

УДК 796.093.6.8(045)

## **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ 16-17 ЛЕТ НА СООТВЕТСТВИЕ НОРМАТИВНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**Петров П.К., Райзих А.А., Ахмедзянов Э.Р.**

*ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, Россия (426034, г. Ижевск, ул. Университетская, 1), e-mail: pkpetrov46@gmail.com, rayzikh@gmail.com, akhmedzianov@gmail.com*

---

Проблема организации физического воспитания школьников, в том числе и юношей старших классов, которые относятся к допризывной молодежи 16-17 лет, сегодня волнует ученых, практиков и общество в целом. Это связано со многими причинами: низким уровнем их физической подготовленности, слабым интересом и мотивацией к занятиям, увеличением количества занимающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, и т.д. Внедряемый сегодня новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) призван существенно повысить их интерес к занятиям и эффективность физического совершенствования допризывной молодежи. Однако для решения данной задачи требуется серьезная перестройка физического воспитания в школе, подготовка соответствующих программ, предусматривающих как повышение физической подготовленности юношей допризывного возраста, так и уровень их теоретических знаний согласно требованиям комплекса ГТО. Поэтому очень важно предварительно изучить состояние физической и теоретической подготовленности юношей допризывного возраста, оценить их с точки зрения соответствия нормативным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, наметить конкретные предложения по совершенствованию уроков по физической культуре и внеклассной работы с учащимися общеобразовательной школы.

---

Ключевые слова: юноши допризывного возраста, физическая и теоретическая подготовленность, нормативные требования физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **ANALYSIS OF PHYSICAL AND THEORETICAL PREPARATION OF 16-17 YEARS YOUTHS FOR COMPLIANCE TO ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"**

**Petrov P.K., Rayzikh A.A., Akhmedzianov E.R.**

*Udmurt State University, Izhevsk, Russia (426034, Izhevsk, street University, 1), e-mail: pkpetrov46@gmail.com, rayzikh@gmail.com, akhmedzianov@gmail.com*

---

The problem of organization of students physical education, including high school boys, who are pre-conscription youth 16-17 years old today concerned scientists, practitioners and the general public. This is due to many reasons: the low level of their physical readiness, weak interest and motivation to employment, increase the amount involved, related to health to special medical group, etc. Being introduced today a new Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP), is designed to significantly increase their interest in studies of physical perfection and efficiency of pre-conscription youth. However, solving this problem requires a serious reorganization of physical education in schools, preparation of relevant programs providing as improving physical fitness of before call-up age young men and level of theoretical knowledge in accordance with the requirements set by the TRP. It is therefore very important to first study the state of physical and theoretical training of before call-up age young men, to assess them in terms of compliance, the All-Russian sports complex TRP, identify concrete proposals to improve the lessons of physical education and extracurricular activities with students of secondary schools.

---

Keywords: before call-up age boys, physical and theoretical preparedness, regulatory requirements of sports complex "Ready for work and defense".

В последние годы проблема физического воспитания населения, сохранение здоровья граждан Российской Федерации рассматривается как важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей,

удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян. Особое внимание этим вопросам уделяется в основополагающих документах, таких как «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [5] и Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [6]. Согласно этому Указу данный комплекс в Российской Федерации вводится с 1 сентября 2014 года как программная и нормативная основа физического воспитания населения. Более детально структура комплекса и государственные требования к уровню физической подготовленности и требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта изложены в Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденном Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 [2] и в приказе Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 [3].

Структура комплекса ГТО состоит из 11 ступеней: от 6 лет до 70 и старше. Виды испытаний (тестов), предусматривающих оценку физической подготовленности, подразделены на обязательные и по выбору. К обязательным относятся испытания:

- по определению уровня развития скоростных возможностей;
- по определению уровня развития выносливости;
- по определению уровня силы;
- по определению уровня гибкости.

Испытания по выбору в соответствии со ступенями подразделяются на испытания:

- по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- по определению уровня координационных способностей;
- по определению уровня овладения прикладными навыками.

При этом количество тестов и их виды зависят от конкретных ступеней [3].

Кроме требований к уровню физической подготовленности населения, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [2] также предусмотрены требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, которые включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;

– овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Особую значимость внедрение комплекса ГТО приобретает в общеобразовательной школе, так как положительные результаты, полученные в физическом воспитании учащимися, могут в дальнейшем трансформироваться и на состояние здоровья взрослого населения. Но как показывают результаты мониторинга состояния здоровья школьников, 53% обучающихся имеют ослабленное здоровье, две трети детей имеют хронические заболевания, лишь 10% выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых. До 80% выпускников школ ограничены в выборе профессии по состоянию здоровья, а здоровье и уровень физического развития свыше 40% допризывников не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой [1].

