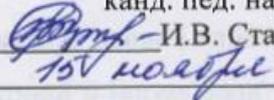


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теоретических основ физического воспитания

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГАК
И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент
 И.В. Стародубцева
15 ноября 2016 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ ГОРОДА ТЮМЕНИ К СДАЧЕ НОРМ
ВФСК ГТО

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Выполнил работу
Студент 3 курса
заочной формы обучения



Дубровин
Максим
Андреевич

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент



Архипова
Любовь
Александровна

Рецензент
Директор департамента по
спорту и молодежной
политике Администрации
города Тюмени
канд. пед. наук, доцент



Хромин
Евгений
Владимирович

Тюмень, 2016

АННОТАЦИЯ

В магистерской диссертации на тему «Организационно – методическое сопровождение подготовки школьников г. Тюмени к сдаче норм ГТО» рассматривается одна из проблем сферы физической культуры и спорта современного этапа развития. Актуальность выбранной темы диктуется тем, что низкий уровень физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения не позволяет выполнить им нормы комплекса ВФСК ГТО.

Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложения. В первой главе проведен анализ научно-методической литературы по истории и нормативно правовой базе ГТО. Во второй главе описаны методы и организация проведенного исследования. В третьей главе представлены организационно-методические мероприятия по совершенствованию физкультурного образования школьников города Тюмени и проанализированы результаты исследования. В заключении сделаны основные выводы по магистерской диссертации.

Объем магистерской диссертации составляет 92 листа. Иллюстративный материал включает 25 графических диаграмм, 32 таблицы и 1 приложение. Список использованных источников представлен 86 наименованиями.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ИЗУЧЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	6
1.1 История развития комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР	6
1.2 История возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» в России	12
1.3 Сравнительный анализ нормативно-тестовых требований комплексов ГТО СССР и ВФСК.....	15
1.4 Анализ документов по внедрению ВФСК ГТО	21
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	30
2.1 Методы исследования.....	30
2.2 Организация исследования.....	33
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	35
3.1 Программа организационно-методических мероприятий	35
3.2 Анализ эффективности внедрения программы организационно- методических мероприятий.....	66
ВЫВОДЫ.....	75
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	77
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	88

ВВЕДЕНИЕ

В России и в Тюменской области с 2014 года возрождается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Система ГТО была популярна во времена СССР. Так С.Я. Маршак в своей поэме 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» рассказывает о двадцатилетнем парне спасшего из огня девочку. Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», осведомляет читателя Маршак. А дело в том, что значкистов ГТО во времена Советского Союза было больше половины страны.

В целях повышения эффективности работы с подрастающим поколением и привлечения к здоровому образу жизни людей всех возрастных групп, с сентября 2014 года в двенадцати пилотных регионах России экспериментально были введены нормы физической подготовки для всех возрастов. Тюменская область не вошла в список пилотных регионов, но работа по подготовке к возрождению комплекса ГТО активно проводится.

Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают массовые спортивные разряды и звания.

Возможно, знак ГТО со временем станет очень популярным у молодежи. Ведь в былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью. Хочется верить, что и в России большая часть населения будут значкистами ГТО и каждый будет готов к труду и обороне.

Актуальность. Физическая культура и спорт, прежде всего, являются одним из важных средств воспитания молодежи. Придавая государственное значение физической культуре В.В. Путин и правительство, принимают все меры, чтобы она стала еще более активным средством воздействия на формирование подрастающего поколения, способствовала его гармоническому развитию и подготовке к защите Родины [64, 72]. Комплекс

ГТО показал свою высокую эффективность. Массовость и прикладную направленность в период деятельности в СССР [21, 15].

Возрождение физкультурно-спортивного комплекса ГТО – это, прежде всего рассчитанная на долгие годы программа оздоровления населения, программа продления творческой, полноценной жизни людей, программа воспитания молодого поколения и программа разумного, целенаправленного, полезного отдыха.

Современный комплекс ВФСК ГТО по своему содержанию так же выполняет функцию и нормативного документа, формирующего основы системы физического воспитания различных слоев населения России [34, 57].

Однако, в последние годы сохраняется тенденция снижения уровня состояния здоровья россиян в целом. Специалисты физической культуры и здравоохранения констатируют факт снижения уровня физического здоровья, физической активности и физической подготовленности населения страны.

В результате анализа данной проблемы было выявлено следующее противоречие:

С одной стороны, необходимость комплекса ГТО очевидна, он направлен на поддержание и улучшение здоровья молодых россиян.

А с другой стороны, школьники еще не готовы к таким мерам, у многих из них низкий уровень физического развития, а также не готовы и муниципалитеты, ощущается нехватка комплексных мер по введению ВФСК ГТО.

Цель исследования - разработка и внедрение программы организационно-методических мероприятий по подготовке школьников города Тюмени к сдаче норм ВФСК ГТО.

Объект исследования - физкультурное образование школьников.

Предмет исследования - программа организационно-методических мероприятий по подготовке школьников города Тюмени к сдаче норм ВФСК ГТО.

