

УДК 796.011

DOI 10.14526/2070-4798-2019-14-141-146

Оптимизация двигательной активности учащихся 5-х классов к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО

Березина Л.А., Немытов Д.Н.* , Вавилов В.В.

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
г. Ульяновск, Россия

ORCID: 0000-0002-9471-2652, berezinalar@yandex.ru

ORCID: 0000-0001-5217-8458, nemytoff@gmail.com

ORCID: 0000-0002-2436, vavilov1963@mail.ru

Аннотация: Значительное снижение показателей здоровья учащихся средней школы обусловлено рядом факторов, среди которых ведущее место занимает недостаточный объем двигательной активности, что и определило необходимость поиска новых способов решения данной проблемы. Существенные изменения в государственной политике, вызванные политической, социально-экономической и образовательной ситуацией требуют разработки новой концепции в системе физического воспитания, и в первую очередь в общеобразовательных учреждениях. Это позволит обеспечить готовность учащихся разного возраста к выполнению нормативов нового комплекса ВФСК ГТО. **Методы исследования.** Анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. **Материалы.** Экспериментальное обоснование методики подготовки учащихся 11-12 лет к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО III ступени. **Результаты.** Предложенные формы организации и проведения физкультурных занятий, спортивно-массовых мероприятий предусматривают восприятие нового комплекса ГТО как одного из ведущих структурных компонентов, обеспечивающих здоровьесформирующую деятельность, реализация которого позволит повысить эффективность подготовки учащихся 5-х классов к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. В содержательной части экспериментальной методики предложены организационные формы – уроки физической культуры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, и спортивно-воспитательные мероприятия, позволяющие создать наиболее успешные условия для выполнения учащимися 11-12 лет нормативов комплекса ГТО. **Заключение.** Применение экспериментальной методики позволяет наиболее продуктивно подготовить учащихся к выполнению нормативных требований комплекса ВФСК ГТО III ступени. Количественные показатели получения знаков отличия ВФСК ГТО учащимися экспериментальной группы подтверждают эффективность разработанной нами методики.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, школьники, нормативные требования, физическое воспитание, двигательная активность, физическая подготовка.

Для цитирования: Березина Л.А., Немытов Д.Н.* , Вавилов В.В. Оптимизация двигательной активности учащихся 5-х классов к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019; 14(1): 141-146 . DOI 10.14526/2070-4798-2019-14-141-146

Motor activity optimization among the 5th grade schoolchildren for APSC RLD normatives fulfillment

Larisa A. Berezina, Dmitriy N. Nemytov*, Vladimir V. Vavilov

Ulyanov State Pedagogical University, Ulyanovsk, Russia

ORCID: 0000-0002-9471-2652, berezinalar@yandex.ru

ORCID: 0000-0001-5217-8458, nemytoff@gmail.com
ORCID: 0000-0002-2436, vavilov1963@mail.ru

Abstract: Considerable decrease of health indices among secondary school children is conditioned by several factors, among which the leading place takes insufficient volume of motor activity. That is why it is necessary to search for the new ways of this problem solution. Significant changes in state policy, caused by political, social-economic and educational situation, demand a new concept in physical upbringing system at all stages and especially at general education institutions. It will provide pupils' readiness for the standards fulfillment of All-Russian Physical Sports Complex Ready for Labor and Defense. **Research methods.** Information sources analysis and summarizing, testing, questionnaire survey, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Materials.** Experimental methodology substantiation of training 11-12 year-old pupils for APSC RLD standards of the 3rd stage. Results. The offered forms of physical lessons and sports-mass events organization and realization provide new RLD complex perception as one of the leading structural components. They provide health-forming activity. The realization of them will help to increase the effectiveness of training the 5th grade pupils for the standards of RLD complex fulfillment. **Conclusion.** The conceptual part of the experimental methodology of training pupils for RLD complex standards fulfillment offers the following organizational forms: physical culture lessons, directed toward speed-power qualities development, and sports-upbringing events, which help to create the most favorable conditions for 11-12 year-old pupils.

Keywords: All-Russian Physical Sports Complex Ready for Labor and Defense (RLD), schoolchildren, normative demands, physical upbringing, motor activity, physical training.

