(cc) BY

Аршинник Сергей Павлович

Лысенко Вадим Васильевич

Костенко Елена Геннадьевна

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: статья посвящена вопросу реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который является важнейшей задачей системы физического воспитания Российской Федерации. Авторы подчеркивают, что изучение и выбор приоритетов испытаний комплекса ГТО различных категорий детей школьного возраста делает более эффективной подготовку, организацию и проведение испытаний для различных возрастных категорий.*

Ключевые слова*: приоритетные испытания, возрастная ступень, анализ данных.*

Abstract*: the article is devoted to the issue of the All-Russian Sports Complex "Ready for Labor and Defense" implementation. It is the most important task of the system of physical education of the Russian Federation. The authors outline that a study and selection of test priorities of the TRP Complex of various categories of schoolchildren makes it more effective to prepare, organize and conduct tests for various age categories.*

Keywords*: priority tests, age category, data analysis.*

Для решения важной задачи, выдвинутой в соответствии со стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Во многом данную задачу решает реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [6; 1].

В соответствии с Указом Президента России В.В. Путиным (указ №172 от 24 марта 2014 г) с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации был введен

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Со времен Советского Союза комплекс ГТО выполнял функцию программной и нормативной основы отечественной системы физического воспитания. Данную функцию комплекс ГТО не утерял и в настоящее время. Однако настоящий комплекс только «встраивается» в существующую систему физического воспитания, поскольку связь ГТО со многими составляющими системы.

Напомним, что структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из XI ступеней. Нас интересуют первые 5 ступеней. К I ступени относят, преимущественно, учащихся 1–2 классов (6–8 лет); на II ступени дети в 3–4 классе (9–10 лет); в III ступень входят 5–6 классы (11–12 лет); IV ступень объединяет подростков, обучающихся в 7–9 классах (13–15 лет) и V ступень – юношей и девушек, преимущественно учащихся 10–11 классах или обучающихся в образовательных организациях среднего профессионального образования.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие: виды испытаний (обязательные и по выбору) и нормативы. Обязательные испытания направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Испытания по выбору по определению уровня овладения прикладными навыками.

При этом комплекс ГТО, как известно, основывается на одном из основополагающих принципов «… оздоровительной и личностно-ориентированной направленности». В частности, данный принцип указывает на то, что каждый участник движения «Готов к труду и обороне» правомочен в рамках имеющихся выбрать такие испытания, которые, в том числе соотносятся с его интересами. По всей видимости, выбирая «интересные» испытания – он в большей степени получит наивысшие (для него) результаты.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В этой связи, логично предположить, что документы и деятельность, связанная с физической подготовкой детей нашей страны и направленная на повышение ее уровня, должна осуществляться с учетом норм ГТО.

Прежде всего, это касается программ по физической культуре различных категорий обучающихся. Не случайно высказывается мысль о том, что с внедрением современного комплекса ГТО должно измениться и содержание программ по физической культуре [9; 4].При этом содержание программного материала уроков физической культуры в образовательных учреждениях является одним из важных компонентов подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Поэтому, по мнению С.П. Аршинника с соавторами комплекс ГТО и программы по физической культуре «…должны иметь определенные «точки соприкосновения», которые позволят совместно решать поставленные задачи». Таким образом, становится очевидным необходимость коррекции существующих нормативных требований программ по физической культуре на предмет их соответствия нормам ГТО [1]. Следующий документ, который, по мнению специалистов должен имеющий связь с комплексом ГТО и не лишенный ряда недостатков, – это Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП).

Все выше названные недостатки можно устранить, если при формировании нормативов общей физической подготовки федеральных стандартов спортивной подготовки воспользоваться определенной унификацией тестов и нормативов общей физической подготовленности для всех «активных» видов спорта, с дифференциацией их по половому признаку [1]. Наиболее логично это осуществить посредством применения в качестве основы нормативов ОФП ФССП нормативной базы ВФСК ГТО, которые, как и нормативы ОФП, направлены на контроль и оценку разностороннего уровня физической подготовленности и разработаны на основе вычислений большого числа показателей [11].