Гипотеза исследования - мы предполагаем, что разработанная на основе анализа результатов мониторинга состояния (индекса) здоровья и физической подготовленности по выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» школьников города Тюмени, программа организационно-методических мероприятий, позволит школьникам успешно справиться с требованиями ВФСК ГТО.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по истории и нормативно правовой базе ГТО.
2. Мониторинг физической подготовленности и физического развития школьников города Тюмени по тестам ВФСК ГТО и разработка рекомендаций на основе мониторинга.
3. Анализ результатов тестирования школьников 16-17 лет г. Тюмени в рамках ВФСК ГТО и определение эффективности разработанных организационно-методических мероприятий.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования материалов диссертационного исследования в широкой практике общеобразовательных учреждений, а также в разработке рекомендаций по внедрению ВФСК ГТО в муниципальных округах.

ГЛАВА I. ИЗУЧЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 История развития комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР

После Великой Русской революции преимущественными задачами Российской СФСР становятся обучение населения военным навыкам и развитие физической культуры. Так с апреля 1918 года Всероссийский Центральный Исполнительный Комитет принимает декрет "Об обязательном обучении военному искусству" мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу.

На основе опыта всеобщего военного обучения было произведено формирование нормативных требований по физической подготовке, так же была определена необходимость создания единой системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья и физического развития нашего народа и формирования спортивно-прикладных навыков, физических качеств и умений, имеющих жизненно важное значение на производстве, быту и военном деле. Первые требования по физической подготовке на знак «Нормальный атлет» были введены в 1921-22 годах. В 1925—28 годах апробировались нормативы комплексов, отражающих физическую подготовку бойцов и командиров РККА. В 1928 году разработаны требования на знак «Нормальный физкультурник», а в 1930 году утверждены нормативы по типу индексов для оценки подготовленности физкультурников-кружковцев [45].

В те времена не было опытных специалистов-теоретиков по физической культуре, способных разработать нормативы на научной основе. Тогда была в употреблении своеобразная терминология, например, понятия «нормальный урок советской физкультуры», «нормальный физкультурник», «нормальный атлет» обозначали что-то сходное с Современными представлениями «модель урока», «модель спортсмена» и т.д. Поэтому программные нормативы перечисленных знаков и требований, основанные на эмпирических данных,

многokратно изменялись, что отражало поиск наиболее эффективного состава комплекса.

В самом деле, нормативы Комплексов 1921—1930 годов определяли необходимость достижения высоких для того времени результатов в беге на 100 м, в беге на 1000 м (для мужчин) и 500 м (для женщин), прыжках в длину и в высоту с разбега, метании гранаты с разбега, преодоления штурмовой полосы с элементами штыкового боя, пребывания в противогазе, плавания без одежды, а также в обмундировании, скоростном беге на лыжах, передвижении по специальным трассам с Препятствиями, которые нужно было преодолеть, не снимая лыжи, гребле на прогулочной лодке, переноске патронного ящика, подтягивании на перекладине (для мужчин), поднимании туловища из положения лежа в положение сидя (для женщин), езде на велосипеде, в оказании первой помощи и т.п. Кроме практических норм, предусматривались зачеты по теории советского физкультурного движения, владению приемами само-контроля, умению правильно выполнять комплексы утренней зарядки, овладению определенными военными знаниями и навыками [53].

«Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся. Предлагаем установить испытания на право получения знака «Готов к труду и обороне». Это предложение «Комсомольской правды» опубликованное 24 мая 1930 года об учреждении физических испытаний, которым отводилась роль критерия подготовленности молодежи к труду и обороне Родины. Эта инициатива получила всенародную поддержку, до введения комплекса в нашей стране было около 700 тысяч физкультурников. В 1931 году их количество увеличилось на миллион человек, и в марте этого года Всесоюзный Совет физической культуры СССР утвердил комплекс нормативных требований «Готов к труду и обороне» для мужчин в возрасте 18—40 лет и для женщин в возрасте 17—35 лет.

Целью комплекса «ГТО» выступило повышение физической и нравственной подготовки, а также мобилизационной готовности советского народа.

Первый комплекс «Готов к труду и обороне» состоял из одной ступени и содержал 21 испытание, 15 из которых были практическими.

Право на получение знака имели ударники производства и активные общественники. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту:

Мужчины:

Первая категория – с 18 до 25 лет,
Вторая категория – с 25 до 35 лет,
Третья категория – с 35 лет и
старше.

Женщины:

Первая категория – с 17 до 25 лет,
Вторая категория – с 25 до 32 лет,
Третья категория – с 32 лет и
старше.

Награждение знаками ГТО и грамотами проводилось в торжественной обстановке, как правило, в канун революционных праздников: к годовщине Великой Октябрьской революции, к Ленинским дням, в праздники 1 Мая. Первая процедура награждения была проведена в канун празднования 14 годовщины Великой Октябрьской революции в 1931 году.