For citation: Larisa A. Berezina, Dmitriy N. Nemytov*, Vladimir V. Vavilov. Motor activity optimization among the 5th grade schoolchildren for APSC RLD normatives fulfillment. The Russian Journal of Physical Education and Sport. 2019; 14(1): 141-146. DOI 10.14526/2070-4798-2019-14-141-146

Актуальность. Социальная политика нашего государства, направленная на реализацию гуманистических ценностей, идеалов и норм, предусматривает выявление способностей людей, развитие человеческого потенциала, повышение качества жизни граждан. При этом одной из составляющих этой политики выступает развитие физической культуры и спорта.

В настоящее время возникает острая необходимость привлечения значительного количества учащихся общеобразовательных учреждений к занятиям физической культурой и спортом.

Правительство нашей страны наметило Стратегию развития физической культуры и спорта до 2020 года. В соответствии с ней к этому сроку число занимающихся физической культурой и спортом среди учащихся должно составлять не менее 80 процентов. На государственном уровне основной мерой для выполнения предложенной стратегии стало введение Всероссийского физкультурно-оздоровитель-

ного комплекса ВФСК ГТО. Возрождение комплекса ГТО является своевременным шагом, способствующим решению основных задач в системе школьного образования. Однако, по мнению многих авторов (А.А. Виноградов, 2015; К.С. Дунаев, 2017), существует некоторая проблема несоответствия нормативных требований комплекса ГТО, предъявляемых к оценке уровня физической подготовленности участников III ступени. Кроме того, в настоящее время предлагаемые рекомендации к двигательному режиму для подготовки и выполнения испытаний ВФСК ГТО требуют детализации для всех возрастных категорий населения [1, 2,6]. В этом случае возникает объективная необходимость изучения соответствия нормативных требований комплекса ГТО, оценки готовности современных школьников 11-12 лет к выполнению испытаний ГТО.

Целью данной работы является повышение эффективности процесса физической подготовки учащихся 11-12 лет к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО III ступени.

Задачи:

1. Разработать и внедрить в практику физического воспитания учащихся 5-х классов средства и методы подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Экспериментально обосновать методику подготовки учащихся 11-12 лет к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО III ступени.

Материалы и методы

Забота о здоровье подрастающего поколения выдвигается в качестве одной из основных задач внутренней политики государства. В связи с этим возрастает роль среднего общего образования как социального института, формирующего не только образованных, но и всесторонне развитых и физически совершенных людей [3,7,8]. Существенный вклад в данном направлении вносит введение нового комплекса ГТО, что является важным этапом в развитии системы физического воспитания, создавая необходимые условия для всесторонней физической подготовки учащихся. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом, а также является одним из мощных механизмов формирования мировоззренческих оснований личности. Все это еще раз подчеркивает важность введения нового комплекса ГТО.

Стратегия реализации Комплекса ГТО выдвигает новые требования к его содержанию, разработке новых форм подготовки к выполнению испытаний (тестов) комплекса, выявлению методических приемов использования физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности. Реализацию данных положений можно рассматривать

как обновление содержания физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательных учреждениях [4,9,10].

Успешное выполнение нормативов комплекса ГТО требует от учащихся не только усвоения теоретических знаний, но и формирования основных двигательных качеств, повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья [5,11,12].

Результаты и обсуждение

Для проверки эффективности разработанной нами экспериментальной методики был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали школьники 5-х классов (11-12 лет), которые были распределены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). На начальном этапе для определения исходного уровня физической подготовленности было проведено тестирование с помощью контрольных тестов, в число которых входили: бег 60 м (с), бег 1500 м (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), прыжок в длину с места (см), наклон вперед стоя (см), метание мяча 150 г (м). Полученные в ходе предварительного исследования результаты позволяют заключить, что учащиеся контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий и существенно не отличались друг от друга по уровню физической подготовленности. Однако было выявлено, что наиболее сложными нормативами ВФСК ГТО для мальчиков пятых классов (ЭГ/КГ) являются следующие испытания: метание малого мяча, подтягивание из виса на высокой перекладине; для девочек – сгибание и разгибание рук, бег на 1500 м, метание в цель.