В современной России ведется активный поиск путей формирования физической культуры для гармоничного развития личности подрастающего поколения. При этом важно разработать и реализовать новую стратегию развития физической культуры, главными принципами которой должны стать:

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

«…адекватность содержания и организации процесса формирования физической культуры личности индивидуальным особенностям организма, гармонизация показателей физического состояния, соответствие форм двигательной активности способностям и возможностям каждого человека. Это потребует изучения двигательных возможностей, потребностей, а также физкультурно-спортивных интересов учащихся средних общеобразовательных организаций» [6].

В настоящее время проведено ряд исследований, направленных на выявление спортивных пристрастий у детей. Как показали результаты проведенных опросов, главными интересами детей среднего школьного возраста являются:

«… стремление к эмоциональному удовольствию», «…интерес к достижению успеха в спорте», «…интерес социально-эмоционального характера» и «…стремление к физическому самоутверждению» [10].

В старшем школьном возрасте эти интересы изменяются, увеличиваются и наиболее значимые мотивы уже выглядят так: «… стремление к эмоциональному удовольствию», «…стремление к физическому самоутверждению», «…интерес социально-эмоционального характера», «…интерес к подготовке к профессиональной деятельности», «…интерес к достижению успеха в спорте». Кроме того имеют место, половые различия в спортивных пристрастиях [10].

Проведенное Л.Г. Пащенко исследование позволило также выделить выраженность и гендерную принадлежность мотивов занятий физической культурой и спортом, причем видно, что у девушек, в отличие от юношей выделяется большее число мотивов занятий физкультурой и спортом [8].

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что на занятиях физической культурой и спортом необходимо учитывать интересы детей школьного возраста. К тому же представляется, что данный принцип во многом может быть перенесен не только на сам процесс занятий физическими упражнениями на уроках физической культурой, но, во многом и на процесс выбора и подготовки к испытаниям комплекса ГТО.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

По мнению ряда специалистов в настоящее время современный комплекс ГТО переживает определенные перемены, которые, возможно уже в ближайшее время будут реализованы [1; 11]. Приведем ряд из них. Прежде всего, комплексу ГТО предстоит изменение структуры. Так, в перспективе может появиться так называемая «спортивная» составляющая комплекса [2]. Предполагаются возрастные структурные изменения.

Поскольку предполагается возможность изменения возрастной структуры комплекса ГТО, то, в связи с особенностями физического и психического развития детей, важно и необходимо при разработке технологии тестирования учитывать правильность выбора испытаний для участников различных ступеней ВФСК ГТО в связи с их личной заинтересованностью [7].

Стоит также обратить внимание, что при составлении программы испытаний имеются недостатки относительно планирования тех или иных испытаний ГТО. Прежде всего, необходимо отметить, что в настоящее время отсутствует единая методика отбора испытаний для сдачи норм ВФСК ГТО

В этой связи нами была предпринята попытка определения наиболее целесообразной программы и методики испытаний ГТО для различных возрастных категорий детей школьного возраста и соответствующей подготовки к ней.

Для решения задач исследования использовались следующие методы:

1) анализ научно-методической литературы;

2) анкетирование;

3) математическая статистика.

Анкетирование проводилось с целью получения информации о приоритетах при выборе испытаний ВФСК ГТО. среди школьников образовательных организаций г. Краснодара и Краснодарского края.

Полученные в ходе исследования данные были подвергнуты математико-статистической обработке. Данная обработка включала вычисление среднего арифметического, стандартного отклонения и ошибку репрезентативности посредством использования стандартного пакета программ MicrosoftExcel и по методике [5].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО КГУФКСТ, средних общеобразовательных организаций г. Краснодара и Краснодарского края. В исследовании было задействовано 2369 человек. Исследование включало 3 основных этапа.