В декабре 1932 года для обозначенных возрастных групп была утверждена вторая ступень комплекса ГТО. Требования этой ступени комплекса были более высокими по, сравнению с нормами первой ступени, утвержденными в 1931 году. В июне 1934 года вступили в действие нормативные требования по физической подготовке для юношей и девушек 13— 17 лет «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Осенью 1934-го, первые десять московских пионеров получили знак БГТО — «Будь готов к труду и обороне». Первым пионерским отрядом, в котором все ребята стали обладателями четырех знаков: «Будь готов к труду и обороне» (БГТО), «Юный ворошиловский стрелок», «Будь готов к санитарной обороне» (БГСО) и «Будь готов к противохимической обороне» (ПВХО), был отряд из Еревана, вожатый которого — комсомолец Саркис Мнацаканян. Этот отряд был награжден знаменем пионеров Барселоны — испанского города, мужественно сражавшегося с мятежниками генерала Франко [16].

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний, 22 из которых практические. Для женщин общее количество испытаний составляло 21.

Таким образом, за период с 1930 г. по 1935 г. были сформированы, апробированы, утверждены и введены в действие нормативные требования ГТО и БГТО. Основными особенностями комплекса были следующие:

- Нормы ГТО и БГТО регламентировали физическую подготовку возрастной группы населения от 13 до 40 лет;
- Нормативы программировали физическое развитие мужчин и женщин;
- Была введена в действие двухступенчатая система нормативов;
- Нормативы ГТО и БГТО имели тесную связь с трудовой и военной деятельностью.

Но были и трудности. Преемственность с «большим» спортом была слабой. В те времена программные документы осуждали так называемый «рекордсменский уклон», это было логично, ибо страна отстаивала свое право на существование, ощущался острый недостаток квалифицированных тренерских кадров, а состояние спортивных баз было плачевным, но комплекс ГТО образца 1931 года продолжал развиваться и совершенствоваться. Возникла потребность сочетать общую физическую подготовку со спортивной специализацией, и 26 ноября 1939 года Совет Народных Комиссаров СССР постановил с 1 ноября 1940 года ввести новое положение о ГТО, в котором присутствовали нормы по выбору. Теперь каждый мог не только доказывать свою всестороннюю физическую подготовку, но и демонстрировать высшие для себя результаты в том или ином виде спортивной программы. Это был своеобразный стимул, шаг на пути к спорту высших достижений [45].

Нормативную часть комплекса не раз изменяли, наиболее крупные изменения пришлось на 1941, 1947, 1955, 1960 и 1972 год. С 1960 года была введена в действие новая ступень комплекса ГТО для юношей призывного возраста «Готов к защите Родины». 17 января 1972 года были изменены и значительно расширены нормативы по комплексу ГТО, это была последняя значительная редакция, которая просуществовала до конца [9, 58].

В этом комплексе было представлено больше разнообразных видов спорта и физических упражнений, более высокие нормативы, что позволило улучшить массовую физкультурно-спортивную работу. Значительно расширены контингенты сдающих нормы ГТО, охватывающие основной состав населения в возрасте от 10 до 60 лет (мужчины) и до 55 лет (женщины). Количество ступеней комплекса увеличено с трех до пяти: I ступень ("Смелые и ловкие") - 10-13 лет, II ступень ("Спортивная смена") - 14-15 лет, III ступень ("Сила и мужество") - 16-18 лет, IV ступень ("Физическое совершенство") - мужчины 19-39 лет, женщины 19-34 лет, V ступень ("Бодрость и здоровье") - мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет [9, 53].

Необходимо отметить, что в комплексе каждая ступень имела определенный смысл и соответствующее ему название. Так, первая ступень — «Смелые и ловкие» — формировала у детей 10 - 13 лет сознательное отношение к занятиям физической культурой, развивала основные физические качества и жизненно необходимые умения и навыки, выявляла спортивные интересы. Вторая ступень – «Спортивная смена» - предназначалась для повышения физической и прикладной подготовленности подростков. Третья ступень – «Сила и мужество» - целью которой стояло совершенствование физической подготовленности юношей и девушек, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в ВС СССР. Четвертая ступень – «Физическое совершенство» - предназначалась для мужчин и женщин с целью достижения высокого уровня физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения долга по защите Родины. Само название пятой ступени — «Бодрость и здоровье» — говорит о том, что она была предназначена для того, чтобы помочь людям сохранить крепкое здоровье, высокий уровень физической подготовленности и обеспечить их трудовую активность [9, 53].

Работа по внедрению комплекса ГТО образца 1972 года приобрела небывалый размах. Ею активно занялись профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов

и совхозов, учебных заведений. Больше внимания в связи с введением комплекса ГТО было уделено строительству простейших спортивных сооружений: легкоатлетических площадок, лыжных баз, катков, стрелковых тиров, плавательных бассейнов открытого типа. Расширилась сеть пунктов проката спортивного инвентаря. В Молдавии, Киргизии, Ровенской области Украины спортивные сооружения создавались методом народной стройки, проводились месячники строительства, смотры-конкурсы.