Таблица 1 – Показатели выполнения нормативов ВФСК ГТО на знак отличия учащимися 5-х классов до эксперимента

Группы	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Без знака	n
5 А (ЭГ)	6	5	8	6	25
5 Б (КГ)	6	6	9	5	26

По количественному показателю готовности к получению знаков отличия ВФСК ГТО учащимися 5-х классов было выявлено, что на золотой знак выполнили нормативы 6 чел. (ЭГ) и 5 чел. (КГ), на серебряный знак – 5 чел. (ЭГ) и 7 чел. (КГ), на бронзовый знак – 8 чел. (ЭГ) и 10 чел. (КГ), без знака – 6 чел. (ЭГ) и 4 чел. (КГ), что отражено в таблице 1.

Полученные данные побудили нас проанализировать недельный двигательный режим учащихся 5-х классов и сравнить его с нормативными требованиями комплекса ГТО. Количественные показатели двигательной активности учащихся 11-12 лет фиксировались в протоколе наблюдения. Объем двигательной активности учащихся 5-х классов в обязательной учебной части составляет в неделю 4,8 час. (ЭГ) и 4,6 час. (КГ). Общий объем двигательной активности, в котором не учитываются самостоятельные занятия и посещение спортивных секций, составляет в ЭГ 9,4 час., в КГ – 9,6 час.

Результаты наблюдения позволили также установить, что большая часть школьников не посещают секционные занятия, внеурочные кружки, что свидетельствует о недостаточном уровне двигательного режима исследуемых (ЭГ/КГ) в соответствии с рекомендациями к недельному ДР ВФСК ГТО для III ступени (не менее 9 час.)

Проведенные предварительные исследо-

вания уровня физической подготовленности и двигательного режима учащихся 5-х классов послужили основой для разработки экспериментальной методики, направленной на подготовку учащихся 11-12 лет к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО III ступени.

Учащиеся КГ занимались по программе «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2015 г.». Учащиеся ЭГ занимались по экспериментальной методике, которая включала в себя проведение уроков, в содержание которых вводились специально подобранные в соответствии с нормативами ГТО и систематизированные упражнения с направленностью на развитие скоростно-силовых качеств. Во внеурочной деятельности проводились специально разработанные спортивно-воспитательные мероприятия (спортивные соревнования, конкурсы, беседы).

По итогам педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование с целью выявления динамики результатов физической подготовленности учащихся ЭГ и КГ, а также их готовности к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ВФСК ГТО III ступени. Полученные данные свидетельствуют о том, что результаты улучшились в обеих группах (КГ/ЭГ), однако их уровень в ЭГ оказался достоверно выше (таблицы 2,3).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности девочек 5-х классов до и после педагогического эксперимента

Тесты	Девочки ЭГ ($\bar{x} \pm m$) n=10	Девочки КГ ($\bar{x} \pm m$) n=9	P
1. Бег 60 м (сек)	10,68±0,07 9,86±0,02	10,65±0,06 10,40±0,05	P>0,05 P<0,05
2. Бег 1500 м (сек)	498,78±3,24 496,43±3,14	500,55±3,37 498,54±3,14	P>0,05 P>0,05
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12,00±0,65 14,11±0,58	12,00±0,52 12,21±0,53	P>0,05 P<0,05
4. Прыжок в длину с места (см)	154,22±1,45 156,87±1,40	155,00±1,45 155,77±1,44	P>0,05 P>0,05
5. Наклон вперед из положения стоя (см)	10,67±0,43 11,79±0,48	10,44±0,43 11,00±0,42	P>0,05 P>0,05
6. Метание малого мяча (м)	19,11±0,53 21,21±0,38	19,00±0,56 19,65±0,52	P>0,05 P<0,05

Примечание: в числителе – показатели до педагогического эксперимента, в знаменателе – показатели после педагогического эксперимента

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности мальчиков 5-х классов до и после педагогического эксперимента

Тесты	Мальчики ЭГ ($x \pm m$) n=15	Мальчики КГ ($x \pm m$) n=16	P
1. Бег 60 м (сек)	10,01±0,21	10,23±0,22	P >0,05
	9,11±0,08	10,21±0,21	P <0,05
2. Бег 1500 м (сек)	452,14±7,16	454,83±6,25	P >0,05
	451,86±6,78	454,93±6,29	P >0,05
3. Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	6,50±0,43	6,14±0,43	P >0,05
	8,06±0,52	6,63±0,32	P <0,05
4. Прыжок в длину с места (см)	166,29±1,50	166,21±1,40	P >0,05
	168,50±1,34	165,21±1,40	P <0,05
5. Наклон вперед из положения стоя (см)	7,63±0,81	7,64±0,77	P >0,05
	8,36±0,86	7,78±0,76	P >0,05
6. Метание малого мяча (м)	32,50±0,77	31,07±0,77	P >0,05
	34,86±0,72	31,36±0,77	P <0,05

Примечание: в числителе – показатели до педагогического эксперимента, в знаменателе – показатели после педагогического эксперимента

По количественным показателям получения знаков отличия комплекса ВФСК ГТО в КГ и ЭГ также прослеживается положительная тенденция.