На первом этапе была выбрана тема исследования, проводилось изучение научно-методической и специальной литературы по исследуемой проблеме; осуществлялся выбор и изучение необходимых методов исследования.

На втором этапе проводилось анкетирование респондентов разных возрастных категорий.

На втором этапе проводилось обработка, полученных в ходе анкетирования результатов их интерпретацию и формирование выводов.

Третий этап был направлен на обработку и анализ полученных в результате проведенного исследования данных.

С целью изучения приоритетов при выборе испытаний комплекса ГТО нами разработаны специальные анкеты и проведено анкетирование учащихся общеобразовательных организаций Краснодарского края. Анкетируемым была предложена анкета с перечнем тестов, из которых необходимо было выбрать не менее 3-х понравившихся. Далее посредством математико-статистической обработки был определен процентный состав и популярность каждого испытания. Стоит отметить, что часть тестов действительно входила в программу ГТО, а часть – нет.

Таблица 1

Выбор испытаний ГТО школьниками 7–8 лет,
относящимися к I ступени ВФСК ГТО (n=260)

Наименование испытания	% высказавшихся «за»	Вид испытания
Челночный бег 3х10м	50,8±3,10*	Обязательный
Бег 30 м	56,9±3,07	Обязательный
Смешанное передвижение на 1000 м	29,2±2,82	Обязательный
Прыжок в длину с места	36,9±2,99	По выбору
Прыжок в длину с разбега	43,1±3,07	Не предусмотрен
Кросс 1 км	17,7±2,37	По выбору
Плавание на 10–15 м	60,0±3,04	По выбору

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	36,9±2,99	Не предусмотрен
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	30,0±2,84	Обязательный
Туристский поход с проверкой туристских навыков	17,7±2,37	Не предусмотрен
Метание теннисного мяча в цель	28,5±2,80	По выбору
Метание снаряда на дальность	5,4±1,40	Не предусмотрен
Наклон вперед из положения стоя	29,2±2,82	Обязательный
Подтягивание на низкой перекладине	33,1±2,92	Обязательный
Поднимание туловища из положения лежа, в положение сидя	21,5±2,55	Не предусмотрен

*Примечание. * – здесь и далее – первое число – доля в совокупности (P), второе число – ошибка доли (m).*

Анализ анкетных данных детей 7–8 лет (таблица 1) свидетельствует, что наиболее привлекательными для них являются испытания, направленные на оценку уровня развития скоростных (бег 30 м), координационных (челночный бег 3х10 м), скоростно-силовых (прыжок в длину с места или разбега), а также собственно силовых способностей (подтягивание на низкой перекладине или сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу). Кроме указанного дети данного возраста испытывают значительный интерес к испытаниям, выявляющим уровень владения умениями и навыками в плавании и стрельбе. При этом некоторые популярные для школьников данного возраста испытания (стрельба, прыжок в длину с разбега) не предусмотрены действующей программой ГТО.

Средний уровень популярности (от 20 до 29%) зафиксирован у детей, объединенных в 1-ю ступень ГТО, имеют тесты, направленные на измерение выносливости (при беге 1 км), собственно силовых (при поднимании туловища из положения лежа, в положение сидя), координационных способностей (при метании теннисного мяча в цель), а также гибкости (при наклоне с прямыми ногами на полу).

Низкую заинтересованность (менее 20%) дети данного возраста проявили при выборе таких испытаний, как «кросс по пересеченной местности на 1 км», «туристский поход с проверкой туристских навыков», а также «метание снаря-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

да на дальность». Данный выбор вполне объясним тем, что кросс большинством школьников воспринимается как «монотонный неинтересный бег», а поход и метания «на дальность» вообще не изучаются в данном возрасте.

Сравнение популярности испытаний у мальчиков и девочек свидетельствует о близких интересах представителей обоих полов, что указывает о нецелесообразности раздельного проведения испытаний у мальчиков и у девочек отдельно.