В 1974 году состоялся первый чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В общекомандном зачете первенствовали ленинградцы. Второе место заняла сборная Краснодарского края, третье Киевской области. За успехи по внедрению комплекса переходящими Красными знаменами Совета Министров СССР были награждены Белоруссия, РСФСР, Казахстан, Ставропольский край и Николаевская область.

К началу 1976 года наша страна насчитывала свыше 220 млн. значкистов ГТО всех ступеней. Последний Всесоюзный физкультурный Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) был введен в январе 1985 года. Он был адресован людям от 16 до 60 лет. Теперь комплекс для взрослых состоял из трех ступеней, а для школьников из четырех.

Распад СССР повлек за собой большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Комплекс ГТО не был упразднен, и прекратил свое существование в 1991 году.

Таким образом, действовавшая система ГТО в СССР на протяжении 60 лет начиная с 1931 года, оказала неоценимый вклад в развитие физкультуры и спорта, дала новые фантастические рекорды. Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.

Комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определял последовательность роста мастерства, уровень

подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм ГТО.

1.2 История возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» в России

Президент РФ Владимир Путин распорядился возродить в России физкультурный комплекс ГТО с 1 сентября 2014 года. Организационно-экспериментальная апробация внедрения комплекса ГТО прошла в 12 субъектах федерации. В рамках обновленного комплекса предусмотрена сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с шести лет [41, 16].

Для каждой группы установлены три уровня сложности - с золотым, серебряным и бронзовым знаками отличия. В рамках обновленного ГТО предусмотрена сдача нормативов в 11 возрастных группах. Первая из них - от 6 до 8 лет, а последняя - XI ступень - "70 лет и старше", то есть принять участие в новом комплексе ГТО может практически любой желающий.

Основной целью возрождения ГТО является популяризация спорта и увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. В перспективе к 2020 году доля людей, успешно сдавших нормативы, будет составлять порядка 20%. Четверть от общего числа трудоспособного населения будет заинтересована в занятиях физкультурой по месту работы.

Планируется оснастить более 60% вузов современными спортивными сооружениями и стадионами, на базе которых будут созданы клубы, кружки и секции. Не останутся без внимания и люди с ограниченными способностями. Для привлечения их к активному занятию физкультурой в дальнейшем предполагается создание аналога ГТО [1, 17, 42].

По словам замдиректора Департамента развития физической культуры и массового спорта России Виктора Бабкина, в 2014 - 2015 году открыто около 250 центров тестирования ГТО по всей стране. «На организацию и работу центров тестирования в 2014 – 2015 годах было выделено 138,2 миллиона рублей. Первое же награждение сдавших нормы реальными, а не «тестовыми»

значками ГТО, состоялось в июне 2015 года». 25 марта в Госдуме в первом чтении рассмотрели комплексные поправки в закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» о внедрении физкультурно-спортивного комплекса ГТО. А 5 октября 2015 года поправки были официально внесены. В них прописаны все нюансы комплекса — от медицинского обеспечения сдачи зачетов до правовой охраны символики. Кстати, в создании символики ГТО (от дизайна значков и книжек, до пиктограмм и символов на указателях, вывесках и баннерах) участвовали 47 ведущих российских рекламных агентств. [2, 5].

С сентября 2015 года по декабрь 2016 года проходит внедренческий этап введения ГТО во все организации, апробация среди работающих и пожилых, а с января 2017 года планируется введение ГТО во все возрастные категории.

Министерство образования и науки РФ рассматривает возможность разработки паспорта школьника, в который будут внесены показатели ГТО, творческие и образовательные достижения, сообщил в интервью РИА Новости директор департамента дополнительного образования, воспитания и молодежной политики Александр Страдзе. Также, замглавы Минобрнауки Вениамин Каганов пояснил, что портфолио с индивидуальными достижениями, в число которых войдет сдача нормативов ГТО, может быть оценено российскими вузами при зачислении абитуриентов начиная с 2015 года не более чем в 10 баллов, которые будут суммированы с баллами ЕГЭ.

Разработку нового комплекса ГТО было поручено провести спортивному комитету Краснодарского края. Согласно его первому отчету, 60 тысяч детей смогли сдать установленные нормативы на получение бронзового, серебряного или золотого значка. Это очень хороший показатель, который в дальнейшем необходимо только улучшать. Одним из первых регионов, в котором по собственной инициативе было решено возродить советский опыт ГТО, стала Ярославская область. Там отмечают, что желание проверить свои силы изъявило около 55% населения. Основную долю «первопроходцев» составили школьники, учащиеся и студенты. В 2011-2012

учебном году был установлен своеобразный рекорд: более 9 тысяч учеников получили заслуженные значки [4, 15, 29].

Как и раньше, в зависимости от показанных результатов можно получить значок с аббревиатурой ГТО. Однако, если в СССР было два вида значков - золотой и серебряный, то в России к ним добавился еще и бронзовый значок ГТО, что делает воссоздаваемый комплекс еще более схожим с Олимпийскими играми для масс.