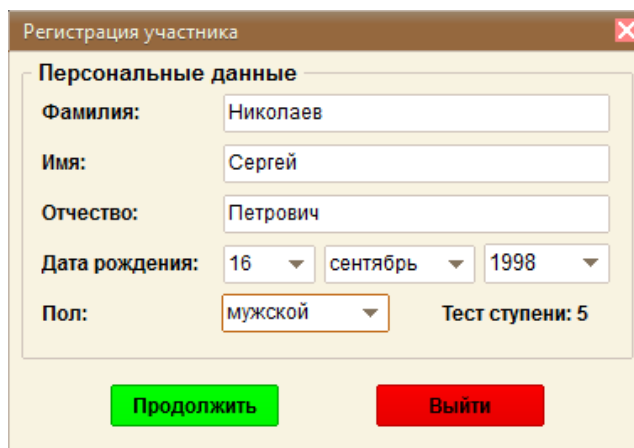
**Целью исследования** является изучение состояния физической и теоретической подготовленности юношей допризывного возраста, его оценка с точки зрения соответствия нормативным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, разработка предложений по совершенствованию физического воспитания учащихся старших классов общеобразовательной школы.

**Методы исследования:** обобщение теоретического материала, педагогическое тестирование.

**Организация исследования.** Приказом Министерства спорта РФ от 9 июля 2014 года № 574/1 был утвержден список 12 субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», среди которых значится и Республика Удмуртия [4].

Тестирование проводилось на базе трёх общеобразовательных школ города Ижевска в начале учебного года. В тестовых испытаниях приняло участие 88 юношей 10 классов допризывного возраста, соответствующих пятой ступени комплекса ГТО. Испытания проводились по шести обязательным тестам: для определения уровня развития скоростных способностей применялся бег на 100 м; для выявления уровня развития выносливости – бег на 3 км; для выявления уровня силовых способностей применялось подтягивание из виса на высокой перекладине; для определения уровня развития гибкости выполняли наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей выполняли прыжок в длину с места толчком двумя ногами и поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Для проверки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта нами разработана компьютерная программа для учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, которая может быть использована на отдельном компьютере или в компьютерном классе в соответствии с архитектурой клиент-сервер. Работа с программой на локальном месте начинается с регистрации учащегося в специальном окне (рис. 1).

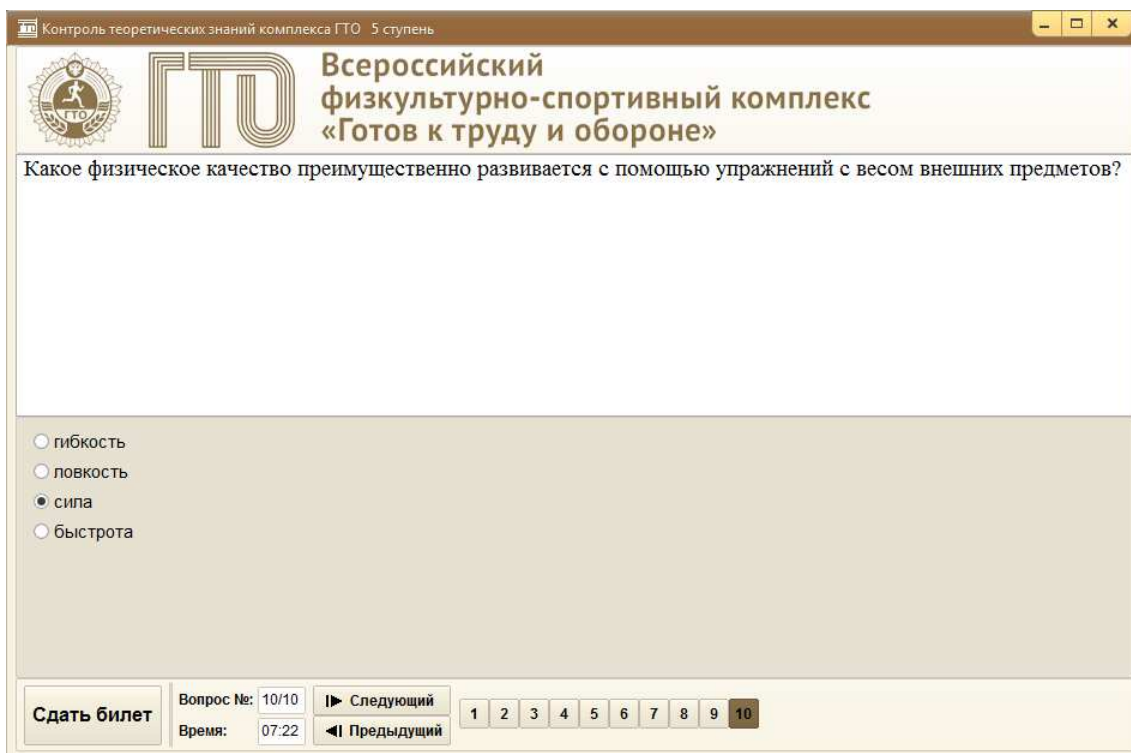


Персональные данные	
Фамилия:	Николаев
Имя:	Сергей
Отчество:	Петрович
Дата рождения:	16    сентябрь    1998
Пол:	мужской    Тест ступени: 5

Продолжить    Выйти

*Рис. 1. Окно регистрации.*

В данном окне указывается фамилия, имя, отчество, дата рождения и пол. Все параметры являются обязательными, и без их заполнения продолжение невозможно. Далее следует нажать кнопку «Продолжить». После этого появляется основное окно программы тестирования (рис. 2), на котором можно выделить основные ее элементы. В верхней части окна слева в зависимости от возраста, указанного в окне регистрации, приводится ступень ГТО, для которой предназначена программа контроля теоретических знаний. В правой части этой строки – системные кнопки Windows (свернуть, развернуть, закрыть). Далее находятся окна с формулировкой вопроса и вариантами выбора ответа из четырех предложенных. В нижней части окна находятся кнопки «Сдать билет», «Следующий», «Предыдущий», позволяющие переходить от одного вопроса к другому или завершить тестирование, и два индикатора: с указанием номера вопроса и общего количества вопросов и оставшегося времени.



