

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ К СДАЧЕ НОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ЮНОШЕЙ ПЯТОЙ СТУПЕНИ

Еганов А.В.<sup>1,2</sup>, Петров И.Н.<sup>3</sup>, Кондакова О.Н.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск, Россия (454091, ул. Орджоникидзе, д. 1), e-mail: [eganov@bk.ru](mailto:eganov@bk.ru);

<sup>2</sup>ФГБОУ, ВПО Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), г. Челябинск, Россия;

<sup>3</sup>Филиал военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, г. Челябинск

---

Авторами представленной работы рассматриваются вопросы, касающиеся только участников образовательных отношений при сдаче норм комплекса физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК, ГТО) пятой ступени возрастной группы от 16 до 17 лет юношей среднего общего образования как завершающего этапа общего образования. Представлено теоретическое обоснование готовности юношей к сдаче норм и поставлены цель, задачи раскрыты принципы назначения ВФСК, ГТО пятой ступени. Предложены обязательные и по выбору виды испытаний, даны предложения по организации проведения испытаний. Предложено стрельбу из положения сидя заменить стрельбой положением лёжа или с колена. По мнению авторов, следует ввести нормативы в зависимости от массы тела испытуемого или альтернативные для них тесты. На основании суммы набранных очков по всем тестам, возможно, присвоить соответствующий знак отличия по уровням трудности, спортивный разряд, определить абсолютного победителя и призёров в данном соревновании с фиксированием рекордного достижения.

---

Ключевые слова: теория, комплекс ВФСК ГТО, пятая ступень, виды испытаний, юноши.

## THEORETICAL UNDERPINNING OF PARTICIPANTS READINESS OF EDUCATIONAL PROCESS FOR REACHING QUALIFYING STANDARDS OF PHYSICAL EXERCITATION “READY FOR LABOUR AND DEFENSE” OF YOUNG MALE OF THE FIFTH DEGREE

Eganov A.V.<sup>1,2</sup>, Petrov I.N.<sup>3</sup>, Kondakova O.N.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education “Ural State University of physical training”. Chelyabinsk city, Russia (454091 Ordzhonikidze Street, 1), e-mail: [eganov@bk.ru](mailto:eganov@bk.ru);

<sup>2</sup>Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education South-Ural State University (National research university), Chelyabinsk, Russia;

<sup>3</sup>Branch of military academic center of Air Force “N.E. Zhukovsky and Y.A. Gagarin Air Force Academy” Chelyabinsk

---

The authors of the present work deals with the only participants in the educational relationship at the time the rules of the complex sports complex "Ready for Labor and Defense", the fifth stage of the age group 16 to 17 years old boys of secondary education as the final stage of general education. There is a theoretical underpinning of young male readiness for reaching qualifying standards, goals and tasks are set, appropriation principles of qualifying standards of physical exercitacion “Ready for labour and defense” of the fifth degree are detailed. We offer obligatory and optional tests, also give advice for organization of tests. Proposed shooting from a seated position to replace firing lying down or kneeling position. According to the authors, should introduce regulations depending on the body weight of the subject or alternative tests for them. On the ground of score sum in all tests it is possible to assign distinction mark, athletic titles according to difficulty level and to define a total winner and medalists in competition with record achievement registering.

---

Keywords: theory, standards of physical exercitacion “Ready for labour and defense”, the fifth degree, kinds of tests, young male.

Решение задач готовности участников образовательных отношений к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК, ГТО) юношей пятой ступени предполагает повышение физической подготовленности,

гармоничного и всестороннего развития личности, приобретение прикладных знаний, умений, навыков, оздоровления, в процессе занятий физической культурой. ВФСК, ГТО является методологической основой физкультурного движения, создает программную основу для развития системы физического воспитания всех категорий общества, открывает новые возможности раскрытия индивидуального спортивного потенциала и устанавливает нормативы оценки уровня физической подготовленности, которые применяются в педагогике физической культуры образовательных учреждений всех типов и видов [3, с. 61, 8].

Современный комплекс ВФСК, ГТО направлен на совершенствование системы физического воспитания граждан для каждого периода жизни, достижение оптимальных кондиции физической подготовленности, формирование необходимого объема знаний и умений, здорового образа жизни через массовое вовлечение в занятия физической культурой, позволяющих активно участвовать в физкультурно-спортивном движении, внедрение новых технологий в систему организации спортивно-массовой работы [3, с. 64].

Введение ВФСК ГТО связано с решением задач физической подготовки, всестороннего развития личности и привлечение населения России, в том числе и обучающихся юношей среднего общего образования к регулярным занятиям физкультурой и спортом. В настоящее время в России свыше 40% допризывной молодежи имеют низкий уровень физической подготовленности, который не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой в части выполнения минимальных нормативов. Систематически не занимаются физической культурой и спортом 65% детей, подростков и молодежи [12].