Следует отметить, что получение значка ГТО высшего достоинства в советское время требовало полупрофессионального мастерства. К примеру, трехкратный олимпийский чемпион, борец Александр Карелин рассказывал, что был обладателем лишь серебряного значка, поскольку ему с трудом давалось подтягивание и метание гранаты.

Ожидается, что к 2020 году количество выполнивших требования ГТО составит не менее двадцати процентов от общего числа занимающихся физкультурой.

Однако, как отмечает председатель комитета Государственной думы по образованию В.А. Никонов: "Мы имеем по факту очень малоподвижный образ жизни современных детей, нехватку двигательной активности, которые могут привести к тому, что показатели реальной физической подготовленности могут оказаться удручающе низки. Многие дети, особенно на начальной стадии, будут неспособны выполнить эти нормативы".

Также как, отмечает президент РФ В.В. Путин, есть проблемы со спортооружениями: "Запуск программы ГТО остро ставит вопрос о площадках для занятия спортом. Нам нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы. То есть в шаговой доступности", добавив, что спортивные сооружения должны быть и на открытом воздухе [42].

Однако уже есть опыт проведения тестирования в формате ГТО, например, в Ярославской области проект ГТО возродили еще три года назад, сохранив советские нормативы, из которых исключили лишь несколько видов

упражнений из-за отсутствия необходимого инвентаря. Как рассказал директор агентства по физической культуре и спорту Ярославской области Сергей Карпов, нормы ГТО сдаются добровольно школьниками и студентами, а для лучших преподавателей региона разработали систему грантов. "Принцип добровольности», в первую очередь, никого не заставляем. Стимул - значки "Готов к труду и обороне", плюс разные сопутствующие вещи - поездки, соревнования и так далее. Преподаватели физкультуры, у которых более качественно сдали нормативы учащиеся, поощряются премиями", - говорит Сергей Карпов. 55% образовательных учреждений Ярославской области приняли участие в сдаче нормативов ГТО за 2011/12 учебный год, золотые и серебряные значки получили более 9 тысяч человек. С тех пор число сдающих нормативы неизменно растет. По словам Сергея Карпова, благодаря уже созданной модели с действующим оператором проекта в Ярославле и других городах области будет легче проводить тестирования ГТО и после вступления в силу нового законопроекта.

Таким образом ВФСК ГТО предусматривает подготовку и выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Так же вводимый комплекс должен повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

1.3 Сравнительный анализ нормативно-тестовых требований комплексов ГТО СССР и ВФСК

Сравнивая требования комплекса ГТО 1972 года с требованиями современного комплекса можно обнаружить ряд существенных отличий.

В современном комплексе ГТО нормативы разделены по степени сложности на 3 типа, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаку, так же он имеет 11 ступеней, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела. В Советском Союзе комплекс ГТО имел всего 2 степени сложности, соответствующие золотому и серебряному знаку. Так же он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования), охватывающих возраст от 10 лет до пожилого возраста мужчин 60 лет, а женщин 55 лет.

Но есть и сходства, к примеру, в современном комплексе ГТО решено сохранить ряд упражнений Советского комплекса – это подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бег на 100 метров, прыжки в длину с места толчком двумя ногами, бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны), а также туристский поход с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий [45, 77].

Сохранилась в программе упражнений стрельба, но если раньше стреляли из малокалиберной винтовки или боевого оружия, то сейчас - из пневматической винтовки или электронного оружия. У каждого участника есть 10 минут на пять зачетных выстрелов, которые должны производиться с десяти метров из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.

Метание теннисного мяча в советское время производилось на расстояние, а сейчас это упражнение на точность. Необходимо попасть в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см с шести метров. Участнику предоставлено право выполнить пять бросков, количество попаданий для сдачи норматива зависит от возраста участника.

В современном комплексе ГТО сократили дистанции в плавании до 50 метров, но в беге на длинные дистанции наоборот увеличили до 2 или 3 км для юношей, и 2 км для девушек.

Также в новой версии ГТО нет толкания ядра и велосипедного кросса, а также прыжка в высоту, бега на коньках, лазания по канату, подъема из виса в упор переворотом или силой.

Среди новых испытаний - челночный бег 3×10, рывок гири массой 16 кг, прыжок в длину с разбега, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, а также наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье [2, 84].

Количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения знаков ГТО, зависит от возрастной группы и половой принадлежности участника.

Анализируя нормативные требования испытаний можно отметить, что требования современного комплекса ниже нормативов комплекса образца 1972 года. Так же значительно изменились тесты по выбору, которые стали более доступными по процедуре тестирования. Проведем сравнение на примере юношей и девушек 16 – 18 лет ГТО СССР и ВФСК. Нормативные требования комплексов представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1.

III ступень — «Сила и мужество» — для юношей и девушек 16—18 лет.

