таким образом, высокая двигательная активность у юношей способствует хорошему развитию их физических качеств.

Сравнительный анализ показал объективную оценку физической подготовленности юношей с различным уровнем двигательной активности к выполнению нормативов ГТО. Следует отметить, что без регулярных и дополнительных занятий каким-либо видом двигательной деятельности выполнить требования ГТО не предоставляется возможным.

Какой-либо знак в ГТО присваивается в случае выполнения определенного количества нормативов соответствующего уровня

требований. В группе юношей с высоким уровнем двигательной активности уровень золотого знака не сможет получить никто, так как требования обязательного теста ни гибкость не смогли выполнить.

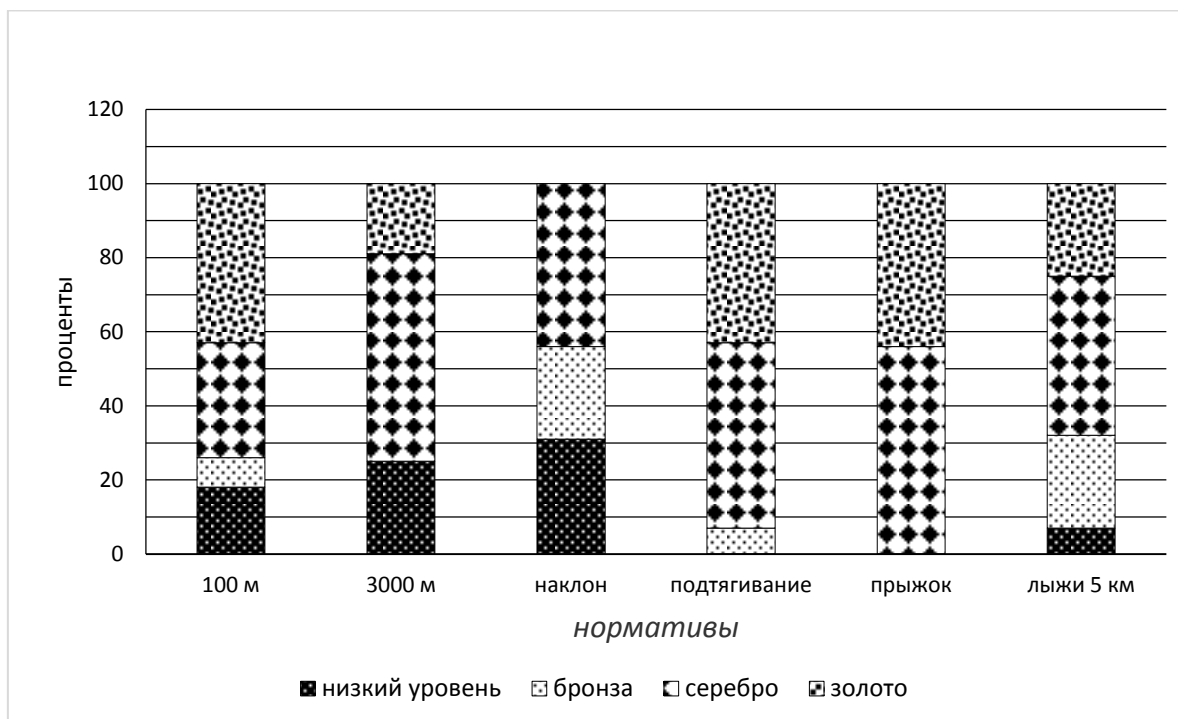


Рис. 7. Физическая подготовленность юношей с высоким уровнем двигательной активности к выполнению нормативов ГТО

На уровень серебряного знака могут претендовать 44 % юношей, на уровень бронзового -25 %, а 31 % не смогут выполнить требования ГТО (рис. 7). Для более полноценного всестороннего развития им необходимо увеличить нагрузки на развитие быстроты, выносливости и гибкости. В группе юношей с низким уровнем двигательной активности претендовать на какой-либо знак ГТО не сможет никто, так как физическая подготовленность у них оказалась очень низкой (рис. 8).