Анализ результатов тестирования физической подготовленности учащихся пятой ступени общеобразовательных учреждений показал, что в среднем по Российской Федерации выполнить нормативы комплекса ВФСК, ГТО в состоянии только 36,2% мальчиков и 31,2% девочек. Это свидетельствует о том, что почти две трети обучающихся среднего общего образования имеют низкий уровень физической подготовленности. К окончанию школы количество юношей с низким уровнем физической подготовленности сокращается на 20,1%, а выполнить требования в состоянии только 46,4% выпускников [13].

**Цель исследования:** теоретически обосновать готовность участников образовательных отношений к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» юношей пятой ступени.

**Материал и методы исследования.** Материалы исследования были получены на основании использования методов качественно-количественного анализа содержания информационных материалов: теоретического анализа положений и постановлений правительства РФ, указов президента РФ, руководящих документов Министерства

образования и науки РФ, контент-анализа материалов открытых диссертаций, сборников научных статей, интернет ресурсов и др. источников. Также обобщения передового и собственного многолетнего опыта работы со студентами гражданских, курсантами военных вузов России. Это всё позволило выполнить анализ материалов, изучаемой проблемы.

В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся только участников образовательных отношений при сдаче норм комплекса ВФСК, ГТО пятой ступени возрастной группы от 16 до 17 лет юношей среднего общего образования, как завершающего этапа общего образования. Основной целью которого является формирование навыков самостоятельного обучения, а также развитие творческих способностей.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

**Целью** ВФСК, ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в осуществлении физического воспитания населения, укрепления здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности с использованием современных информационных технологий, воспитанию патриотизма и обеспечение преемственности поколений.

**Задачами являются** – массовое внедрение комплекса, охват системой подготовки практически всех возрастных групп населения.

К основным **принципам**, заложенными в ВФСК, ГТО относятся: добровольность, доступность системы подготовки, медицинский контроль, учёт особенностей климатических условий, географической расположенности региона, местных национальные традиции, популярности вида спорта в молодежной среде региона.

В СССР с 1931 года существовала поддерживаемая государством система физического воспитания обучающейся молодежи. В основу этой системы был положен Всесоюзный физкультурный комплекс – «Готов к труду и обороне». В годы ВОВ миллионам подготовленных физкультурников благодаря введения комплекса ГТО, приобретённые навыки метания гранат, стрельбы, преодоления препятствий, умений плавать, передвижений на лыжах позволили в короткие сроки стать высоко подготовленными в физическом отношении военнослужащими. Введение комплекса послужило значительным вкладом в развитие спорта и как части продуманной системы воспитания подготовки к учебной, трудовой, ратной деятельности, нацеленной на формирование личности. Сдача норм комплекса способствовала привлечению населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, вовлекая его в массовое физкультурное движение.

По словам Главы Росспорта В. А. Фетисова: – «Действовавшая в СССР с 1931 года система тестирования уровня физической подготовленности населения, которую у нас переняли многие страны, в самой России была «успешно забыта» в начале 90-х годов XX

века перестроечных годов. Сейчас необходимость возрождения комплекса ГТО ни у кого не вызывает сомнения».

Идея возрождения в современных условиях системы комплекса поддерживается президентом РФ В. В. Путиным. Он говорил: – «Думаю, что вполне уместно вспомнить позитивный опыт прошлых лет, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО. Его нормативы сдавали люди разных возрастов, это был реально работающий механизм. В значительной степени он затёрся, но он работал... Эту систему нужно возродить».

План мероприятий поэтапного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденный распоряжением Правительства РФ [8] предполагает реализацию мер поощрения обучающихся образовательных организаций, выполнившим нормативы и требования золотого знака отличия. С возможностью студентам за достижения в спортивной деятельности установления повышенной государственной академической стипендии, в соответствии с Правилами совершенствования стипендиального обеспечения студентов федеральных государственных образовательных учреждений высшего профессионального образования, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации [7].

Министр образования и науки Д. Ливанов на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта 9 октября 2014 года говорил: – «... аспект, на котором я хотел коротко остановиться, – это комплекс ГТО. Мы считаем его введение дополнительным рычагом, стимулом увеличения охвата детей к занятиям физической культурой и спортом. Это будет для нас своего рода единой метрикой физической подготовленности всех обучающихся».

Начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО, учитываются при поступлении в высшие учебные заведения в дополнение к ЕГЭ. В МГУ, по словам ректора В. А. Садовничьего, в 2015 году за сдачу норм ГТО независимо от уровня трудности добавляли – 4 балла.