N п/п	Виды упражнений	Юноши		Девушки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 100 м (сек.)	14,2	13.5	16,2	15,4
2	Кросс				
	500 м (мин., сек.)	-	-	2.00	1.50
	1000 м (мин., сек.)	3.30	3.20	-	-
	или Бег на простых коньках 500 м (мин., сек.)	1.25	1.15	1.30	1.20
3	Прыжок в длину (см)	240	280	140	175
	или Прыжок в высоту (см)	125	135	105	115
4	Метание гранаты весом				
	500 г (м)	-	-	21	25
	700 г (м)	35	40	-	-
	или				
	Толкание ядра весом 4 кг (м, см)	-	-	6.00	6.80

	5 кг (м)	8	10	-	-
5	Лыжные гонки				
	3 км (мин.)	-	-	20	18
	5 км (мин.)	27	25	-	-
	или				
	10 км (мин.)	57	52	-	-
	В бесснежных районах:				
	Марш-бросок				
	3 км (мин.)	-	-	20	18
	6 км (мин.)	35	32	-	-
	или				
	Велосипедный кросс				
	10 км (мин.)	-	-	30	27
20 км (мин.)	50	46	-	-	
6	Плавание 100 м (мин., сек.)	2.00	1.45	2.15	2.00
7	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8	12	-	-
	или				
	Подъем из виса в упор переворотом или силой (количество раз)	3	4	-	-
	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)	-	-	10	12
8	Стрельба из малокалиберной винтовки				
	на 25 м (очки)	33	40	30	37
	или				
	на 50 м (очки)	30	37	27	34
	или				
	Стрельба из боевого оружия	Удовл.	Хорошо	Удовл.	Хорошо
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км
10	Спортивный разряд по:				
	а) автомобильному, водно-моторному, мотоциклетному, планерному, парашютному, самолетному, вертолетному, подводному спорту,	-	III	-	III

	морскому многоборью, биатлону, современному пятиборью, пулевой стрельбе, радиоспорту, ориентированию, борьбе (все виды), боксу				
	б) любому другому виду спорта	-	II	-	II

Так же в примечание к комплексу ГТО 1972 года отмечено, что на золотой знак необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого знака, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного знака (исключая 10 норму). Девушкам, прошедшим обучение по программе подготовки сандружинниц, засчитывается сдача 10 норм на золотой знак.

Таблица 2.

V ступень ВФСК ГТО (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды упражнений	Юноши			Девушки		
		Бронз.	Сер.	Зол.	Бронз.	Сер.	Зол.
Обязательные испытания (упражнения)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (упражнения) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета t	Без учета t	Без учета t
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета t	Без учета t	Без учета t	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета t	Без учета t	0.41	Без учета t	Без учета t	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (упражнений) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны.							
<p>** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (упражнения) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (упражнений) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.</p>							

В современном комплексе ГТО даются рекомендации к недельному двигательному режиму, не менее 10 часов которые включают в себя: утреннюю гимнастику, обязательные учебные занятия, двигательную деятельность в процессе учебного дня, организованные занятия в спортивных секциях и самостоятельные занятия физической культурой. В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.

Таким образом, еще раз можно подчеркнуть, что современный комплекс ГТО направлен на оздоровление населения Российской Федерации за счет привлечения школьников к регулярным самостоятельным занятиям, что приводит к повышению двигательной активности подрастающего поколения.

1.4 Анализ документов по внедрению ВФСК ГТО

Для реализации комплекса ГТО основными нормативно-правовыми актами являются законы, регулирующие гражданско-правовые отношения в сфере физической культуры и спорта, образования, межбюджетных отношений, деятельность общественных и иных некоммерческих организаций, и объединений, полномочия органов государственной власти и местного самоуправления в субъектах Российской Федерации.

Документом, который позволил начать формирование нормативно-правовой базы комплекса ГТО, является Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», ставший основанием для принятия Правительством Российской Федерации, отраслевыми министерствами нормативно-правовых актов, направленных на формирование структуры и содержания самого комплекса ГТО, средств и методов его реализации, создания механизмов и технологий его внедрения, в том числе, формирования материально-технической, финансовой, организационно-методической и информационной базы.

Комплекс ГТО призван сыграть ведущую роль в достижении целевых индикаторов, заданных в государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной Постановлением

Правительства Российской Федерации от 16 сентября 2014 г. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

В качестве основного показателя реализации подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» включен индикатор «увеличение доли граждан Российской Федерации, выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в общей численности населения, принявшего участие в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Данный показатель позволит оценить степень физической подготовленности граждан Российской Федерации с ожидаемым увеличением его значения до 40% к 2020 году.

Реализация мероприятий комплекса ГТО осуществляется при участии:

- Министерства спорта Российской Федерации в части координации внедрения комплекса ГТО по стране;

- Министерства образования и науки Российской Федерации в части внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях;

- Министерства здравоохранения Российской Федерации в части медицинского обеспечения, разработки методических пособий для медицинских работников, граждан по самостоятельной подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО;

- Министерства обороны Российской Федерации в части проведения мероприятий по физическому воспитанию лиц, проходящих подготовку по военно-учетным специальностям в образовательных организациях, подлежащих призыву на военную службу, с принятием нормативов комплекса ГТО.

