

локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Проведенная научно-исследовательская работа, целью которой было - определение уровня двигательной подготовленности студентов института физической культуры и спорта Липецкого государственного педагогического университета имени П.П. Семенова-Тян-Шанского на основе нормативов всероссийского комплекса «ГТО», показала следующие результаты:

- мужчины справились с нормативами для золотого знака отличия комплекса «ГТО» на 100% только в одном испытании – «Бег на 100 м».
- женщины справились с нормативами для золотого знака отличия комплекса «ГТО» на 100% в двух испытаниях – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «Плавание на 50м».
- в тестировании «Стрельба из электронного оружия – дистанция 10 м» 0% женщин смогли справиться с нормативом для золотого знака отличия комплекса «ГТО».

Полученные данные позволили сделать вывод о том что, следует в практике уделять особое внимание к подготовке студентов в испытаниях на выносливость, стрельбе, при этом не снижать планку требований к остальным видам тестирований (испытаний).

Предполагаемая практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных данных исследования для совершенствования системы физического воспитания, студентов института физической культуры и спорта Липецкого государственного педагогического университета имени П.П. Семенова-Тян-Шанского.

УДК 796.06

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» И ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 7 – 8 ЛЕТ**

**Кадуцкая Л.А., Данченко М.В., Миронова Т.А., Малахов В.А., Безруков Л.А.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*МБОУ «Боброводворская СОШ» Губкинского района, Россия, Белгородская область*  
[Kadutskaya@bsu.edu.ru](mailto:Kadutskaya@bsu.edu.ru), [948753@bsu.edu.ru](mailto:948753@bsu.edu.ru), [mironova@bsu.edu.ru](mailto:mironova@bsu.edu.ru), [malahov@bsu.edu.ru](mailto:malahov@bsu.edu.ru),  
[Bezrukova2016@yandex.ru](mailto:Bezrukova2016@yandex.ru)

**THE COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RLD SPORTS COMPLEX STANDARDS AND  
PHYSICAL TRAINING TESTS OF SCHOOL PROGRAM  
FOR SCHOOLCHILDREN AGED 7 TO 8**

**Kadutskaya L.A., Danchenko M.V., Mironova T.A., Malahov V.A., Bezrukov L.A.**

*Belgorod state national research University, Russia, Belgorod*

*Bobrovodvorskaya secondary school, Russia, Belgorod region*

[Kadutskaya@bsu.edu.ru](mailto:Kadutskaya@bsu.edu.ru), [948753@bsu.edu.ru](mailto:948753@bsu.edu.ru), [mironova@bsu.edu.ru](mailto:mironova@bsu.edu.ru), [malahov@bsu.edu.ru](mailto:malahov@bsu.edu.ru),

[BezrukovLA2016@yandex.ru](mailto:BezrukovLA2016@yandex.ru)

**Ключевые слова:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», физическое воспитание, физическая подготовка, тесты, учащиеся.

**Keywords:** All-Russian sports complex «It is ready to labor and defense» («RLD»), physical education, physical training, tests, schoolchildren.

Вопрос о физическом воспитании в последние годы всё больше и больше привлекает внимание педагогической и родительской общественности. И это не случайно, потому что оно имеет большое значение для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышения работоспособности детей и их всестороннего гармонического развития. И эффективно решать образовательные задачи позволит реализация комплексного подхода в применении средств физического воспитания.

У современной молодёжи можно отметить множество различных спортивных интересов и увлечений. Имеются также возможности по удовлетворению духовных и физических потребностей. Физическое воспитание учащихся на сегодняшний день неразрывно связано с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО, который был вновь возрождён в 2014 году. Возрождение ГТО является первым и необходимым шагом, способствующим физическому развитию и укреплению здоровья учащейся молодежи. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО направлен на всестороннее развитие личности, привлечение всего населения к здоровому образу жизни и развитие интереса и потребности к систематическим занятиям физической культурой. ГТО является такой нормативной базой физического воспитания граждан страны, которая устанавливает нормативные требования по физической подготовленности для лиц разного возраста. Нормативы комплекса ГТО определяют уровень физической подготовленности, не только учащихся общих образовательных учреждений, но и студентов средних специальных учебных заведений, высших учебных заведений и взрослого населения Российской Федерации.

