ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Аминов Р.Ш.
Бакалавр факультета Физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Мурманского арктического государственного университета
г. Мурманск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования 2 вариантов комплексов упражнений по методу круговой тренировки, сопряженно развивающих физические качества обучающихся 14-15 лет для сдачи нормативов комплекса ВФСК «ГТО».

Ключевые слова: физическая подготовленность, комплекс ГТО IV ступени.

PREPARATION OF STUDENTS 14-15 YEARS OLD TO DELIVER THE STANDARDS OF THE COMPLEX «READY FOR WORK AND DEFENSE»

Aminov R.S.
Bachelor of Physical Education and Life Safety Faculty
Murmansk Arctic State University
Murmansk, Russia

Annotation. The article presents the results of a study of 2 variants of exercise complexes by the method of circular training, which simultaneously develop the physical qualities of 14-15 years old students for passing the standards of the VFSK «RWD» complex.

Key words: physical fitness, RWD complex of the IV stage.

Введение. В мае 2018 года по инициативе Президента России В.В. Путина было принято решение обеспечить на 2024

год рост числа граждан, ведущих здоровый образ жизни, также увеличить процент граждан, систематически занимающихся физической культурой до 55%.

На сегодняшний день наблюдается положительная динамика обучающихся готовых к занятиям физической культурой и выполнению нормативов комплекса ГТО.

В то же время стоит отметить высокий уровень материально-технической базы для успешного выполнения нормативов комплекса ВСФК ГТО и недостаток научно обоснованных программ и методик подготовки обучающихся [3].

Учеными, специалистами, а также преподавателями физической культуры, ориентируясь на личный опыт при подготовке обучающихся к выполнению тестов ГТО, было подмечено отсутствие специально разработанных программ, методик в рабочей программе по физической культуре [4].

Результаты современных научных исследований располагают достаточной информацией о возможности повышения показателей физической подготовленности обучающихся с целью успешной сдачи ГТО (Днепров С.А., Правдов М.А., Прибылова С.К.) [1,3,6]. В тоже время актуальной становится проблема разработки метода круговой тренировки, способствующей достижению высокого результата в тестировании ВСФК ГТО.

Немаловажным условием эффективной физической подготовки обучающихся к сдаче норм «ГТО» является поиск оптимальных форм организации занятий, одной из которых является круговая тренировка.

В связи с этим была сформулирована цель нашего исследования, которая заключается в сравнении 2 вариантов по методу круговой тренировки, обучающихся 14-15 лет для сдачи нормативов комплекса ВФСК «ГТО».

На этапе констатирующего эксперимента было проведено тестирование посредством испытаний комплекса «ГТО» IV ступени на выявление уровня физической подготовки у обучающихся. Контроль проводился на внеклассных занятиях по физической культуре (Гимназия №10 г. Мурманск). Выборка составила 16 обучающихся (8-9 классы).

Состав испытаний тестовой части является показателем общей физической подготовленности и подбирался в соответствии нормативам комплекса «ГТО» IV ступени.

Результаты, представленные в таблице 1, показывают исходный уровень физической подготовленности занимающихся в соответствии с положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (14–15 лет). Для определения достоверности различий фактических и должных результатов нами был применен метод математической обработки результатов исследования по t-критерию Стьюдента.

Таблица 1

Достоверность различий показателей физической подготовленности обучающихся ЭГ-1 и ЭГ-2 в начале эксперимента

№	Контрольное испытание	Группы	n	x	Δ	p	t эмп.
1	Челночный бег 3×10 м,	ЭГ-1	8	7,9	0,1	p>0,05	0,5
		ЭГ-2	8	7,8			

	(с)						
2	Прыжок в длину с места, (см)	ЭГ-1	8	174	3	p>0,05	0,8
		ЭГ-2	8	171			
3	Подтягивание, (кол-во раз)	ЭГ-1	8	5	0	p>0,05	0,5
		ЭГ-2	8	5			
4	Бег 60 м., (с)	ЭГ-1	8	9,2	0,1	p>0,05	0,4
		ЭГ-2	8	8,7			
5	Бег 2 км, (мин., с)	ЭГ-1	8	9.45	0,2	p>0,05	0,8
		ЭГ-2	8	9.22			
6	Наклон вперед из положения стоя на г\скамье (см)	ЭГ-1	8	4	1	p>0,05	0,01
		ЭГ-2	8	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ-1	8	20	1	p>0,05	0,1
		ЭГ-2	8	21			
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	ЭГ-1	8	34	1	p>0,05	0,9
		ЭГ-2	8	35			

Результаты тестирования в начале эксперимента позволяет констатировать следующее - во всех тестах показатели физической подготовленности ЭГ-1 и ЭГ-2 достоверных различий не имеют (p>0,05). Следовательно, уровень физической подготовленности обеих групп по показателям одинаковый.

Исходя из полученных нами результатов, были сформированы две экспериментальной группы (ЭГ-1 и ЭГ-2).