Участие субъектов Российской Федерации в рамках своих полномочий осуществляется за счет средств бюджетов субъектов Российской Федерации,

а также за счет средств федерального бюджета, выделяемых в установленном Правительством Российской Федерации установленном порядке.

Ниже приведен выборочный перечень нормативных правовых документов, определяющих порядок внедрения комплекса ГТО в Российской Федерации и краткие пояснения к ним.

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (далее – Положение).

Положение определяет структуру, содержание, организацию работы по введению комплекса ГТО, государственные требования по оценке общего уровня физической подготовленности населения с 6 до 70 лет и старше на основании результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений; организацию и проведение тестирования населения по 11 возрастным ступеням, а также награждение знаками отличия комплекса ГТО.

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р «План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Распоряжением утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на период 2014-2017 годов (далее – План) на федеральном, региональном и местном уровнях, включая меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

План предусматривает три этапа внедрения комплекса:

- первый, организационно-экспериментальный этап (май 2014 г. - декабрь 2015 г.) предусматривает внедрение комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций.

- второй этап (2016 г.) предусматривает внедрение комплекса ГТО среди обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации.
- третий этап (2017 г.) предусматривает внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации во всех субъектах Российской Федерации.

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08 июля 2014г. №545 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» утверждает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов комплекса ГТО, оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, рекомендаций к недельному двигательному режиму.

4. Приказы Министерства спорта Российской Федерации «О Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» регламентируют создание и определяют состав и порядок деятельности Комиссии, являющейся совещательным органом при Министерстве спорта Российской Федерации, образованным в целях обеспечения взаимодействия федеральных органов государственной власти, общественных объединений, научных и других организаций при рассмотрении вопросов, связанных с введением в действие в Российской Федерации комплекса ГТО.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 июля 2014г. «Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» утверждает список субъектов Российской Федерации, участвующих в организационно-экспериментальной апробации внедрения комплекса ГТО в 2014 году.

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 августа 2014г. «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» утверждает образцы и описание золотого, серебряного и бронзового знаков отличия комплекса ГТО, уточняет материал для изготовления знака, размер и особенности оформления.

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 1 декабря 2014г. «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них» регламентирует порядок создания, устанавливает порядок организации и деятельности Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

8. Приказ Федеральной службы государственной статистики от 10 октября 2014г. «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку» утверждает годовую форму федерального статистического наблюдения № 2-ГТО «Сведения о реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», сбор и обработка данных по которой осуществляются в системе органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

9. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» утверждает порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

Порядок регулирует вопросы оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, и иным лицам при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, включая мероприятия по тестированию населения в рамках комплекса ГТО.

10. Приказ Министерства труда Российской Федерации «О внесении изменений в Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков» предусматривает изменения в Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков.

В этот Перечень дополнительно включены компенсация работникам оплаты занятий в спортивных клубах и секциях, организация физкультурных мероприятий (таких как производственная гимнастика, лечебная физическая культура с работниками, которым по рекомендации лечащего врача она показана), устройство новых и реконструкция старых спортзалов и спортплощадок, приобретение спортивного инвентаря, создание физкультурно-спортивных клубов.

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 января 2016г. «Об утверждении порядка награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний ВФСК ГТО, соответствующими знаками отличия ВФСК ГТО» предусматривает порядок награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний ВФСК ГТО по 3 уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному или бронзовому знаку отличия по определенной ступени.

Нормативно-правовые акты субъектов Российской Федерации:

В 85 субъектах Российской Федерации приняты соответствующие нормативно-правовые акты об утверждении региональных планов мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО и определении органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственных за поэтапное внедрение комплекса ГТО.

Большое значение при поэтапном внедрении комплекса ГТО на уровне регионов и органов местного самоуправления имеет федеральное законодательство в области физической культуры и спорта, а также его совершенствование в связи с введением комплекса ГТО.

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – закон) является правовой основой управления отраслью. В этой связи все нормативные документы субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления по внедрению комплекса ГТО должны строго соответствовать нормам федерального закона. Внедрение комплекса ГТО должно быть выстроено по уровням власти в соответствии с нормами, которые предусматривают разграничение полномочий и прав по развитию спорта высших достижений и спорта для всех между Российской Федерацией, субъектами Российской Федерации и органами местного самоуправления.

Поскольку внедрение комплекса ГТО является работой с населением по развитию массовой физической культуры, основная нагрузка выпадает на органы местного самоуправления в муниципальных образованиях.

Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» относит к вопросам местного значения поселений, муниципальных районов и городских округов обеспечение условий для развития массовой физической культуры и спорта на соответствующих территориях, в том числе проведение физкультурных и спортивных мероприятий по программе комплекса ГТО.

Правовое регулирование отношений в сфере формирования и реализации местной политики развития физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», другими нормативными правовыми актами субъектов Российской Федерации.