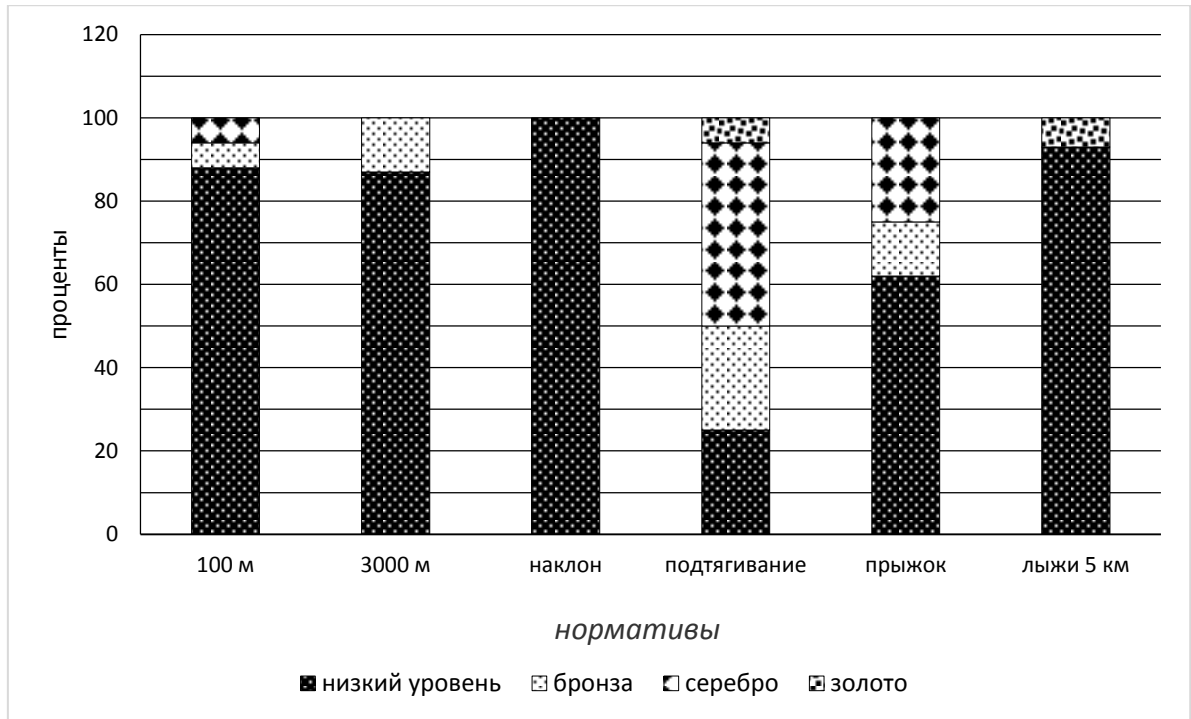


Рис. 8. Физическая подготовленность юношей с низким уровнем двигательной активности к выполнению нормативов ГТО

Таким образом, следует увеличить тренировочные нагрузки для полноценного всестороннего развития физических качеств у юношей.

Заключение

Проведенное нами исследование уровня подготовленности юношей с различным уровнем двигательной активности к сдаче норм ГТО показало следующие результаты.

Развитие физических качеств у юношей с различным уровнем двигательной активности оказалось не гармоничным. Так было выявлено высокое развитие силы и скоростно-силовых качеств и низкое развитие гибкости, выносливости и быстроты.

По предварительным данным у юношей с высоким уровнем двигательной активности никто не может претендовать на золотой знак ГТО, но могут быть претенденты на серебряный и бронзовый знаки.

В группе юношей с низким уровнем двигательной активности можно отметить только удовлетворительное развитие силы, все остальные физические качества имеют неудовлетворительное развитие.

Преподавателям физкультуры следует откорректировать физические нагрузки для юношей на занятиях и больше привлекать их к дополнительным тренировкам.

Для оценки уровня физической подготовленности юношей профессиональных образовательных учреждений к выполнению нормативов ГТО необходимо проводить мониторинг развития физических качеств по результатам контрольных нормативов в сравнении с требованиями комплекса.

В работе преподавателя физической культуры для полноценной подготовки к выполнению нормативов ГТО необходимо увеличивать физические нагрузки для тех физических качеств, которые не соответствуют требованиям комплекса.

На занятиях физической культуры для успешного развития двигательных качеств необходимо заинтересовывать учащихся к выполнению нормативов ГТО, соответствующих требованиям золотого знака.