ВФСК ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами от 6 до 70 лет и старше населения РФ установленных нормативов по трём уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Распоряжение Правительства [3, 8] предполагает по результатам испытания присвоение соответствующего знака уровня трудности и иных спортивных разрядов с выдачей значка и зачетной классификационной книжки.

Внедрение Комплекса ГТО предполагается в три этапа:

– первый этап – с 1 сентября 2014 года по 1 января 2015 года – апробация Комплекса в двенадцати муниципальных районах области, базовых образовательных учреждениях России с созданием специальных центров тестирования в области физкультуры и спорта [11].

– второй этап с 1 января 2016 года. Он предусматривает внедрение комплекса ГТО во всех образовательных организациях России.

– третий этап с 1 января 2017 года предполагает, сдачу представителей всех возрастных групп на всей территории страны.

Положение, о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [9] определяет содержание системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, нормативной основы по 11-ти ступеням, рассчитанных практически на все возрастные группы населения России и организацию работы по введению и дальнейшей его реализации.

Содержание комплекса устанавливает государственные требования к подготовленности граждан Российской Федерации, включающие: виды испытаний (тесты), нормативы, присвоение спортивных разрядов, перечень знаний, умений и навыков, рекомендации по особенностям двигательного режима, ведения здорового образа жизни для различных категорий населения.

Обоснование готовности участников образовательных отношений к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса пятой ступени ВФСК ГТО возрастной группы юношей «Сила и грация» заключается в решении практических задач организации, проведения тестирования и внедрения методических рекомендаций для обучающихся, родителей, педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность при сдаче норм комплекса.

Испытания юношей пятой ступени возрастной от 16 до 17 лет включают нормативы, позволяющие оценить разносторонность развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с учётом половых и возрастных особенностей. Максимальное количество видов тестов в этой возрастной группе может быть 11. Минимальное количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса на бронзовый, серебряный, золотой должно быть соответственно 6, 7, 8 тестов. В соответствии с целью, принципами, задачами предложены виды испытаний по нормативно-тестирующей части комплекса, подразделяющие на **обязательные** и по **выбору** [3, с. 66, 9].

В соответствии с требованиями ВФСК ГТО пятой ступенями обязательные испытания для юношей определяют уровень развития скоростных, силовых возможностей, выносливости, гибкости. Обязательные испытания включают следующие тесты: бег на

расстояние 100, прыжок в длину с места толчком двух ног, подтягивание из виса на высокой перекладине (или рывок гири весом 16 кг), поднимание туловища из положения, лёжа на спине за время одной минуты, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, бег на расстояние 3 км, плавание на расстояние 50 м (при наличии условий).

Испытания по выбору в соответствии с требованиями пятой ступени для юношей включают определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей и овладения прикладными навыками. Испытания по выбору включают следующие тесты: метание на дальность спортивного снаряда (гранаты) весом 500 или 700 г, метание теннисного мяча весом 57 грамм в цель, бег на лыжах на расстояние 5 км, стрельбу из пневматического или из электронного оружия из положения стоя или сидя на расстояние 10 м.

Туристский однодневный пеший поход проводится на расстояние не менее 10 км с проверкой прикладных знаний и навыков укладки рюкзака, установки палатки, разжигания костра, приготовление пищи, выживания в экстремальных условиях, ориентирования на местности по карте и компасу, способов преодоления естественных препятствий на местности и на воде.

Допуск к выполнению нормативов ВФСК ГТО обучающихся образовательных организаций (дошкольного общего среднего, начального и среднего профессионального образования) осуществляется врачами-педиатрами отделений медицинской помощи обучающихся в порядке, установленном приказом Министерства здравоохранения РФ [10].

К сдаче норм комплекса ВФСК ГТО допускаются участники с медицинским заключением или медицинской справкой о допуске к испытаниям с отметкой «Допущен» напротив фамилии участника с подписью врача, заверенной личной печатью с расшифровкой Ф.И.О. врача, заверяется печатью допущенного к участию медицинской организации или печатью медицинской организации [14]. Во время проведения тестирования должен присутствовать врач.

На основании результатов медицинских обследований: анамнеза, терапевта, рентгенографии органов грудной клетки, ЭКГ в состоянии покоя и при физической нагрузке, общего анализа крови и мочи, консультации невропатолога, хирурга, оториноларинголога, окулиста, для женщин консультация гинеколога, для мужчин – уролога [1, 3, 10].

**Заключение.** Теоретический анализ [1, 3, 4, 5, 6, 9, 12, 13, 15] позволил обосновать готовность участников образовательных отношений к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО пятой ступени «Сила и грация» юношей. ВФСК «Готов к труду и обороне» должен стать ориентиром использования возможностей физической культуры в укреплении здоровья, готовности к учебе, производительному труду, повышению работоспособности,

формирования здорового образа и стиля жизни, всестороннего развития личности, воспитания патриотизма как важного условия подготовки населения к защите Отечества.