Таким образом, у школьников 7–8 лет отмечается различный интерес к видам испытаний современного комплекса ГТО. Исходя из этого, в рамках уроков физической культуры целесообразно осуществлять подготовку к наиболее популярным видам испытаний. Исходя из вышеизложенного, наиболее оправданной на сегодняшний день будет следующая программа испытаний ГТО, представленная в таблице 2.

Таблица 2

Рекомендуемая программа испытаний для I ступени ГТО

Категория испытуемых	Оцениваемое качество, навыки	Тест	Вид испытания
Мальчики, девочки	Быстрота	Бег на 30 м	Обязательный
	Выносливость	Бег на 1 км	Обязательный
	Сила	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	Обязательный
	Гибкость	Наклон вперед стоя	Обязательный
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (разбега)	По выбору
	Прикладные навыки	Плавание	По выбору

Во многом аналогичная картина наблюдается и при анализе популярности видов испытаний у школьников, отнесенных ко 2-й возрастной ступени (таблица 3).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таблица 3

Выбор испытаний ГТО школьниками 9–10 лет,
относящихся ко II ступени ВФСК ГТО (n=456)

Наименование испытания	% высказавшихся «за»	Вид испытания
Челночный бег 3х10м	34,6±2,23	По выбору
Бег 30 м	57,5±2,32	Обязательный
Бег 60 м	13,2±1,58	Обязательный
Бег 1000 м	34,2±2,22	Обязательный
Прыжок в длину с места	45,6±2,33	По выбору
Прыжок в длину с разбега	35,1±2,24	По выбору
Кросс 2 км	24,6±2,02	По выбору
Плавание на 25–50 м	41,2±2,30	По выбору
Стрельба из пневматической винтовки	39,5±2,29	Не предусмотрен
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	24,6±2,04	Обязательный
Туристский поход	29,0±2,12	Не предусмотрен
Метание теннисного мяча в цель	32,0±2,18	Не предусмотрен
Метание снаряда на дальность	18,0±1,80	По выбору
Наклон вперед из положения стоя	27,6±2,09	Обязательный
Подтягивание на низкой перекладине	20,2±1,88	Обязательный
Поднимание туловища из положения лежа, в положение сидя	19,3±1,85	Не предусмотрен

В частности, наиболее популярными обязательными испытаниями и испытаниями по выбору, как у мальчиков, так и у девочек являются следующие тесты: «бег на 30 м», «челночный бег 3х10 м», «прыжок в длину с места», «прыжок в длину с разбега», «бег на 1 км», «плавание», «стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия», а также «метание теннисного мяча в цель». При этом ряд отмеченных респондентами испытаний («бег на 30 м», «стрельба», «метание мяча в цель») не предусмотрены действующей программой испытаний ГТО. В этой связи целесообразно в перспективе предусмотреть данные тесты в качестве альтернативных испытаний.

Вместе с тем, испытания «на силу» становятся не такими популярными, как в 1-й ступени и переходят из разряда «привлекательных» в разряд «средней популярности». Средняя степень популярности характерна также для тестов; «кросс» и «наклон вперед из положения стоя».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Исходя из анализа результатов, наиболее целесообразной будет следующая программа испытаний ГТО, представленная в таблице 4.

Таблица 4

Рекомендуемая программа испытаний для II ступени ГТО

Категория испытуемых	Оцениваемое качество, навыки	Тест	Вид испытания
Мальчики, девочки	Быстрота	Бег на 30 м	Обязательный
	Выносливость	Бег на 1000 м	Обязательный
	Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	Обязательный
	Гибкость	Наклон вперед изи.п. стоя	Обязательный
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	По выбору
	Прикладные навыки	Плавание	По выбору
	Координационные	Челночный бег	По выбору

Таблица 5

Выбор испытаний ГТО школьниками 11–12 лет, относящихся к III ступени ВФСК ГТО (n=486)

Наименование испытания	% высказавшихся «за»	Вид испытания
Челночный бег 3х10м	36,2±2,18	По выбору
Бег 60 м	63,4±2,19	Обязательный
Бег 1,5 км	34,6±2,16	Обязательный
Бег 2 км	18,1±1,75	Обязательный
Прыжок в длину с места	34,2±2,15	По выбору
Прыжок в длину с разбега	38,3±2,20	По выбору
Кросс 2 км	19,8±1,18	По выбору
Плавание на 50 м	40,3±2,23	По выбору
Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	51,4±2,27	По выбору
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	20,6±1,83	Обязательный
Туристский поход с проверкой туристских навыков	37,4±2,20	По выбору
Метание теннисного мяча в цель	25,1±1,97	Не предусмотрен
Метание снаряда на дальность	18,9±1,78	По выбору
Наклон вперед из положения стоя	23,0±1,91	Обязательный
Подтягивание на низкой (ж) и высокой (м) перекладине	16,5±1,68	Обязательный
Поднимание туловища из положения лежа, в положение сидя	18,9±1,78	По выбору

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Анализируя результаты анкетных данных мальчиков и девочек, составляющих 3-ю возрастную ступень, стоит отметить, что наметилась тенденция некоторого изменения приоритетов по сравнению с показателями 2-й ступени. Например, достоверно повысились (при $p<0,001$) интересы к «туристскому походу» и «стрельбе из пневматической винтовки и электронного оружия», при этом статистически значимо (при $p<0,001$) снизился интерес к тесту «прыжок в длину с места» (хотя, данный интерес остался на высоком уровне популярности – его выбирали свыше 30% опрошенных). При этом стоит отметить, что по данному тестовому испытанию полученные нами данные существенно отличаются от результатов альтернативного исследования, проведенного Г.Н. Грецем с соавторами, которые считают, что он является наименее популярным [3]. По всей видимости, это обусловлено особенностями региона проживания.

Продолжая анализ приоритетов подростков 11–12 лет, стоит сказать, что интерес к большинству испытаний у них существенно не изменился. В то же время сравнение интересов мальчиков и девочек за небольшим исключением не выявил значимых различий. При этом также, как и в предыдущих ступенях тест «челночный бег 3х10 м» является достаточно популярным как у мальчиков, так и у девочек (таблица 5).

Исходя из анализа результатов, наиболее целесообразной для участников 3-й ступени ГТО будет программа испытаний, представленная в таблице 6.

Таблица 6

Рекомендуемая программа испытаний для III ступени ГТО

Категория испытуемых	Оцениваемое качество, навыки	Тест	Вид испытания
Мальчики, девочки	Быстрота	Бег на 60 м	Обязательный
	Выносливость	Бег на 1,5 км	Обязательный
	Сила	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	Обязательный
	Гибкость	Наклон вперед изи.п. стоя	Обязательный
	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега	По выбору
	Прикладные навыки	Стрельба	По выбору
	Прикладные навыки	Туристский поход	По выбору
	Координационные	Челночный бег	По выбору

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Поскольку для выполнения норматива золотого знака отличия ВФСК ГТО в настоящее время требуется выполнить 8 видов испытаний (4 обязательных: «на быстроту», «на выносливость», «на силу» и «на гибкость» и 4 по «выбору»), то по сравнению с программой предыдущей ступени рекомендуемая программа испытаний может для представителей Краснодарского края иметь вид, представленный в таблице 6.

Сопоставление полученных анкетных данных подростков обоего пола, относящихся к 4-й возрастной ступени (13–15 лет) с подростками 11–12 лет (3-я ступень) свидетельствует о том, что к ряду испытаний («челночный бег 3х10 м», «бег 60 м», «бег на выносливость», «туристский поход с проверкой туристских навыков») интерес мальчиков и девочек статистически значимо снизился. В то же время достоверно повысился интерес к таким испытаниям, как «кросс» и «поднимание туловища за 1 мин». Одновременно почти к половине испытаний интерес значимо не изменился (таблица 7).

Таблица 7

Выбор испытаний ГТО школьниками 13–15 лет,
относящихся к IV ступени ВФСК ГТО (n=432)

Наименование испытания	% высказавшихся «за»	Вид испытания
Челночный бег 3х10м	28,2±2,17	По выбору
Бег 60 м	52,3±2,40	Обязательный
Бег 2 км	21,8±1,99	Обязательный
Бег 3 км	27,3 ±2,14	Обязательный
Прыжок в длину с места	30,1±2,21	По выбору
Прыжок в длину с разбега	38,0±2,33	По выбору
Кросс 3 км	27,3 ±2,14	По выбору
Плавание на 50 м	39,8±2,36	По выбору
Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	56,5±2,39	По выбору
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	16,7±1,79	Обязательный
Туристский поход с проверкой туристских навыков	31,5±2,23	По выбору
Метание теннисного мяча в цель	21,3±1,97	Не предусмотрен
Метание снаряда на дальность	16,7±1,79	По выбору
Наклон вперед из положения стоя	19,4±1,90	Обязательный
Подтягивание на низкой (ж) и высокой (м) перекладине	16,7±1,79	Обязательный

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	28,7±2,18	По выбору

Сравнение интересов мальчиков и девочек указывает на то, что в рамках этой возрастной ступени по ряду испытаний начинают дифференцироваться интересы мальчиков и девочек. Например, 36,0±2,54% мальчиков высказались за выполнение теста «прыжок в длину с места», в то же время за применение этого испытания высказались только у 23,5±3,97% девочек; лишь 14,0±2,30% мальчикам интересен тест «наклон вперед из положения стоя», который популярен у 25,6±3,05% девочек и т. п.

Таким образом, на данной возрастной ступени необходимо учитывать гендерные различия интересов.

Данные гендерные особенности интересов школьников учитывались нами при формировании наиболее целесообразной программы испытаний ГТО, представленной в таблице 8.

Таблица 8

Рекомендуемая программа испытаний для IV ступени ГТО

Категория испытуемых	Оцениваемое качество, навыки	Тест	Вид испытания
Мальчики, девочки	Быстрота	Бег на 60 м	Обязательный
	Выносливость	Бег на 1,5 км	Обязательный
Мальчики	Сила	Подтягивание на высокой перекладине	Обязательный
Девочки		Подтягивание на низкой перекладине	
Мальчики, девочки	Гибкость	Наклон вперед изи.п. стоя	Обязательный
Мальчики, девочки	Прикладные навыки	Стрельба	По выбору
Мальчики, девочки	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега	По выбору
Мальчики	Прикладные навыки	Плавание	По выбору
Девочки		Туристский поход	
Мальчики Девочки	Скоростно-силовые	Поднимание туловища за 1 мин	По выбору

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Тенденция изменения интересов к выполнению испытаний ГТО продолжается и в старшем школьном возрасте (5-я ступень ГТО, юноши и девушки 16–17 лет) (таблица 9). В частности, по сравнению с представителями 4-й ступени происходит повышение интереса к выполнению таких тестов, как «бег на скорость», «поднимание туловища за 1 мин», «наклон вперед», «подтягивание». Одновременно, по таким видам испытаний, как «плавание», «стрельба», «прыжок в длину с разбега» происходит статистически значимое снижение интересов школьников. Также по ряду испытаний («челночный бег», «бег на выносливость», «кросс», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и др.) уровень интересов сохраняется. При этом было замечено, что количество испытаний с высоким уровнем приоритетности (выбор 30% испытуемых и более) снизился.

Сравнение интересов юношей и девушек также свидетельствует об определенных различиях. Например, у девушек показатели интересов к бегу на выносливость составляют всего 20,4±2,74%, а у юношей значительно больше – 33,8±3,74%, в то же время у девушек интерес к тесту «наклон вперед» составляет 36,1±3,27%, а у юношей – существенно меньше 18,8±3,09%.

