

УДК 796.011

**ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ К СДАЧЕ НОРМ  
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

*Валентина Владимировна Семянникова, кандидат педагогических наук, доцент,  
Елецкий государственный Университет имени И.А. Бунина, Елец*

**Аннотация**

В настоящее время, одной из значимых проблем современного общества, представляет поиск новых технологий и форм физического воспитания молодого поколения, полноценное развитие личности и процесс сохранения здоровья. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности молодого поколения в период получения образования. Огромным социальным значением и потенциалом в оздоровлении общества обладает физическая культура и массовый спорт. Заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом со стороны большей части молодёжи остается достаточно слабой и низкой. Для решения этой задачи потребовалось создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания подрастающего поколения. Её системообразующим элементом стал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями физической культуры в учебных заведениях, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Учитывая, что у обучающихся старших классов уровень физической подготовки, приобретаемый на уроках физической культуры, недостаточен для успешной сдачи норм ГТО, возникает необходимость поиска новых и эффективных средств и методов преподавания физической культуры.

**Ключевые слова:** ГТО, физическая культура, кроссфит, физические качества, здоровый образ жизни.

**PREPARATION OF SENIOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS FOR REACHING  
THE QUALIFYING STANDARDS OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORTS COMPLEX “READY FOR LABOR AND DEFENSE” (GTO)**

*Valentina Vladimirovna Semyannikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Bunin Yelets State University, Yelets*

**Annotation**

At present there is one of the most important problems of the society is the issue of searching for new technologies and forms of physical education of the young generation, comprehensive individual development and the process of keeping fit. Special attention is paid to harmonization of moving activity of the young generation in the period of getting education. Physical culture and mass sports have an enormous social importance and a great potential concerning the recovery of the society. The interest in physical education and sports on the part of the majority of young people is still weak and low. It was necessary to create a modern and effective state system of physical education of the rising generation to solve this problem. Its core element was the All-Russian gymnastic and sports complex “Ready for Labor and Defense”. The preparation of young people for meeting the requirements and taking tests of the complex “Ready for Labor and Defense” is provided by the systematic lessons of physical culture at the educational institutions, sports clubs, groups of the general athletic training and individually. Taking into account the fact that the level of physical education of the senior schoolchildren, which they get at their lessons of physical culture is not sufficient to do the tests of the complex “Ready for Labor and Defense” successfully, it is necessary to look for new and effective means and methods of teaching physical education.

**Keywords:** All-Russian Physical Education and Sports Complex “Ready for Labor and Defense” (GTO), physical education, CrossFit, physical qualities, healthy lifestyle.

**ВВЕДЕНИЕ**

На сегодняшний день не существует единых рекомендаций по подготовке учащихся 10-х классов к сдаче норм ВФСК ГТО. Таким образом, актуальность данной работы заключается в том, что необходимо организовать учебно-воспитательный процесс на уроках

по физической культуре таким образом, чтобы эффективно реализовать требования учебной программы по освоению развития физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности для успешной сдачи норм ГТО [1, 3].

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В исследовании принимали участие школьники 10-х классов в количестве 33 человека возраста 16-17 лет. В контрольную группу включены обучающиеся в количестве 17 человек (7 девушек, 10 юношей), где процесс обучения осуществлялся согласно стандартному тематическому плану по общепринятой общеобразовательной программе МБОУ. В экспериментальную группу включены обучающиеся в количестве 16 человек (7 девушек, 9 юношей), в которой процесс обучения проводился по тематическому плану с изменением в 3 часа урока по предмету «Физическая культура» за счёт вариативной части программного материала. Уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю в соответствии с требованиями к образовательному процессу школы и учебной программы.