Использование методов теоретического анализа позволили также внести предложения и поставить некоторые уточняющие вопросы. В пятой ступени определены возрастные границы юношей и девушек от 16 до 17 лет, а следующая пятая ступень мужчин и женщин включает возрастную границу от 18 до 29 лет. На наш взгляд выпадает возрастная граница от 17 до 18 лет. Если, например, возраст испытуемого составляет 17,5 лет, то к какой ступени следует отнести этого участника?

Для данной группы отсутствует тест оценки двигательной координации. Предлагаем внести тест метание теннисного мяча весом 57 грамм в цель из пяти попыток с расстояния 10 м, аналогично требованиям, указанным в первой ступени.

Предлагаем стрельбу из положения сидя заменить стрельбой положением лёжа или с колена. По нашему мнению, следует ввести нормативы в зависимости от массы тела испытуемого или альтернативные для них тесты.

Дальнейшая стимуляция улучшения результата оценки физических качеств возможна при разработке и введении дифференцированных пятибалльных шкал на основе сигмальных отклонений, а не на оценке по усредненным величинам по каждому тесту. В зависимости от суммы набранных очков по всем тестам можно присвоить соответствующий знак отличия по уровням трудности и спортивный разряд с занесением в протокол тестирования в рамках возрастной группы. Награждение на основании количества набранных очков позволит внести стимулирующее соперничество, формировать мотивацию во время тестирования и в процессе подготовки, а также определить абсолютного победителя и призеров с фиксированием рекордного достижения в данном соревновании внутри возрастной ступени.

### **Список литературы**

1. Гудинова Ж.В., Толькова Е.И., Жернакова Г.Н., Семенова Н.В., Гегечкори И.В. ГТО-2014: задачи гигиены физического воспитания // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: [www.science-education.ru/120-15610](http://www.science-education.ru/120-15610) (дата обращения: 20.07.2015).
2. Гурвич А.В., Панков В.П., Сильчук А.М., Сильчук С.М., Яковлев В. В. // Современное состояние уровня физической и спортивной подготовленности юношей призывного возраста в Российской Федерации : Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: Межвуз. сб. науч.-метод. работ / под ред. проф. Г. Н. Блахина и проф. В. А. Щёголева; ПАНИ. – СПб. – 2014. – С. 25–28.

3. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения: Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта (март 2014 г.). [Электронный ресурс]. – Режим доступа [fizvosp.ru>assets/media/4d/ca/1458.pdf](http://fizvosp.ru/assets/media/4d/ca/1458.pdf) (дата обращения 01.08.2015).
4. Калинина Н.Е., Якимович В.С., Жегалова М.Н. Сравнительный анализ структуры комплексов «Готов к труду и обороне» 1972 и 2014 годов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №4 (122). – С. 68–72.
5. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы». [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/> (дата обращения 07.04.2015).
6. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html> (дата обращения 28.07.2015).
7. О порядке совершенствования стипендиального обеспечения обучающихся в федеральных государственных образовательных учреждениях профессионального образования: Постановление Правительства РФ от 18 нояб. 2011 г. № 945. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.rg.ru/2011/11/23/obrazovanie-dok.html> (дата обращения 01.08.2015).
8. Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО): Утвержден распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 г., № 1165-р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.rg.ru/2014/07/01/gto-site-dok.html> (дата обращения 01.08.2015).
9. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Утверждено постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 года, № 540. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html> (дата обращения 21.07.2015).
10. Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий: Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613н. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://docs.cntd.ru/document/902229984> (дата обращения 26.07.2015).
11. Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них: Приказ Министерства спорта РФ от 1 декабря 2014 г., № 954/1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://base.garant.ru/70878664/> (дата обращения 31.07.2015).

12. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: Распоряжение правительство Российской Федерации от 7 августа 2009 года, № 1101-р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://docs.cntd.ru/document/902169994> (дата обращения 30.08.2015).
13. Перова Е.И., Куренцов В.А., Голубев В.П., Егорычева Э.В. // Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 2. – С. 55–60.
14. Поляев Б.А., Парастаев С.А., Дидур М.Д., Данилова-Перлей В.И., Выходец И.Т. // Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : метод.-пособие для мед. работников. – М. : ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, 2014. – 7 с.
15. Спиринов В.К., Вагина В.А., Степанов А.А. Нормативная база Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в качестве условия обоснования технологии подготовки и организации сдачи норм ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. – 2015. – № 1. – С. 2–6.

**Рецензенты:**

Быков В.С., д.п.н., профессор кафедры физического воспитания и здоровья ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет), г. Челябинск;

Анисимова В.А., д.п.н., профессор кафедры педагогики, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск.