

Арутюнян Армен Сетракович

руководитель физического воспитания

ГБПОУ КК «Новокубанский аграрно-

политехнический техникум»

г. Новокубанск, Краснодарский край

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТЕХНИКУМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Аннотация: в статье приведены результаты оперативной оценки функциональной и физической подготовленности обучающихся для успешного выполнения норм ГТО при условии рационального подбора количественного и качественного состава тестов.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, интегративный подход, тестирование, обучающиеся техникума.

В процессе обучения по физической культуре в техникуме каждый студент имеет возможность сдать нормативы ГТО бесплатно и по собственной инициативе, также возможна сдача нормативов комплекса организованными группами. Всем желающим сдавать нормативы комплекса ГТО, относящимся к V и VI ступени (юноши и девушки в возрасте 16–17 и 18–29 лет), необходимо выполнить четыре обязательные дисциплины: бег на 30 (60–100) м, бег на 3 (2) км, подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине (отжимание или рывок гири), а также наклон вперед из положения стоя. Для тех испытуемых, которые рассчитывают на получение золотого знака отличия необходимо (помимо обязательных тестов) выполнить также испытания из перечня тестов по выбору: челночный бег, плавание на 50 м, прыжок в длину с разбега или с места, метание спортивного снаряда, подъем туловища из положения лежа, бег на лыжах 5 км, стрельба из пневматической винтовки, продемонстрировать владение навыками самообороны, а также осилить туристский поход на 10 км с проверкой походных навыков. Для получения золотого знака отличия необходимо выполнить 9 нормативов

(4 обязательных и 5 по выбору), причем в каждом из них требуется показать результат, соответствующий золотому знаку ВФСК ГТО [1, с.45; 2, с. 11].

В составе испытаний по выбору присутствуют совершенно разные по своему характеру тесты. Среди испытаний на проявление скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места и разбега, челночный бег, метание гранаты и рывок гири) есть испытания на общую и специальную выносливости (бег, лыжи, кроссы), упражнения на мышцы брюшного пресса, а также испытания, требующие проявления прикладных умений и специальных навыков (плавание, стрельба, самооборона).

Перечень тестов по выбору, а также процесс подготовки к их выполнению (в составе испытаний комплекса ГТО) – процесс сложный и требующий специальной организации с применением комплексных методик по которым производится отбор испытаний по выбору с учетом индивидуальных физических способностей и функциональных возможностей, которым должна соответствовать предъявляемая нагрузка, а также методики прогнозирования успешности выполнения испытаний.

Учет индивидуальных физиологических особенностей (в процессе физического воспитания), в том числе в рамках подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО, на современном этапе достаточно актуален, в связи с тем, что современные юноши и девушки в меньшей степени подготовлены к физическим нагрузкам, чем молодежь СССР. Кроме того, в настоящее время не существует единой учебной программы физического воспитания, каждая образовательная организация имеет право выбирать любую программу физического воспитания, ориентируясь на различные виды спорта, а также исходя из имеющегося у образовательной организации материально-технического оснащения и кадрового обеспечения [3, с. 530; 4, с. 112].

В составе испытаний комплекса ГТО (в той его части, где представлены испытания по выбору) содержатся упражнения, требующие определенного уровня подготовленности в стрельбе, плавании, лыжах, туристические навыки, самообороне. Это при том, что школьная программа не предусматривает обязательного

освоения программы обучения плаванию или стрельбе, а также самообороне, в отличие от советской системы образования, которая ставила перед собой целью освоение и закрепление прикладных умений и навыков.

При этом каждый педагог или тренер имеет возможность ориентироваться на определенный вид спорта (брать его содержание и специфику за основу на проводимых учебных занятиях) или же исходить из федеральных государственных образовательных стандартов, где определены примерные предметные результаты освоения области научных знаний «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» (Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»).

Также предусмотрена возможность либо формировать умения обучающихся выполнять определенные комплексы общеразвивающих физических упражнений, либо сконцентрироваться на изучении конкретных приемов и физических упражнений из основных видов спорта, навыках использования их в различных типах игровой, соревновательной и познавательной деятельности. Ранее в приказе «Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования», например, такой вид спорта, как плавание, упоминалось как вид спорта, обязательный к освоению (Приказ Минобрнауки РФ от 30.06.1999 №56 «Об утверждении Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования»). Однако в настоящий момент такой конкретики для образовательных организаций нет.

Образовательная организация вправе сама определять спектр дисциплин, рекомендуемых обучающимся, исходя из собственных кадровых и материально-технических возможностей. Общее расписание физкультурных занятий по программе должно включать как урочные, так и внеурочные формы. Процесс физического воспитания, вне зависимости от программы, подчинен общим закономерностям и предполагающий соблюдение ряда фундаментальных принципов [9; 7, с. 93].

