

**Оценка физической подготовленности учащихся по результатам  
выполнения нормативов Комплекса «ГТО» в 2015-2016 гг**

(Evaluation of physical efficiency according the results of the implementation  
of the regulations of the complex «Ready for work and defence» in the 2015-2016  
years)

Баева Ирина Викторовна

Baeva Irina Victorovna

учитель физической культуры

МБОУ гимназия №2, город Сургут

[bios36@mail.ru](mailto:bios36@mail.ru)

<b>Аннотация</b>	<b>Abstract</b>
В статье рассматриваются проблемы оценки и совершенствования физического состояния учащихся 11-х классов на основе нормативных требований Комплекса ГТО в регионе ХМАО-Югры	The article deals with the problems of evaluation and improving the physical condition of the 11 from students on the basis of the «GTO» regulatory requirements in the
<b>Ключевые слова:</b> физическая культура и спорт, комплекс ГТО, нормативы, требования, двигательная активность	Region Yugra Khanty-Mansiysk District <b>Key words:</b> physical education, GTO, complexes, norms, motor activity

Подтверждением снижения уровня физических кондиций подрастающего поколения являются результаты комплексных обследований состояния физической подготовленности детей и учащихся, проведенные в последние годы. Результаты мониторинга состояния здоровья школьников, проведенного специалистами ФГБУ ФНЦ ВВИИФК в 2010–2013 гг., позволяют сделать вывод о том, что 53% обучающихся имеют ослабленное здоровье, две трети детей имеют хронические заболевания, лишь 10% выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых. До 80% выпускников школ по состоянию здоровья ограничены в выборе профессии, а уровень

физического состояния свыше 40% допризывников не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой. [1]

Внимание к проблемам массового спорта и физического воспитания населения со стороны Президента и Правительства Российской Федерации можно объяснять многими причинами.

Массовый спорт стимулирует социализацию, воспитание здорового, физически крепкого поколения. Он способен стать инструментом решения демографических и социально-экономических проблем в стране.

К сожалению, несмотря на официальную поддержку массового спорта органами государственной власти Российской Федерации, он еще не вошел в качестве неотъемлемой черты в образ жизни населения нашей страны и имеет существенные проблемы в области формирования ценностного отношения и личностного восприятия к нему отдельного человека.

Для их решения требуется создание современной и эффективной системы физического воспитания населения. Ее основным элементом должен стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. [1]

Актуальность внедрения комплекса ВФСК ГТО в настоящее время очевидна. Без государственной системы тестирования физической подготовленности невозможно объективно управлять процессом физического воспитания населения. Именно этот факт лег в основу работы по возрождению комплекса ГТО, на который ложится задача развития всей системы физического воспитания в стране, поскольку он является программной и нормативной основой физического воспитания населения. [2]

Во исполнении подпункта «в» пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО» были утверждены и направлены нормативные требования испытаний Комплекса. [3]

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов. Физическая подготовленность является важным показателем состояния здоровья человека, тесную взаимосвязь между которыми ученые наблюдали давно. Целью мониторинга физической подготовленности является получение информации, необходимой для совершенствования управления процессом физического воспитания, и таким образом, улучшение его качества. К числу основных кондиционных физических качеств, по которым осуществлялся мониторинг, можно отнести быстроту, выносливость, силу.

Для исследования физической подготовленности детей школьного возраста используются изолированные двигательные тесты, направленные к конкретному двигательному качеству и нормативы его оценки, и комплексы двигательных тестов с нормативами оценки каждого теста, а также всего комплекса тестов.

Правильно подобранные тесты и показанные в них результаты служат не только критериями оценки уровня развития двигательных качеств, но и определяют уровень функционирования основных систем и организма в целом, как показателя физического здоровья детей.

С 1 сентября 2014г. в соответствии с Указом Президента РФ от 24.03.2014г. начал свое действие Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», с целью формирования у людей потребностей в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни. [3]

В 2016 году учащиеся 11-х классов МБОУ гимназии №2 приняли участие в тестировании ВФСК «Готов к труду и обороне». Тестирование проводилось МБУ ЦФП «Надежда» на базе спортивных комплексов, быстровозводимых комплексов школ города Сургута. В тестировании приняли участие 26 учащихся 11-х классов (15 – юношей, 11-девушек), V ступени (11 юношей, 10 девушек),

VI ступени (4 юноши, 1 девушка) – 50% учащихся 11-х классов. Уроки физической культуры учащихся 10-х- 11-х классов проводятся в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов [В. И. Лях, А. А. Зданевич]. Все результаты учащихся обрабатываются Информационно-научным WEB-центром физической культуры, здоровья и спорта [www.rosinwebc.ru](http://www.rosinwebc.ru).

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. [5]

В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5— 8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет.

