

В.Ф. Выставкина,
учитель физической культуры,
ЧОУ «Православная школа во имя праведного Иоанна Кронштадтского» (г. Бийск),
В.С. Машин,
учитель физической культуры,
МБОУ «Верх-Катунская СОШ» (Бийский район),
Е.В. Форопонова,
ст. преподаватель кафедры физической культуры и здоровья
«АГГПУ имени В.М. Шукшина» (г. Бийск)

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 5-11 классов к выполнению норм ГТО

Аннотация: Эта работа посвящена исследованию уровня физической подготовленности школьников 5-11 классов при выполнении норм ГТО. Комплекс ГТО является важным признаком заботы государства о здоровье и физическом совершенстве людей, что связано с общедоступностью физических упражнений, включенных в его нормативы и их польза для физического развития и укрепления здоровья.

Ключевые слова: двигательная активность, ГТО, физические качества, гибкость, быстрота, выносливость, скорость.

Двигательная активность представляет собой неотъемлемый и сложный комплекс поведения, зависящий как от биологических, так и внешних факторов. Известно, что физические нагрузки являются естественным стимулом, не только для нормальной жизнедеятельности, но и биологического развития, особенно в ранние периоды онтогенеза и в период пубертата [1].

К сожалению, в последнее время отмечается снижение физической активности людей и особенно – подрастающего поколения, поэтому важно определить, насколько достаточен уровень подготовки современных школьников к сдаче норм ГТО. Это позволит в дальнейшем обратить пристальное внимание на коррекцию уровня физического развития учащихся российских школ [3].

Возрождение комплекса ГТО является сегодня важным признаком заботы государства о здоровье и физическом совершенстве людей. Его высокая идейная направленность, общедоступность тех физических упражнений, которые включены в его нормативы, их очевидная польза для физического развития и укрепления здоровья, а также формирования навыков и умений, часто необходимых в повседневной жизни, делают данный комплекс весьма полезным во многих отношениях [2; 3].

Проведенное исследование на базе МБОУ «Верх-Катунская средняя общеобразовательная школа» Бийского района Алтайского края в течение 2015-2016 учебных годов у учащихся 5-11 классов показало уровень подготовленности обучающихся.

Если сравнивать уровни развития физических качеств с требованиями ГТО, то у мальчиков пятого класса лучше всего развито качество гибкости, затем скоростно-силовые возможности ног, силы, скоростно-силовые качества рук, выносливости и быстроты. Установлено, что у мальчиков шестого класса лучше всех развито качество гибкости, скоростно-силовых качеств ног и силы, затем быстрота, выносливость и скоростно-силовые возможности рук. У мальчиков седьмого класса следует отметить хорошее развитие гибкости, скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса, силы. Скоростно-силовые качества ног и рук развиты слабее, а быстрота и выносливость значительно ниже среднего уровня требований комплекса ГТО. У мальчиков восьмого класса трем уровням требований ГТО соответствуют быстрота, гибкость, сила, скоростно-силовые качества ног, силовая выносливость мышц брюшного пресса, отстают в своем развитии скоростно-силовые качества ног и выносливость. У мальчиков девятого класса все спортивные результаты выполненных тестов соответствовали трем уровням требований ГТО за исключением 10 % результатов на выносливость. Требования к спортивным результатам у юношей V ступени возросли. Выявлено, что в таком нормативе как наклон вперед из положения стоя 80 % юношей не смогли выполнить требования уровня бронзового знака. Низкие спортивные результаты были показаны в беге на короткую дистанцию (20 %) и на длинную дистанцию (10 %). Во всех других силовых и скоростно-силовых тестах были выполнены требования всех трех уровней комплекса ГТО. Юноши одиннадцатого класса только в трех тестах (на выносливость, скоростно-силовые качества ног, скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса) смогли показать спортивные результаты, соответствующие трем уровням требований комплекса ГТО. В тестах на оценку быстроты, силы и скоростно-силовые качества рук от 10 до 17 % спортивные результаты оказались ниже уровня бронзового знака, а в тесте на гибкость 50% юношей показали неудовлетворительные показатели.

По предварительным данным у мальчиков 5-6 классов никто не может претендовать на золотой знак ГТО, но могут быть претенденты на серебряный и бронзовый знаки. Следует отметить, что больше половины учащихся не смогут сдать требования ГТО. Мальчики седьмого класса не могут претендовать на золотой знак ГТО, а только незначительное количество представителей на серебряный и бронзовый. Мальчики 8-9 классов не могут претендовать на золотой знак ГТО, однако значительная часть может выполнить нормативы серебряного и бронзового знаков. У юношей и 10-11 классов не оказалось претендентов на

золотой знак, но есть претенденты на серебряный и бронзовый, но значительная часть не сможет выполнить требования комплекса ГТО.

Исследование уровня подготовленности обучающихся 5-11 классов к выполнению нормативов ГТО выявило, что лучше всех к сдаче нормативов комплекса ГТО оказались подготовленными мальчики девятого класса, у которых спортивные результаты в основном соответствовали трем уровням комплекса ГТО. Также хорошую подготовленность по значительному количеству тестов можно отметить у обучающихся 8-11 классов. У обучающихся 5-7 классов чаще встречаются неудовлетворительные спортивные результаты ниже уровня бронзового знака. У мальчиков и юношей неудовлетворительные спортивные результаты чаще всего выявляются в тестах на выносливость и гибкость, хорошие – на силу скоростно-силовые качества и скоростно-силовую выносливость.

В работе учителя физической культуры для полноценной подготовки к выполнению нормативов ГТО необходимо увеличивать физические нагрузки для тех физических качеств, которые не соответствуют требованиям комплекса. На уроках физической культуры для успешного развития двигательных качеств необходимо заинтересовывать учащихся к выполнению нормативов ГТО, соответствующих требованиям золотого знака.

Литература:

1. *Баранов, А.А.* Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании [Текст] / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева // Вестник Российской академии медицинских наук. - 2009. - № 5. - С. 6-11.
2. История ГТО [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (25163 bytes). – Режим доступа: <http://rmc-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>. - 05.12.2016, 22:16:48.
3. *Панова, Ю.А.* Возрастные особенности развития двигательных способностей школьников / Ю.А. Панова, М.А. Родин [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (29067 bytes). – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2016/1372/23042> - 08.12.2016, 19:23:56.