Фундаментальным условием соблюдения последовательности являются нарастающая трудность физических упражнений и заданий, а также, определенная система освоения физических упражнений [8].

Тренировочный процесс в ходе подготовки молодежи к сдаче нормативов ГТО строится главным образом, с целью решения следующих практических задач:

1) укрепление здоровья, физическое совершенствование, увеличение функциональных резервов;

2) формирование культуры движений, здоровьесберегающего подхода к деятельности, обогащение двигательного опыта приемами базовых видов спорта [5, с. 21];

3) освоение базовых знаний о физической культуре и спорте в России и за рубежом, их истории и современности, и значения в становлении здорового образа жизни;

4) обучение умениям и навыкам в спортивно-оздоровительной деятельности и физкультурной деятельности;

5) формирование навыка самостоятельной организации занятий физической культурой;

6) воспитание позитивных качеств личности, норм сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Учебные тренировочные комплексы в содержании направлены на следующие моменты:

1) реализацию принципа вариативности, являющегося базой планирования содержания учебного материала при согласовании с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической базой, климатическими условиями региона и видом образовательной организации [6, с. 99];

2) осуществление принципов достаточности и целесообразности, определяющих грамотное распределение учебного материала в контексте компонентов двигательной деятельности, особенностей познавательной и предметной активности обучающихся;

3) соблюдение основных дидактических правил (например, «от известного к неизвестному», «от простого к сложному») лежащих в основе планирования содержания учебного материала, перевода знаний в практические умения, в частности, и в самостоятельной физкультурной деятельности;

4) формирование и развитие межпредметных связей, ориентирующих педагога на период планирования программы и учебного материала и производить учет задач становления целостного мировоззрения обучающихся.

При подготовке обучающихся к выполнению нормативов ГТО учет индивидуальных особенностей физического развития выражается в следующем:

1) индивидуализации состава испытаний и комплексов физических упражнений для подготовки к их выполнению;

2) учет особенностей строения тела, уровня развития отдельных мышц, общей физической подготовки;

3) учет общей двигательной активности (например, того факта, занимается ли обучающийся спортом на регулярной основе, либо его физическая нагрузка ограничена);

4) подбор разнообразных упражнений (на развитие скоростных силовых качеств, растяжение мышц), чтобы обеспечить гармоничное физическое развитие;

5) учет пола обучающихся и связанных с половой принадлежностью физиологических особенностей;

6) постепенное увеличение нагрузок с обязательным мониторингом развития физических качеств.

Процесс подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО не может быть хаотичным, он должен быть иметь четкую организацию и структуру, а именно:

– должен находить свое место в программе обучения по предмету «Физическая культура»;

– необходимо уточнить весь регламент необходимых для допуска к сдаче нормативов мероприятий;

– занятия организованные и проводимые в рамках подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО должны строиться по индивидуальному принципу, учитывая особенности группы и, в отдельности, каждого занимающегося.

– необходим четкий отбор испытаний в тестах по выбору, который зависит от материально-технического и кадрового обеспечения образовательной организации, а также индивидуальных физических и функциональных особенностей каждого обучающегося в отдельности.

Для решения задач, поставленных в исследовании, которое проводилось в течение 2022–23 учебного года на базе ГБПОУ КК Новокубанского аграрно-политехнического техникума использовались следующие методы:

- 1) педагогические наблюдения;
- 2) тестирование двигательных качеств;
- 3) антропометрия, эргометрия;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики и обработки данных [2, с. 165].

В настоящем исследовании педагогическому наблюдению отводилась функция выявления уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся техникума на учебных занятиях, а также в процессе сдачи ими контрольных нормативов. Использовалась общепринятая и многократно апробированная методика функциональных и физических тестов. Среди объектов педагогического контроля за физической и функциональной подготовленностью обучающихся выделялись:

1. Тестирование двигательной подготовленности, включающей в себя 6 обязательных простейших тестов, отражающих уровень развития основных физических качеств (таблица 1):

Таблица 1

Тестовые задания для оценки физических качеств

Физическое качество	Вид тестирования	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 100 м, прыжок в длину с места	Бег 100 м, прыжок в длину с места

Выносливость	Бег 3000 м, кросс 5000 м	Бег 2000 м, кросс 3000 м
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, рывок гири (16 кг)	Подтягивание из виса на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
Ловкость	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м

2. Двигательная подготовленность тесно связана с физическим развитием и функциональной подготовленностью, включающей в себя следующие тесты:

- проба Руффье – Диксона, индекс Робинсона;
- определение состояния дыхательной системы посредством пробы

Штанге;

В констатирующей части нашего исследования для определения исходного уровня подготовленности обучающихся нами были отобраны следующие виды испытаний:

– тесты, проводимые в условиях спортивного зала: челночный бег 4 по 10 метров; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой перекладине (юноши) и поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки). Контрольное тестирование проводилось с 13-й по 15-ю учебную неделю;

– тесты, проводимые в условиях стадиона: бег на 100, на 2000 метров девушки и 3000 метров (юноши). Тестирование проводилось с 13-й по 15-ю учебную неделю.