Грамотное использование комплекса ГТО позволит обеспечить оптимальное развитие общей и специальной физической подготовленности учащихся, что в свою очередь благотворно будет влиять на их состояние здоровья. Комплекс ГТО включает в себя нормативную основу физического воспитания и является критерием уровня физической подготовленности. Однако к учащимся в первую очередь предъявляются программные требования по предмету «Физическая культура». Несоответствие нормативных требований

программы по физическому воспитанию учащихся и нормативов ВФСК «ГТО» определило необходимость проведения сравнительного анализа данных требований, предъявляемых к учащимся младших классов.

В результате сравнительного анализа видов испытаний ВФСК «ГТО» и тестов программы по физическому воспитанию учащихся младших классов выявлены несоответствия в предлагаемых учащимся тестах. Итак, для определения уровня физической подготовленности учащимся всех младших классов необходимо выполнить следующие тесты: бег 30 (м); челночный бег 3x10 (м/с); прыжок в длину с места (см); 6-ти минутный бег; наклон вперёд из положения сидя; подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) и в зависимости от возраста результат должен улучшаться. Для сдачи нормативов ГТО помимо выше перечисленных видов, которые учащиеся сдают в школе для I ступени (6-8 лет) входят: смешанное передвижение, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 м (кол-во раз), бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 (км) по пересечённой местности, плавание без учёта времени.

Необходимо также учитывать, что содержание комплексной программы физического воспитания учащихся предполагает формирование у них двигательных умений и навыков, которые отражены в тестовой базе ГТО, но учащиеся младших классов не имеют опыта сдачи таких нормативов по программным требованиям:

- 1) циклические, ациклические и комбинированные упражнения: метание мяча в цель, бег на 60 (м), прыжок в длину с разбега, плавание без учёта времени;
- 2) гимнастические упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя.

В нормативах программы физического воспитания данные тесты отсутствуют, поэтому при сдаче норм ГТО дети могут столкнуться с проблемой выбора видов испытаний, как обязательных, так и по выбору.

Проведение сравнительного анализа нормативов ВФСК «ГТО» и программных нормативных требований для определения уровня физической подготовленности выявило некоторые несоответствия.

В беге на 30 м, как у мальчиков, так и у девочек высокий уровень выполнения данного теста по программным контрольным нормативам предполагает выполнение на золотой знак нормативов ГТО, так как программные требования в беге на 30 м выше нормативов ГТО (табл. 1).

Таблица 1

Нормативы ВФСК «ГТО» и программы по физическому воспитанию  
в тесте «Бег на 30 м», с

Виды испытаний (тесты)	Возраст	Учащиеся					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
ВФСК «ГТО»	6-8 лет	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
уровень		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Программные требования	7 лет	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
	8 лет	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6

В тесте «Челночный бег 3x10 м» - для мальчиков и девочек 7 лет требования ВФСК «ГТО» выше контрольных нормативов по программе, следовательно выполняя программные требования учащиеся могут не справиться с нормативами ГТО. Для мальчиков и девочек 8 лет результат контрольных упражнений и норм ГТО практически совпадают (табл. 2).

Таблица 2

Нормативы ВФСК «ГТО» и программы по физическому воспитанию  
в тесте «Челночный бег 3x10 м», с

Виды испытаний (тесты)	Возраст	Учащиеся					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	Золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
ВФСК «ГТО»	6-8 лет	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
уровень		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Программные требования	7 лет	11,2	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
	8 лет	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 -10,1	9,7

В тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» – как у мальчиков, так и у девочек результат среднего и высокого уровня по контрольным упражнениям программы выше результата, который требуется по нормам ГТО (табл. 3).