В начале исследования было проведено анкетирование «Навстречу ВФСК ГТО». Мы получили представление об уведомлении старшеклассников о ВФСК ГТО. Исходя из неудовлетворительных результатов, выполнили комплекс мероприятий по информированию обучающихся. Спланированы и проведены классные часы следующих тематик: «ГТО – стиль современной жизни», «История возникновения и возрождения ГТО», «Кто, если не я». Интерес к таким мероприятиям подкреплён участием в их проведении лучших спортсменов региона, обучающихся, ранее удостоенных знаками ГТО. Мероприятия не обходились без информационного сопровождения. Разработаны буклеты «Мы снова сдаём ГТО», информационные бюллетени, проведены конкурсы рисунков. В школьных условиях обособленно, без помощи родителей, невозможно вести работу с подрастающим поколением. Родительская общественность должна стать помощником. В связи с этим проведены серии родительских собраний: «ГТО возвращается в школу», «Подготовка ученика школы к сдаче норм ГТО», «ГТО в настоящее время». Данные мероприятия повысили информированность обучающихся и их интерес к сдаче норм «ГТО». В начале информационного эксперимента желание сдать нормативы комплекса ГТО было у 12% респондентов из контрольной группы и 19% из экспериментальной. На конец эксперимента 42% и 82% соответственно.

Во время педагогического эксперимента было проведено два среза в каждой из групп. Цель нашего тестирования состояла в том, чтобы повысить физические качества учащихся старших классов для выполнения норм комплекса ВФСК ГТО. По результатам контроля были определены ведущие и отстающие качества подготовки учеников. Данные, полученные при проведения мониторинга, ложатся в основу разработки содержания уроков, а также при разработке самостоятельных заданий во внеурочное время. Они помогают нам скорректировать работу в соответствии с поставленными задачами, а также полученные данные формируют стратегию принятия решений по эффективности проведения занятий по физической культуре.

В качестве основного средства для улучшения результатов в беговых, прыжковых и силовых тестах ГТО, предлагается использование аэробных и анаэробных циклических упражнений. Для улучшения скоростных показателей нами предлагаются специально беговые упражнения, которые целесообразно выполнять во вводной части урока, а в основной части занятия – подвижные и спортивные игры. Силовые упражнения на различные мышечные группы выполняются в заключительной части урока физической культуры. Между тем, для занятий с экспериментальной группой была подобрана нестандартная методика организации урока физической культуры. Были использованы специальные упражнения силового характера общей физической подготовки, помогающие увеличить результат учащихся при сдаче норм ГТО и добавлены в значительном объеме в процесс уроков. Также одной из форм проведения урока по физической культуре, являлся – кроссфит. Это

система занятий, которая направлена на то, чтобы одновременно развить несколько физических качеств человека, таких как, выносливость, силу, скорость, гибкость. Тренировки включали в себя элементы классического фитнеса, бодибилдинга, и упражнения из гимнастики, легкой и тяжелой атлетики. Именно такое широкое разнообразие упражнений могло нам добиться успехов в подготовке к сдаче норм ГТО [1, 2].

По результатам начального тестирования двигательной подготовленности мы выявили следующее: было установлено, что обучающиеся контрольной и экспериментальной групп имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности и не имели достоверности различия ( $P \geq 0,05$ ). В конце исследования в группах КГ и ЭГ наблюдался достоверный прирост по всем показателям двигательных качеств ( $P < 0,05$ ).

Выявленная в следствии исследования положительная динамика уровня развития физических качеств в двух группах КГ и ЭГ, а именно: в тестировании «100 м (с.)» в ЭГ результаты увеличились с 14,7 с. до 14,18 с., в КГ средний показатель также повысился с 14,94 с. до 14,58 с. «Бег 1000 м (мин., с.)» в КГ улучшились данные с 4,03 мин, с. до 3,74 мин, с., в ЭГ с 4,04 мин., с. до 3,63 мин., с. соответственно. В тестировании «Прыжок в длину с места, см.» тоже произошли положительные изменения, так в КГ в начале эксперимента 207,37 см. на конечном этапе – 221,87 см., в ЭГ динамика результатов повысилась с 206,37 см. до 225,1 см. В «Подтягивании на перекладине (кол-во раз)» средний показатель вырос с 13,56 кол-во раз до 17,12 раз, а в КГ с 11,18 кол-во раз до 15,06 раз соответственно. «Поднимание туловища из положения лежа (1 мин)» произошёл прирост в КГ с 45,13 кол-во раз до 46,37 раз и в ЭГ с 44,56 кол-во раз до 48,25. В тестировании «Наклон вперед из положения стоя, см» в ЭГ гибкость обучающихся повысилась с 7,56 см. до 10,12 см., а в КГ с 7,5 см. до 8,06 см. соответственно ( $P < 0,05$ ).