*Рис. 2. Структура окна тестирования.*

Тест включает в себя вопросы по всем разделам теоретических знаний в количестве, зависящем от ступени комплекса ГТО, и формируется случайным образом. Для ответа на вопрос необходимо внимательно прочитать формулировку вопроса и из четырех вариантов ответа, среди которых только один правильный, щелчком мыши по круглому полю слева от ответа или по самому ответу выбрать один из предложенных вариантов. После указания ответов на все вопросы тестирование завершается кнопкой «Сдать билет». В программе также есть возможность автоматически сохранять данные тестирования, определять процент правильных ответов, позволяющих оценить соответствие полученных результатов нормам для сдачи ГТО.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При выполнении обязательных тестов были показаны следующие результаты: в беге на 100 м – 79,4% испытуемых справились с выполнением нормативных требований золотого, серебряного и бронзового знаков отличия комплекса ГТО; в испытании на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, с нормативными требованиями справились – 77,2% испытуемых, в тесте на выносливость – бег 3 км – 70,3% испытуемых справились с требованиями комплекса ГТО; в испытании на определение силовых способностей – подтягивание из виса на высокой перекладине, с нормативными требованиями справились – 51% испытуемых. В испытаниях, связанных с проявлением скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места толчком двумя ногами), – 86,2% испытуемых справились с требованиями комплекса ГТО, в испытании поднимание

туловища из положения лежа на спине за 1 мин – 100% испытуемых справились с выполнением нормативных требований золотого, серебряного и бронзового знаков отличия комплекса ГТО (табл. 1).

**Таблица 1**

Результаты тестирования физической подготовленности юношей допризывного возраста

Виды испытаний	Доля выполнивших требования, %			Доля не выполнивших требования, %
	Золотой	Серебряный	Бронзовый	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
Бег на 100 м	38,6	18,1	22,7	20,6
Бег на 3 км	10,2	46,5	13,6	29,7
Подтягивание из виса на высокой перекладине	17	22,7	11,3	49
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	40,9	28,4	7,9	22,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	30,6	35,2	20,4	13,8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	61,3	35,2	3,5	-

Что же касается выполнения требований по уровню знаний, оцененных с помощью приведенной выше компьютерной программы, то среднее значение количества правильных ответов составило 50,2%.

**Выводы.** Проведенное исследование показало, что по уровню физической подготовленности юноши допризывного возраста в определенной степени выполняют нормативы комплекса ГТО, соответствующие «Золотому», «Серебряному» и «Бронзовому» знакам, но процент выполнивших значительно отличается от вида норматива. В то же время имеется значительная доля учащихся, которые не выполнили требования. Особенно большой процент таких юношей имеют низкую силовую подготовленность (подтягивание из виса на высокой перекладине) – 49%, и в тесте на выносливость (бег на 3 км) – 29,7%, что требует серьезной работы в этом направлении. Сравнительно невысокий уровень учащихся также показали по требованиям к уровню знаний – 50,2%.

Для дальнейшего совершенствования физического воспитания юношей допризывного возраста в условиях средней общеобразовательной школы требуется серьезная работа по разработке и внедрению специальных программ, позволяющих существенно повысить уровень их физической подготовленности, соответствующих нормативам комплекса ГТО, активизировать работу по повышению уровня знаний и умений в области физической

культуры и спорта, для чего шире использовать специальную литературу, различные конкурсы, классные часы, третий урок физической культуры, задания для проведения школьных олимпиад по физической культуре.

### Список литературы

1. Кабачков В.А., Куренцов В.А., Перова Е.И. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2013. - № 5. - С. 42-55.
2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540. - URL: <http://www.rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html> (дата обращения: 26.07.2015).
3. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО» : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575. - URL: <http://www.rg.ru/2014/08/27/gto-dok.html> (дата обращения: 26.07.2015).
4. Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО» : Приказ Министерства спорта РФ от 9 июля 2014 года № 574/1. - URL: [http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/prikaz574\\_1ot090714.pdf](http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/prikaz574_1ot090714.pdf) (дата обращения: 26.07.2015).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации : утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р. - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_90500](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500) (дата обращения: 26.07.2015).
6. Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО. - URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/20636> (дата обращения: 26.07.2015).

### Рецензенты:

Макаренко В.Г., д.п.н., профессор, декан факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет», г. Челябинск;

Фонарев Д.В., д.п.н., профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности Чайковского государственного института физической культуры, г. Чайковский.