Таблица 9

Выбор испытаний ГТО школьниками 16–17 лет,
относящихся к V ступени ВФСК ГТО (n=376)

Наименование испытания	% высказавшихся «за»	Вид испытания
Челночный бег 3х10м	26,6±2,28	По выбору
Бег 100 м	60,6±2,52	Обязательный
Бег 2000/3000 м	26,1±2,26	Обязательный
Прыжок в длину с места	27,1±2,29	По выбору
Прыжок в длину с разбега	23,4±2,18	По выбору
Кросс 5 км	27,1±2,29	По выбору
Плавание на 50 м	31,9±2,40	По выбору
Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	31,9±2,40	По выбору
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	17,0±1,94	Обязательный
Участие в туристском походе	17,6±1,96	По выбору
Метание теннисного мяча в цель	18,1±1,98	Не предусмотрен
Метание снаряда на дальность	19,1±2,03	По выбору
Наклон вперед из положения стоя	28,7±2,33	Обязательный

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Подтягивание на низкой (ж) и высокой (м) перекладине	25,0±2,23	Обязательный
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	38,3±2,51	По выбору
Рывок гири 16 кг	13,3±1,75	Обязательный

Данные интересы учитывались нами также при формировании программы испытаний для юношей и для девушек, которая представлена в таблице 10. В данной программе из 8 видов испытаний у юношей и девушек совпадают лишь половина, т.е. 4 испытания («на быстроту», «на гибкость», «на координацию» и на прикладные навыки – стрельбу из пневматической винтовки или электронного оружия).

Таблица 10

Рекомендуемая программа испытаний для V ступени ГТО

Категория испытуемых	Оцениваемое качество, навыки	Тест	Вид испытания
Юноши, девушки	Быстрота	Бег на 100 м	Обязательный
Юноши, девушки	Выносливость	Бег на 3 км	Обязательный
		Бег на 2 км	
Юноши	Сила	Рывок гири	Обязательный
Девушки		Подтягивание на низкой перекладине	
Юноши, девушки	Гибкость	Наклон вперед изи.п. стоя	Обязательный
Юноши, девушки	Прикладные навыки	Стрельба	По выбору
Юноши	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	По выбору
Девушки		Поднимание туловища за 1 мин	
Юноши	Прикладные навыки	Кросс 5 км	По выбору
Девушки		Плавание	
Юноши, девушки	Координационные	Челночный бег 3х10 м	По выбору

Полученные в процессе исследования результаты позволили сформулировать следующие выводы:

1. У детей младшего и среднего школьного возраста наиболее популярными «обязательными» испытаниями ГТО для представителей большинства сту-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

пеней являются бег на скорость (бег на 30, 60 или 100 м) и выносливость у младших ступеней (бег на 1000 м). Наиболее популярными испытаниями «по выбору» у детей разных возрастов служат:

– плавание;

– стрельба;

– челночный бег;

– прыжки в длину с места или разбега;

– поднимание туловища из положения лежа на спине.

2. У представителей учащейся старших классов наиболее популярными «обязательными» испытаниями ГТО служат бег на скорость (бег на 60 или 100 м) и подтягивание на высокой или низкой перекладине. Наиболее популярными испытаниями «по выбору» у них служат:

– челночный бег;

– плавание;

– стрельба.

3. Исследованиями установлено, что до IIIступени приоритеты мальчиков и девочек при выборе ими испытаний существенно не различаются, тогда как, начиная с IV ступени, все четче проявляются гендерные особенности при выборе ими тестов ГТО.

4. Целесообразно планировать подготовку к проведению испытаний в соответствии с выявленными приоритетами (в процессе тренировки, проведения уроков физической культуры строить процесс подготовки в соответствии с приоритетными видами испытаний).