В результате проведенного тестирования были сделаны следующие выводы: юноши находятся на высоком и среднем уровне физической подготовленности учащихся, девушки находятся на среднем уровне физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности	Юноши 11-х классов	Девушки 11-х классов
Быстрота	14	11
Выносливость	13	9
Сила	15	10
Гибкость	15	11
Скоростно-силовые способности	15	11
Прикладные навыки	15	11

Юноши не выполнили обязательные тесты (бег 2000 м) – по болезни (2 человека), 1 девушка не сдала обязательные виды – по болезни, 2 девушки не справились с выполнением теста 2000м, тем самым не выполнили обязательный вид (выносливость), 1 девушка не справилась с выполнением теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила). Все результаты тестирования можно увидеть в индивидуальном и групповом профиле физической подготовленности выполнения государственных требований комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Рассмотрев индивидуальный профиль двух учащихся, мы видим, что один из них справился со всеми испытаниями норм ГТО, а второй не справился с бегом на 100м (быстрота). Для учащихся, которые не справились с отдельными испытаниями необходимо разработать методические рекомендации, комплексы упражнений на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

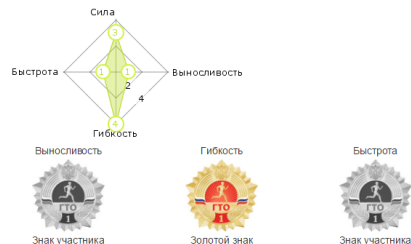
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ  
физической подготовленности  
выполнения государственных требований  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Дата тестирования: 27.03.2016  
Участник: Губко Степан Александрович  
Пол: М  
Возраст: 23.01.1998 (18)  
Ступень, программа: VI (18-24 лет)  
Ответственный за подготовку, должность: Баева Ирина Викторовна, учитель физической культуры  
Организация (учреждение, класс): МБОУ "ГИМНАЗИЯ №2", 11-е классы  
Муниципальное образование: г. Сургут



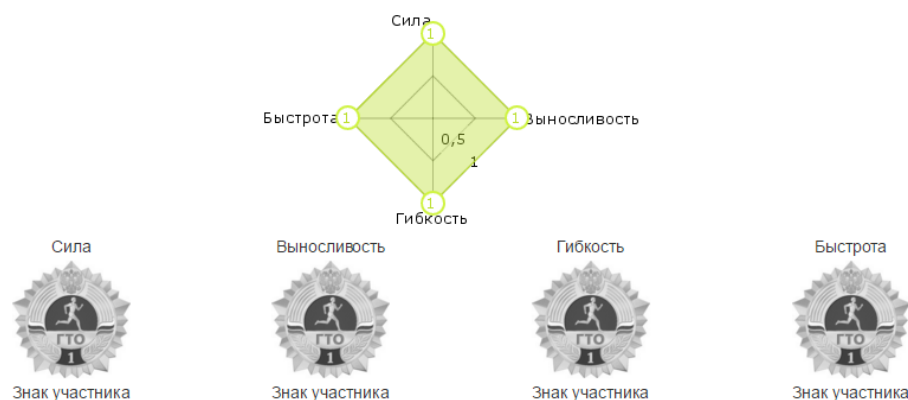
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ  
физической подготовленности  
выполнения государственных требований  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Дата тестирования: 27.03.2016  
Участник: Зиннатуллин Альберт Уралович  
Пол: М  
Возраст: 04.05.1998 (17)  
Ступень, программа: V (16-17 лет)  
Ответственный за подготовку, должность: Баева Ирина Викторовна, учитель физической культуры  
Организация (учреждение, класс): МБОУ "ГИМНАЗИЯ №2", 11-е классы  
Муниципальное образование: г. Сургут



**ГРУППОВОЙ ПРОФИЛЬ**  
**физической подготовленности**  
**выполнения государственных требований**  
**комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Дата тестирования: 10.04.2016  
Кол-во участников: 26 чел. (м-15 чел., ж-11 чел.)  
Ответственный за подготовку, должность: Луцык Владимир Петрович, учитель физической культуры  
Организация (учреждение): МБОУ "ГИМНАЗИЯ №2"  
Муниципальное образование: г. Сургут



Физическая подготовленность по результатам выполнения нормативов комплекса ГТО характеризуется средними показателями. В среднем из числа испытуемых нормативы комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значок выполнили нормативы комплекса ГТО 18 человек (3 золотых, 9 серебряных, 6 бронзовых знаков) и не справились – 2 человека, 6 учащихся не сдали тестирование по разным причинам.

Подавляющее большинство мальчиков (юношей) МБОУ гимназии №2 в состоянии выполнить нормативы ГТО 2014 года с результативностью выше среднего. Наиболее высокие результаты показали при выполнении тестов, в которых требовалось проявление силовой выносливости. Девочки (девушки) при выполнении всех тестовых испытаний достигли только средних результатов.

#### Литература:

1. Кабачков В.А. Оценка физической подготовленности учащейся молодежи и взрослого населения Российской Федерации по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и защите Отечества» / В.А. Кабачков, Е.И. Перова, В.А. Куренцов //

Проблемы совершенствования физического воспитания студентов: материалы международной научно-методической конференции. – М., 2012. – С. 57–59.

2. Концепция ВФСК [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fizra-papk/4384/> (дата обращения 30.01.2015).
3. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, Ханты-Мансийск – 2015 год
4. Информационно-научный WEB-центр физической культуры, здоровья и спорта [www.rosinwebc.ru](http://www.rosinwebc.ru).
5. [http://opace.ru/a/osobennosti\\_vozrastnogo\\_razvitiya\\_v\\_starshem\\_shkolnom\\_vozraste](http://opace.ru/a/osobennosti_vozrastnogo_razvitiya_v_starshem_shkolnom_vozraste) статья «Особенности старшего школьного возраста»