

УДК 796.012.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/18>

*В.И. Каплан*

*г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет*

*Л.Г. Пащенко*

*канд. пед. наук*

*г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет*

## РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ I–II СТУПЕНЕЙ ВФСК ГТО МАЛЬЧИКАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ БОРЬБОЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования степени соответствия физической подготовленности детей 6–10 лет, занимающихся спортом в оздоровительных группах спортивной школы, возрастно-половым нормативам I и II ступени ВФСК ГТО. Проведенное исследование показало, что вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом являются фактором повышения уровня здоровья, улучшения физического развития и физической подготовленности.

**Ключевые слова:** ВФСК ГТО; физическая подготовленность; мальчики; спортивная школа; возрастно-половые нормативы.

*V.I. Kaplan*

*Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University*

*L.G. Pashchenko*

*Candidate of Pedagogical Sciences*

*Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University*

## THE EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTATION OF STANDARDS I–II LEVELS OF VFSK GTO BOYS INVOLVED IN THE FIGHT

**Abstract.** The article presents the results of a study of the degree of compliance with physical readiness of children of 6–10 years involved in sport Wellness groups, sports schools, age-gender norms, stipulated in I and II stage of ASC RLD. The study showed that the involvement of children in systematic physical education and sports is a factor in improving the level of health, improving physical development and physical fitness.

**Keywords:** VFSK GTO; physical fitness; boys; sports school; age and gender standards.

**Актуальность.** Детство и отрочество являются критически важными этапами жизненного цикла человека. На современном этапе развития человеческого общества проблема сохранения здоровья подрастающего поколения продолжает оставаться актуальной [1; 2]. Проведенные в последние годы исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья детей и молодежи России [4]. Одной из основных причин

такого положения является несформированность у подрастающего поколения устойчивой мотивации на здоровый образ жизни (ЗОЖ) и отсутствие понимания, как следует заботиться о своем здоровье [3]. Развитие информационных технологий, ускорение темпов жизни также повышают требования к физической и психической выносливости детей, их адаптационным способностям [6]. Дошкольники и школьники не всегда могут противостоять негативному влиянию со стороны окружающей среды [7]. При этом, согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», любое образовательное учреждение должно проводить работу по здоровьесбережению и здоровьеразвитию обучающихся [5]. Эту же цель преследует федеральный проект «Спорт – норма жизни», призванный популяризировать занятия физкультурно-спортивной направленности среди всех слоев населения, а также приобщать их к выполнению нормативов физической подготовленности, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне».

**Задача исследования:** изучить степень соответствия физической подготовленности детей 6–10 лет, занимающихся в оздоровительных группах спортивной школы с использованием средств борьбы к выполнению возрастно-половых нормативов, предусмотренных I и II ступенями ВФСК ГТО.

Для решения поставленной задачи использовались следующие **методы исследования:** анализ данных научно-методической литературы, тестирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе муниципального автономного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «ЮНОСТЬ» (МАУ СШОР «Юность») г. Радужный. В исследовании приняли участие 132 мальчика в возрасте от 6–10 лет (66 человек в возрасте от 6 до 8 лет и 66 – от 9 до 10 лет), занимающихся в спортивно-оздоровительных группах с применением средств борьбы (самбо).

Для оценки физической подготовленности применялись тестовые задания, предусмотренные I и II ступенями ВФСК ГТО [5].

Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» выполнялся из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» выполнялся в соответствующем секторе для прыжков с хорошим сцеплением с обувью.

Тест «Челночный бег 3×10 м» выполнялся на ровной площадке с размеченными 10-метровыми отрезками линиями старта и финиша.

Тест «Подтягивание на низкой перекладине» выполнялся из положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют

прямую линию, стопы вместе. Из исходного положения участник должен был подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины и вернуться в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, продолжая выполнять упражнение до отказа.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» проводился в спортивном зале из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Засчитывалось количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений.

Тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» выполнялся из положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Результат выше уровня гимнастической скамьи определялся знаком «-», ниже – знаком «+».

В результате проведенного исследования были получены данные, позволившие ответить на вопрос о соответствии имеющегося уровня физической подготовленности возрастно-половым нормативам, представленным в ВФСК ГТО.

В таблице 1 отражена результативность выполнения нормативов физической подготовленности, предусмотренных I ступенью ВФСК ГТО, мальчиками 6–8 лет, занимающимися в МАУ СШОР «Юность» в спортивно-оздоровительных группах.

Таблица 1

### Результативность выполнения тестов физической подготовленности мальчиками 6–8 лет, предусмотренных нормативами I ступени ВФСК ГТО

Тестовое задание	Общее количество участников	Справились с нормативом	
		Количество	%
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	66	61	92
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	66	65	98
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	66	41	62
Наклон вперед из положения стоя	66	44	67
Бег на 30 м	66	43	65

Как видно из таблицы, мальчики 6–8 лет, принявшие участие в тестировании, лучше справились с такими тестовыми заданиями, как «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» – 92% испытуемых справились с нормативами; «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» – 98% участников тестирования. Вместе с этим, не все мальчики справились с тестовыми заданиями, оценивающими силовую выносливость верхних конечностей, гибкость и быстроту. Возрастные нормативы в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» выполнили 62% участников, в тесте «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» – 67%, в «беге на 30 м» – 65% мальчиков.

В таблице 2 представлена результативность выполнения нормативов физической подготовленности, предусмотренных ВФСК ГТО, мальчиками 9–10-летнего возраста, занимающимися в МАУ СШОР «Юность».

Таблица 2

**Результативность выполнения тестов физической подготовленности мальчиками 9–10 лет, предусмотренных нормативами II степени ВФСК ГТО**

Тестовое задание	Общее количество участников	Справились с нормативом	
		Количество	%
Поднимание туловища из положения лежа на спине	66	66	100
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	66	65	98
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	66	66	100
Челночный бег 3×10 м	66	65	98
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	66	65	98
Наклон вперед из положения стоя	66	66	100
Бег на 60 м	66	66	100

Из имеющихся данных, представленных в таблице, видно, что все мальчики 9–10 лет, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах спортивной школы, справились с нормативными требованиями, предъявляемыми к физической подготовленности и предусмотренными II степенью ВФСК ГТО.

Таким образом, занятия физкультурно-спортивной направленности в спортивно-оздоровительной группе с использованием средств спортивной борьбы, организованные на базе спортивной школы олимпийского резерва, содействуют достижению возрастных нормативов физической подготовленности к 9–10 годам. Вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом являются фактором повышения уровня здоровья, улучшения физического развития и физической подготовленности.

## Литература

1. Глобальная стратегия охраны здоровья женщин, детей и подростков (2016–2030 гг.): выживать, процветать, менять. Нью-Йорк, 2015. URL: <https://clck.ru/SoEqN>
2. Инвестируя в будущее детей: Европейская стратегия охраны здоровья детей и подростков, 2015–2020 гг. Копенгаген, 2014. URL: <https://clck.ru/SoErs>
3. Пащенко Л.Г. Сравнительный анализ отношения мальчиков и девочек к участию в состязательной физкультурно-спортивной деятельности // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск, 2018. С. 396–399.
4. Постановление Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации от 14 июня 2017 г. № 170-СФ «О развитии массового спорта в Российской Федерации». URL: <http://docs.cntd.ru/document/456071345>

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников». URL: <https://dokipedia.ru/document/5177119>

6. Синявский Н.И., Обухов С.М., Фурсов А.В., Лосев В.Ю. Оценка физической подготовленности детей 5–6 лет на основе применения онлайн-сервиса «БГТОшка» // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 95–96.

7. Хазиева Р.Ф., Пашенко Л.Г. Интеграция познавательной и двигательной активности дошкольников на основе игровых средств // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 4. С. 43–44.

© Каплан В.И., Пашенко Л.Г.