Полученные в ходе исследования данные позволяют выдвинуть ряд практических рекомендаций:

– для рационального планирования подготовки школьников к испытаниям ГТО необходимо проводить соответствующие социологические исследования;

– испытания, наиболее популярные у конкретного контингента испытуемых рекомендуется применять в качестве альтернативных тестов ГТО;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– в связи с большой популярностью таких испытаний, как плавание и стрельба необходимо обеспечить укрепление соответствующей материально-технической базы (аренда и строительство бассейнов, стрелковых тиров и т. п.);

– для обеспечения проведения некоторых видов испытаний туристский поход и др. рекомендуется увеличить число специалистов-судей для проведения соответствующих испытаний;

– некоторые виды испытаний, не включенные в перечень испытаний современного комплекса ГТО, но популярные у некоторых категорий школьников, в частности, таких как «челночный бег» (3х10 м, 4х10 м, 5х10 м), «метание теннисного мяча в цель» (5 бросков) целесообразно включить в качестве региональных (для Краснодарского края) тестов ГТО;

– при планировании подготовки к испытаниям ГТО следует руководствоваться наиболее востребованной и популярной у большинства населения программы испытаний и на ее основе осуществлять массовую подготовку;

– такое сложное и экономически затратное испытание, как «туристский поход с проверкой туристских навыков» рекомендуется заменить на унифицированную «полосу туристских испытаний».

Список литературы

1. Аршинник С.П. Оценка физической подготовленности обучающихся в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №8 (174). – С. 21–27.

2. Гильмутдинов Т.С. Разработка структуры и содержания спортивной части – основной фактор реализации внедрения в ВФСК ГТО и развития массового спорта среди студенческой молодежи в Российской Федерации / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров, Р.Т. Гильмутдинов // Вестник Марийского государственного университета. – 2016. – Т. 10, №3 (23). – С. 5–14.

3. Грец Г.Н. Сравнительная характеристика качественных показателей выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО обучающимися с I по VI(I) сту-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

пень / Г.Н. Грец, Е.Н. Бобкова, С.В. Жуков [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2019. – №4. – С. 40–45.

4. Кабышева М.И. О внедрении комплекса «Готов к труду и обороне» на кафедре физического воспитания ОГУ / М.И. Кабышева, Т.А. Глазина, О.В. Подкопаева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2015. – №7 (182). – С. 105–111.

5. Костенко Е.Г. Анализ и статистическая обработка данных спортивно-педагогических исследований: монография / Е.Г. Костенко, Е.В. Мирзоева, В.В. Лысенко. – Чебоксары, 2019.

6. Кудинова В.А. Физкультурно-спортивные интересы учащихся как направление повышения качества формирования физической культуры личности / В.А. Кудинова, А.А. Кудинов // Фундаментальные исследования. – 2013. – №11. – С. 325–328.

7. Лысенко В.В. Обработка и учет приоритетов граждан России при планировании и реализации программы испытаний комплекса «Готов к труду и обороне» / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // Культура. Наука. Образование: современные тренды. – Чебоксары, 2020. – С. 104–113.

8. Пащенко Л.Г. Мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельностью у лиц юношеского и зрелого возраста в сравнительном аспекте / Л.Г. Пащенко // Вестник НВГУ. – 2016. – №4. – С. 78–83.

9. Смирнова И.А. Учителя обсуждают концепцию и содержание всероссийского физкультурно-спортивного комплекса / И.А. Смирнова // Физическая культура в школе. – 2014. – №1. – С. 2–6.

10. Степанова О.Н. Возрастная динамика интересов и потребностей подростков спортивной деятельности / О.Н. Степанова, А.Н. Кухтерина, А.В. Юров // Преподаватель XXI век. – 2015. – С. 201–209.

11. Уваров В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Уваров // Вестник спортивной истории. – 2016. – №1. – С. 57–79.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Аршинник Сергей Павлович – канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Россия, Краснодар.

Лысенко Вадим Васильевич – канд. биол. наук, профессор ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Россия, Краснодар.

Костенко Елена Геннадьевна – канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Россия, Краснодар.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)