Так, испытуемым ЭГ-1 (8 человек) был предложен комплекс круговой тренировки поточно-интервальным способом (автор Толстова Т.И.) [5]

Обучающиеся ЭГ-2 (8 человек) занимались в секции по ОФП по предлагаемому комплексу непрерывно-поточным способом круговой тренировки (автор Стрижак А.П.) [4]

Продолжительность экспериментального исследования составила
6 месяцев (октябрь 2020 - март 2021).

Затем нами был организован и проведен формирующий эксперимент по сравнению эффективности 2-х вариантов круговой тренировки с целью подготовки подростков 14-15 лет к выполнению тестов комплекса «ГТО» IV ступени в процессе внеклассной деятельности.

По итогу формирующего эксперимента, можно оценить и сравнить эффективность двух вариантов круговой тренировки, направленных на подготовку обучающихся 14-15 лет к сдаче нормативов комплекса ГТО IV ступени (табл.2)

Таблица 2

Достоверность различий показателей физической подготовленности обучающихся ЭГ-1 и ЭГ-2 в конце эксперимента

№	Контрольное испытание	Группы	n	x	Δ	ρ	t эмп.

1	Челночный бег 3×10 м, (с)	ЭГ-1	8	7,6	0	ρ>0,05	1,8
		ЭГ-2	8	7,6			
2	Прыжок в длину с места, (см)	ЭГ-1	8	177	1	ρ ≤0,05	3,1
		ЭГ-2	8	176			
3	Подтягивание, (кол-во раз)	ЭГ-1	8	7	1	ρ ≤0,05	2,6
		ЭГ-2	8	6			
4	Бег 60 м., (с)	ЭГ-1	8	8,8	0,4	ρ≤0,05	2,4
		ЭГ-2	8	8,4			
5	Бег 2 км, (мин., с)	ЭГ-1	8	9.35	1,2	ρ ≤0,05	2,6
		ЭГ-2	8	8.55			
6	Наклон вперед из положения стоя на г\скамье (см)	ЭГ-1	8	6	0	ρ ≤0,05	2,5
		ЭГ-2	8	6			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ-1	8	25	2	ρ≤0,05	2,6
		ЭГ-2	8	27			
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	ЭГ-1	8	36	2	ρ >0,05	1,9
		ЭГ-2	8	38			

Результаты тестирования свидетельствуют о том, что практически во всех тестах обнаружены статистически не значимые различия (р≤0,05).

Как показывают итоговые данные уровня физической подготовленности в обеих группах, прирост был замечен в ЭГ-1 и ЭГ-2, что подтверждает эффективность применения 2-х вариантов по методу круговой тренировки Толстой Т.И. и Стрижак А.П. [4,5]

Полученные нами результаты в ходе проведения итогового тестирования комплекса ГТО по 2 вариантам круговой тренировки, позволяют констатировать следующее – в обеих группах (ЭГ-1 и ЭГ-2) была отражена динамика результативности физической подготовленности испытуемых, о чем косвенно свидетельствует достоверно значимое улучшение результатов практически во всех тестах комплекса ГТО.

Выводы. Таким образом, педагогического исследование с целью сравнения 2 вариантов круговой тренировки оказало стимулирующее влияние на улучшение показателей скоростных и силовых способностей обучающихся 14-15 лет, о чем косвенно свидетельствует достоверно значимое улучшение результатов практически во всех тестах комплекса ГТО.

В результате полученных данных по проведению эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Отмечен прирост показателей физической подготовленности испытуемых.

2. Оба варианта круговой тренировки оказывают эффективное влияние на повышение физической подготовленности обучающихся 14-15 лет

Библиографический список:

1. Днепров, С.А. Нормативы ВФСК ГТО как программа индивидуального физического развития россиян [Текст] / С.А. Днепров, М.П. Русинова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 45-49.
2. Добрикова С.А. Значение комплекса ГТО в формировании физического развития школьников [Текст] // Физическая культура в школе. – 2019. – №4. – С. 60-63.
3. Правдов, М.А. Модель взаимодействия образовательных организаций по подготовке детей к сдаче норм комплекса ГТО [Текст] / М.А. Правдов, Н.Н. Нежкина, И.В. Рябова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 119–125.
4. Стрижак, А.П. / «Метод круговой тренировки» при подготовке обучающихся к выполнению нормативов всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / А.П. Стрижак, Л.Г. Рыжова, // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2020. – №6 (130). – С. 57-59.
5. Толстова, Т.И. Разработка новой методики физического воспитания: через круговую тренировку – к сдаче норм

ГТО [Текст] / Т.И. Толстова, А.Т. Пайгильдин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2018. – №6. – С. 404-416.

6. Трушина, Н.И. Разработка новой методики физического воспитания: через круговую тренировку – к сдаче норм ГТО [Текст] / С.К. Прибылова, А.Т. Пайгильдин, Н.И. Трушина // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2018. – №6. – С. 404-416.
7. Положение о ВФСК «ГТО» (ГТО). URL: https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8f51aa0c54f.pdf (дата обращения 13.05.2021)
8. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»