Количество учащихся 11-12 лет, способ-

ных выполнять нормативы на золотой знак ВФСК ГТО III ступени, среди занимающихся по экспериментальной методике выше, чем у учащихся КГ (таблица 4).

Таблица 4 – Показатели выполнения нормативов ВФСК ГТО на знак отличия учащимися 5-х классов после педагогического эксперимента

Группы	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Без знака
5 А (ЭГ)	9	10	4	2
5 Б (КГ)	6	7	12	1

Таким образом, на основании полученных результатов исследования можно заключить, что применение экспериментальной методики позволяет наиболее продуктивно подготовить учащихся к выполнению нормативных требований комплекса ВФСК ГТО III ступени. Количественные показатели получения знаков отличия ВФСК ГТО учащимися экспериментальной группы подтверждают эффективность разработанной нами методики.

Приобретенные знания, сформирован-

ные двигательные умения и навыки, а также осознанное отношение к современному комплексу ГТО школьников будут являться одним из составляющих звеньев для формирования целенаправленной и саморазвивающейся личности.

Список литературы

1. Виноградов П. А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) по

результатам социологических исследований. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». М.: Советский спорт. 2015: 155.

2. Дунаев К.С., Федосеев А.М. Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 11-12 лет для выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017; 8 (150): 29-32.

3. Костюнина Л.И., Березина Л.А. Научно-педагогический потенциал факультета физической культуры и спорта в аспекте внедрения и реализации ВФСК ГТО на уровне региона. Актуальные вопросы и перспективы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду обороне» (ГТО)». Всероссийская научно-практическая конф. Саранск. 2016: 137-146.

4. Федосеев А.М., Дунаев К.С. Двигательный режим значкистов «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017; 10 (152): 112-115.

5. Шабалина Ю.В. Визуально-мануальное преподавание дисциплины «история» в условиях спортивного вуза (на примере Поволжской ГАФКСиТ) // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018; 2: 82-91.

6. Bedard A.C., Nichols S., Barbosa J.A., Schachar R., Logan G.D., Tannock R. The

development of selective inhibitory control the life span. *Developmental Neuropsychology*. 2002; 21: 93-111.

7. Brocki K.C., Bohlin G. Executive functions in children aged 6 to 13: A dimensional and developmental study. *Developmental Neuropsychology*. 2004; 26: 571-593.

8. Bunge S.A., Dudukovic N.M., Thomason M.E., Vaidya C.J., Gabrieli J.D.E. Immature frontal lobe contributions to cognitive control in children: Evidence from fMRI. *Neuron*. 2002; 33: 301-311.

9. Hillman C.H., Castelli D.M., Buck S.M. Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2005; 37: 1967-1974.

10. Jonkman L.M. The development of preparation, conflict monitoring and inhibition from early childhood to young adulthood: A Go/Nogo ERP study. *Brain Research*. 2006; 1097: 181-193.

11. Tamm L., Menon V., Reiss A.L. Maturation of brain function associated with response inhibition. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2002; 41: 1231-1238.

12. Van der Meere, Stemerding N. The development of state regulation in normal children: An indirect comparison with children with ADHD. *Developmental Neuropsychology*. 1999; 16: 213-225.

Статья поступила в редакцию: 24.02.2019

Березина Лариса Анатольевна – кандидат педагогических наук, доцент, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 432700, Россия, г. Ульяновск, площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4, e-mail: berezinalar@yandex.ru

Немытов Дмитрий Николаевич* – кандидат педагогических наук, доцент, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 432700, Россия, г. Ульяновск, площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4, e-mail: nemytoff@gmail.com*

Вавилов Владимир Владимирович - кандидат педагогических наук, доцент, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 432700, Россия, г. Ульяновск, площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4, e-mail: vavilov1963@mail.ru