В формирующей части нашего исследования (педагогического эксперимента), посвященному непосредственно подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО нами были проанализированы все представленные в программе ВФСК ГТО испытания, выполнение которых является необходимым для получения золотого знака отличия. Проанализировав возможность подготовки к выполнению нормативов на золотой знак ГТО мы пришли к выводу, что исходя из сложившихся условий проведения занятий мы можем полноценно работать с

учащимися над развитием физической подготовленности в следующих тестах (из перечня по выбору):

- 1) челночный бег 3 x 10 м (с);
- 2) прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- 3) поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин);
- 4) метание спортивного снаряда весом 700 (500) г (м);
- 5) кросс на 3 (5) км по пересеченной местности.

Посредством педагогического эксперимента апробированы способы индивидуализации подготовки к участию в выполнении нормативов Комплекса ВФСК ГТО с учетом рационального подбора состава испытаний.

Нами было изучено более 300 проб испытуемых на предъявляемую в рамках тестирования физической подготовленности нагрузку, численность которых составляла соответственно две группы (контрольную и экспериментальную) по 30 человек (по 15 юношей и 15 девушек в каждой из них).

По результатам проведенного тестирования и интерпретации полученных данных нами было обнаружена следующая взаимосвязь между требованиями по определенным испытаниям ВФСК ГТО и уровнем физической подготовки в аналогичных тестах обучающихся, продемонстрированный в ходе проведения контрольных испытаний.

Бег на 3000 м для юношей (2000 м для девушек) традиционно считается трудновыполнимым тестом, так как требует довольно больших морально-волевых затрат обучающихся, которые не имеют особой мотивации для его предельно успешного выполнения. Несколько заниженными являются нормативы в беге на 100 метров для юношей, завышенными являются требования в прыжке в длину с места для девушек.

Также при проведении анализа данных выявлено, что все перечисленные выше нормативы на уровне золотого значка могут выполнить 5,5% юношей и 1,7% девушек. Требования серебряного значка способны выполнить соответственно 23,4% и 12,3%, бронзового значка – 19,3% и 16,7%. Не смогли бы

выполнить ни одного из перечисленных нормативов 2,2% юношей и 5,1% девушек. Все это говорит в пользу того, что на сегодняшний день уровень физической подготовленности обучающихся в полной мере не соответствует заявленным требованиям, находящим свое отражение в новой редакции ГТО.

Список литературы

1. Днепров С.А. Нормативы ВФСК ГТО как программа индивидуального физического развития россиян / С.А. Днепров, М.П. Русинова // Педагогическое образование в России. – 2014. – №9. – С. 45–49. – EDN SXXKLT

2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 288 с. – EDN XGDASJ

3. Зюрин Э.А. Отношение населения к физической культуре в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Э.А. Зюрин, П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков // Устойчивое развитие России: вызовы, риски, стратегии: материалы XIX Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета г. Екатеринбурга (12–13 апреля 2016 года). – Т. 2. №2. – Екатеринбург, 2016. – С. 530–535.

4. Машковский Е.В. Пара-ГТО-адаптация испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с функциональными, анатомическими особенностями и инвалидностью / Е.В. Машковский, К.А. Предатко, А.У. Магомедова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2016. – №1 (22). – С. 112–121. – EDN WBBJCT

5. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 316 с. – EDN RXGOBN

6. Филимонова С.И. ВФСК ГТО в пространстве физической культуры и спорта / С.И. Филимонова, И.А. Сабирова, Т.С. Гришина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №4. – С. 99–101. – EDN YNEVUR

7. Чечельницкая С.М. Расчеты интегральных показателей здоровья учащихся, готовящихся к сдаче норм ГТО / С.М. Чечельницкая, В.В. Бобков,

А.В. Воробьев // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2016. – №3 (23). – С. 93–106. – EDN WLSIUZ

8. ГТО: первый этап возрождения комплекса и первые итоги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.kraysport.ru

9. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/