Библиографический список

1. *Аюшиева, С.Б.* Влияние здорового образа жизни студенческой молодежи на физическое и духовно-нравственное развитие [Текст] / С.Б. Аюшиева, Л.В. Кузнецова // Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи: сборник научных трудов Международной заочной научно-практической конференции молодых ученых и студентов / Под научн. ред. Н.А. Линьковой-Даниелс, С.А. Марчук. - Екатеринбург: УрГУПС, 2015. - Вып. 8 (213). - С. 68-71.
2. *Бароненко, В.А.* Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебник / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2013. - 417 с.
3. *Бишаева, А.А.* Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций [Текст]/ А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2015. - 25 с.
4. *Буянова, Т.В.* Особенности реализации всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» на современном этапе [Текст]/ Т.В. Буянова, С.П. Голубничий, Ю.В. Круглова // Purposes, tasks and values of education in modern conditions: materials of the international scientific conference on October 13-14, 2014. - Prague: Vědeckovýdavatel'ské centrum «Sociosféra-CZ». - С. 96-100.
5. *Вершинина, Н.П.* Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс как этап развития физической культуры в вузе [Текст] / Н.П. Вершинина, Г.Р. Азнабаева // Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи: сборник научных трудов Международной заочной научно-практической конференции молодых ученых и студентов / Под научн. ред. Н.А. Линьковой-Даниелс, С.А. Марчук. - Екатеринбург: УрГУПС, 2015. - Вып. 8 (213). - С. 109-111.
6. *Гриднев, В.А.* Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Текст]: учебное пособие / В.А. Гриднев. - Тамбов: ТГТУ, 2015. - 80 с.

7. *Евсеев, Ю.И.* Физическая культура [Текст] / Ю.И. Евсеев. - Ростов-н/Д: Феникс, 2003. - 384 с
8. *Ефремова, Н.Г.* Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации [Текст] / Н.Г. Ефремова, А.А. Цуркан, И.О. Скоморохова // Молодой ученый. Ежемесячный научный журнал. - 2014. - № 21 (80). - С. 725-726.
9. *Захаров, Е.Н.* Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; Под общ.ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
10. *Ибриев, А.И.* Скоростно-силовая подготовка юных футболистов в возрасте 15-17 лет [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / А.И. Ибриев. – Грозный, 2008. - 143 с.
11. *Карпушкина, С.А.* Применение MicrosoftExcel для статистического анализа данных медико-биологических исследований: Учебное пособие / С.А. Карпушкина. - Саранск: Издательство Мордовского университета, 2001. - 152 с.
12. *Коваленко, Т.Г.* Социально-биологические основы физической культуры [Текст] / Т.Г. Коваленко. – Волгоград: ВолГУ, 2000. - 124 с.
13. *Кретьова, И.Г.* Соматометрические показатели физического развития юношей и девушек 16-22 лет г. Самары: Региональные особенности [Текст]/ И.Г. Кретьова, О.И. Ширяева, О.И. Беляева // Фундаментальные исследования. - 2014. - № 8-5. - С. 1090-1094.
14. *Куткина, В.О.* Психолого-педагогические проблемы формирования здоровья молодежи [Текст] / В.О. Куткина, Я.В. Чуб // Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи: сборник научных трудов Международной заочной научно-практической конференции молодых ученых и студентов / Под научн. ред. Н.А. Линьковой-Даниелс, С.А. Марчук. - Екатеринбург: УрГУПС, 2015. - Вып. 8 (213). - С. 192-194.

15. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник/ Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 544 с.
16. *Муфтяхутдинова, Т.Б.* Физическая культура в жизни студента [Текст] / Т.Б. Муфтяхутдинова, Т.А. Мельникова // Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи: сборник научных трудов Международной заочной научно-практической конференции молодых ученых и студентов / Под научн. ред. Н.А. Линьковой-Даниелс, С.А. Марчук. - Екатеринбург: УрГУПС, 2015. - Вып. 8 (213). - С. 224-226.
17. Основы культуры здоровья студентов [Текст]: учебное пособие / Сост. С.В. Скляров; Под ред. Д.Н. Давиденко. - Белгород: БелГУ, 2009. - 150 с.
18. *Перова, Е.И.* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в современных условиях развития массового спорта в Российской Федерации [Текст] / Е.И. Перова // Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи: сборник научных трудов Международной заочной научно-практической конференции молодых ученых и студентов / Под научн. ред. Н.А. Линьковой-Даниелс, С.А. Марчук. - Екатеринбург: УрГУПС, 2015. - Вып. 8 (213). - С. 246-250.
19. *Перова, Е.И.* Физическая активность и спорт как основное условие поддержания и укрепления здоровья современных студентов [Текст] / Е.И. Перова // Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи: сборник научных трудов Международной заочной научно-практической конференции молодых ученых и студентов / Под научн. ред. Н.А. Линьковой-Даниелс, С.А. Марчук. - Екатеринбург: УрГУПС, 2015. - Вып. 8 (213). - С. 251-256.
20. *Потемкина, Р.А.* Физическая активность [Текст] / Р.А. Потемкина. - М.: ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр

- профилактической медицины» Минздравсоцразвития России, 2012. - 31 с.
21. *Сафонова, Ж.Б.* Физическая активность студентов и лыжная подготовка [Текст] / Ж.Б. Сафонова, О.В. Мараховская, В.Ф. Красавина. - Омск: ОмГТУ, 2014. - 164 с.
 22. *Солодков, А.С.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М.: Олимпия Пресс, 2015. - 528 с.: ил.
 23. *Ткачева, Е.Г.* Здоровье студенческой молодежи как социально-педагогическая проблема [Текст] / Е.Г. Ткачева, Е.В. Хомутова, Т.А. Андрееенко // Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи: сборник научных трудов Международной заочной научно-практической конференции молодых ученых и студентов / Под научн. ред. Н.А. Линьковой-Даниелс, С.А. Марчук. - Екатеринбург: УрГУПС, 2015. - Вып. 8 (213). - С. 312-316.
 24. *Третьяков, А.А.* Исследование зависимости уровня двигательной активности и соматического здоровья студентов [Текст]/ А.А. Третьяков, В.В. Дрогомерецкий, И.В. Самойлов // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: Сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., посвящ. 80-летию создания кафедры физической культуры и спорта в СПбПУ / Под общ. ред. Л.М. Волковой, О.Г. Румба. - Ч. 3. - СПб: СПбПУ, 2014. - С. 193-200.
 25. *Якупов, Р.Р.* Особенности здорового образа жизни современного студента [Текст] / Р.Р. Якупов, С.А. Марчук // Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи: сборник научных трудов Международной заочной научно-практической конференции молодых ученых и студентов / Под научн. ред. Н.А. Линьковой-Даниелс, С.А. Марчук. - Екатеринбург: УрГУПС, 2015. - Вып. 8 (213). - С. 365-367.

26. История ГТО [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф., зв. дан.и прикладная прогр. (26996 bytes). - Режим доступа: <http://rnc-sport.ru/%D0%B3%D1%82%D0%BE/%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%B3%D1%82%D0%BE>. - 18.09.2016 18:38:14.
27. *Косарева, И.В.* Гибкость как физическое качество и методика его развития [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф., зв. дан.и прикладная прогр. (33190 bytes). - Режим доступа: <http://pandia.ru/text/77/422/12691.php>. - 23.09.2016 20:21:06.
28. Нормативы ГТО с 2014 года [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф., зв. дан.и прикладная прогр. (21189 bytes). - Режим доступа: <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html>. - 15.09.2016 21:48:14.
29. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф., зв. дан.и прикладная прогр. (34891 bytes). - Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto/>. - 20.09.2016 22:51:09.
30. Развитие ГТО в наше время [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф., зв. дан.и прикладная прогр. (29156 bytes). - Режим доступа: <http://rnc-sport.ru/гто/история-гто/78-основная/77-развитие-гто-в-наше-время>. - 23.09.2016 21:29:38.
31. *Семайкин, А.И.* Возрастные особенности детей 15 - 17 лет [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф., зв. дан.и прикладная прогр. (23907 bytes). - Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/04/vozrastnye-osobennosti-detey-15-17-let>. - 20.09.2016 20:18:56.
32. Ступени ГТО [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф., зв. дан.и прикладная прогр. (29067 bytes). - Режим доступа: <http://gto-normativy.ru/stupeni-gto/> - 19.09.2016 23:16:24.

33. Физиологические особенности организма в зависимости от возраста с 7 до 18 лет [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф., зв. дан.и прикладная прогр. (31167 bytes). - Режим доступа: <http://beg.com.ru/zdorov-smolodu/fiziologiya.html>. - 22.09.2016 20:38:19.