Таблица 3

Нормативы ВФСК «ГТО» и программы по физическому воспитанию  
в тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», см

Виды испытаний (тесты)	Возраст	Учащиеся					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
ВФСК «ГТО»	6-8 лет	115	120	140	110	115	135
уровень		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Программные требования	7 лет	100 и менее	115 - 135	155 и более	90 и менее	110 -130	150 и более
	8 лет	110	125 -145	165	100	125-140	155

Тест «Наклон вперед» - в комплексе ГТО выполняется из положения стоя с прямыми ногами, что придает сложность при сохранении равновесия, при этом для золотого значка необходимо положить руки ладонями на пол, а для серебряного и бронзового касаться пола пальцами рук. В контрольных упражнениях по программе учащимся необходимо выполнить наклон вперед из положения сидя: мальчикам на высоком уровне – 9 см и не ниже 1 см на низком уровне, девочкам – 12.5 см на высоком уровне, и не менее 2 см на низком уровне. Из этого следует, что требования по ГТО выше, чем в программе по физическому воспитанию. Если учащийся будет полностью касаться ладонями пола, то он свободно выполнит на высокий результат программные требования, если же он касается пола лишь пальцами рук, то это низкий результат по программе физического воспитания (табл. 4).

Таблица 4

Нормативы ВФСК «ГТО» и программы по физическому воспитанию  
в тесте «Наклон вперед из положения стоя (сидя) с прямыми ногами», см

Виды испытаний (тесты)	Возраст	Учащиеся					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	серебро	Золото	бронза	серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
ВФСК «ГТО»	6-8 лет	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
уровень		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Программные требования	7 лет	1 и менее	3 - 5	9 и более	2 и менее	6 -9	11, 5 и более
	8 лет	1	3-5	7 -5	2	6- 9	12, 5

В тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки)» результаты комплекса норм ГТО и контрольных упражнений школьной программы совпадают. У девочек выполнение программных контрольных

нормативов даже выше, чем нормативы ГТО. Так, для 8-летних школьников на высокий уровень необходимо выполнить 14 подтягиваний, а для золотого знака ГТО 11 подтягиваний (табл. 5).

Таблица 5

Нормативы ВФСК «ГТО» и программы по физическому воспитанию  
в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на  
низкой перекладине (девочки)», кол-во раз

Виды испытаний (тесты)	Возраст	Учащиеся					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
ВФСК «ГТО»	6-8 лет	2	3	4	4	5	11
уровень		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Программные требования	7 лет	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4 -8	12 и выше
	8 лет	1	2-3	4	3	6 -10	14

Таким образом, в результате проведения сравнительного анализа было выявлено, что программные требования к физической подготовленности учащихся 7 – 8 лет выше нормативов ВФСК «ГТО» в беге на 30 м, в прыжке в длину, в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине. Нормативы ГТО выше программных требований в контрольных упражнениях: наклон вперёд, челночный бег 3x10 м для учащихся 7 лет. Программные нормативные требования и нормативы ГТО одинаковы в подтягивании из виса на высокой перекладине и в челночном беге 3x10 м для учащихся 8 лет. Особое внимание необходимо также уделить тому, что у учащихся могут наблюдаться трудности при выполнении видов испытаний ВФСК «ГТО», которые отсутствуют в программных требованиях к физической подготовленности учащихся 7 – 8 лет. К таким видам испытаний относятся: смешанное передвижение (1 км), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 м, бег на лыжах на 1 км, бег на лыжах на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересечённой местности, плавание без учёта времени.

#### Литература

1. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях: учебное пособие. / сост. А.В. Воронков, В.Н. Ирхин, П.П. Кондратенко и др. – Белгород: ООО «ЭПИЦЕНТР», 2015. – 144 с.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1 – 11 классы. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2011. – 128 с.
3. <http://www.gto.ru/norms>