#### ВЫВОДЫ

1. В результате проведения педагогического эксперимента установлено, что методика в ЭГ группе, где в качестве средств физической подготовки использовались различные аэробные и анаэробные циклические упражнения, а также кроссфит. В данной группе в контрольном тестировании получили прирост по всем показателям развития физических качеств ( $P < 0,05$ ).

2. В пользу экспериментальной методики можно констатировать, что кроссфит наиболее популярен среди молодежи. Таким образом данное направление является эффективным средством укрепления здоровья, повышению физических качеств обучающихся старших классов для выполнения норм комплекса ВФСК ГТО, а также ведению здорового образа жизни подрастающего поколения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бариев, М.М. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России / М.М. Бариев, Р.А. Юсупов, В. М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 94-96.
2. Семянникова, В.В. Развитие физических качеств девушек 14-15 лет на основе применения средств фитнес аэробики в стиле хип-хоп / В.В. Семянникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 172-175.
3. Фурсов, А.В. Онлайн-сервис в сопровождении комплекса ГТО как инструмент учителя физической культуры в подготовке школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО в образовательных организациях / А.В. Фурсов, Н.И. Снявский // Здоровье нации – основа процветания России : материалы XI Всероссийского форума. – М., 2017. – С. 302-306.

#### REFERENCES

1. Bariev, M.M., Yusupov, R.A. and Yermolaev V.M., (2016), "Formation and development of the GTO complex in the USSR and modern Russia", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 94-96.
2. Semyannikova, V.V., (2017), "Development of physical qualities among 14-15-year-old girls through fitness aerobics in hip-hop style", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 145, No.

3, pp.172-175.

3. Fursov, A.V. and Sinyavskiy, N.I. (2017), "Online service as an instrument of a physical training teacher in the training process of the schoolchildren to realize the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex in educational institutions", *Nation's Health – the basis for Russia's development: materials of the XI All-Russian Forum*, Moscow, pp. 302-306.

**Контактная информация:** sportsem12@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 25.04.2018*

УДК 796.856.2

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТХЭКВОНДО НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Александр Михайлович Симаков, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой бокса, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

### **Аннотация**

В статье рассмотрены особенности индивидуализации спортивной деятельности в тхэквондо на этапе высшего спортивного мастерства. Ведущие спортсмены для повышения стабильности и демонстрации высоких спортивных результатов должны в течение длительного времени находиться на пике спортивной формы, что требует максимального напряжения психических и физических сил спортсмена, в виду этого спортсмен и тренер вынуждены искать новые пути совершенствования спортивной подготовки. Одним из путей совершенствования спортивной подготовки является индивидуализации спортивной деятельности в тхэквондо на этапе высшего спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** индивидуализация спортивной деятельности, индивидуальная манера ведения боя, тхэквондо, спортивный результат, технико-тактическая подготовка, этап высшего спортивного мастерства.

## **INDIVIDUALIZATION OF SPORTS ACTIVITY IN TAEKWONDO AT A STAGE OF THE HIGHEST SPORTS SKILL**

*Alexander Mikhailovich Simakov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Department chairman, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

### **Annotation**

The article considers the features of individualization of the sports activity in taekwondo at the stage of the highest sports skill. The leading athletes have to be at peak of sportswear for a long time for increase in stability and demonstration of high sports results, and it demands the maximum tension of the mental and physical forces of the athlete, in view of it the athlete and the trainer are forced to look for new ways of improvement of the sports preparation. One of ways of improvement of the sports preparation is individualization of the sports activity in taekwondo at the stage of the highest sports skill.

**Keywords:** individualization of sports activity, individual manner of conducting fight, taekwondo, sports result, technical and tactical preparation, stage of the highest sports skill.

Реализация программы спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта тхэквондо, предполагает составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов с учётом их весовых категорий.

Согласно федеральным стандартам по виду спорта тхэквондо на этапе высшего спортивного мастерства ставятся следующие задачи:

– достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;