Местное самоуправление в пределах своих полномочий принимает решения самостоятельно. Органы местного самоуправления не входят в систему органов государственной власти.

В управлении развитием физической культуры и спорта органы муниципального управления исходят из приоритета территориального принципа на основе самоуправления местных физкультурно-спортивных организаций. Основная цель – ориентация деятельности физкультурно-спортивных учреждений и общественных организаций преимущественно на развитие массовой физической культуры и спорта.

В целях совершенствования отраслевого законодательства о физической культуре и спорте и регулирования общественных отношений в процессе внедрения комплекса ГТО подготовлен проект федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в отдельные законодательные акты Российской Федерации» в части установления понятия комплекса ГТО и полномочий законодательных, исполнительных органов государственной власти Российской Федерации, исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления при внедрении комплекса ГТО.

Таким образом, в настоящее время успешно реализуется второй этап плана внедрения комплекса ГТО в России, а также формируется нормативно-правовая база комплекса.

Выводы по первой главе

Действовавшая система ГТО в Советском Союзе на протяжении 60 лет оказала неоценимый вклад в развитие физкультуры и спорта, дала новые фантастические рекорды. Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового

физкультурного движения в Советском Союзе. Комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией.

Существуют проблемы внедрения комплекса: на начальной стадии не все дети способны выполнить нормативы, необходимо создать доступную материально-техническую базу для централизованного принятия тестов и для подготовки желающих участвовать в тестировании.

Анализируя нормативные требования тестов можно отметить, что требования современного комплекса по всем тестам ниже нормативов комплекса образца 1972 года. Так же значительно изменились тесты по выбору, которые стали более доступными по процедуре тестирования.

В настоящее время правительством РФ утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на федеральном, региональном и местном уровнях, включая меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. Также приняты нормативно-правовые акты, направленные на формирование структуры и содержания самого комплекса ГТО, средств и методов его реализации, создания механизмов и технологий его внедрения, в том числе, формирования материально-технической, финансовой, организационно-методической и информационной базы.

С сентября 2014 года в двенадцати субъектах Российской Федерации (Республики Карелия, Марий Эл, Мордовия, Татарстан и Удмуртская Республика, Красноярский край, Белгородская, Владимирская, Московская, Свердловская, Смоленская и Ярославская области) экспериментально введен ВФСК ГТО для всех возрастов. В регионах создаются центры тестирования, проводятся фестивали ГТО, а также каждый регион разрабатывает свой план мероприятий по продвижению ВФСК ГТО.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Исходя из цели нашего исследования были определены следующие *методы*:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы по изучаемой проблеме;
2. Опытно-экспериментальная работа;
3. Тестирование (контрольные испытания);
4. Методы математической обработки.

Анализ литературных источников позволил более глубоко изучить историю развития комплекса ГТО в Советском Союзе, историю возрождения комплекса в России, нормативно-тестовые требования СССР и России, а также их различия для детей от 7 до 17 лет. Было проанализировано 86 источников литературы.

Центральное место в исследовании занимала опытнo-экспериментальная работа, которая была организована с детьми от 7 до 17 лет. На первом этапе экспериментальной работы проводился мониторинг физического здоровья и физической подготовленности по выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по заказу Департамента по спорту и молодежной политике г. Тюмени. Тестирования включало в себя:

1. Семнадцать тестов по общей физической подготовленности физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: силовые способности (подтягивание из виса на высокой перекладине и из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)); скоростные способности (бег на 30, 60, 100 м (с)); гибкость (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами); выносливость (смешанное передвижение (1 км), бег на 1, 1.5, 2 км, (мин, с)); скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места толчком двумя

ногами (см), метание мяча весом 150 г (м), метание спортивного снаряда весом 500, 700 г (м)); координационные способности (челночный бег 3x10 м (с), метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)).

2. Пять тестов для определения физического развития: рост (см); масса тела (кг); ЖЕЛ (мл); сила кисти правой/левой руки (кг); ЧСС покоя (уд/мин).

3. Расчет жизненного и силового индекса.

4. Экспресс-оценку физической подготовленности по выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и физического здоровья.

Суть опытно-экспериментальной работы заключалась в разработке программы организационно-методических мероприятий на основе данных мониторинга физической подготовленности и физического развития и определения эффективности разработанной программы.

Контрольные испытания (тесты) использовались при проведении мониторинга - для определения физической подготовленности учащихся с 1-11 класс. В мониторинге использовалась нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО I-V ступени. С целью определения эффективности разработанных организационно-методических мероприятий использовалась нормативно-тестирующая часть комплекса V ступени для юношей и девушек 16 – 17 лет так как они уже официально сдавали ВФСК ГТО.

Использовались следующие тесты:

Бег на 100 метров.

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения низкого или высокого старта. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1с.

Бег на 2 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Максимальное количество участников забега 20 человек.

Подтягивание на перекладине.

Юноши подтягиваются из виса на высокой перекладине, девушки – из виса лёжа на низкой перекладине (высота - 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание производится до уровня выше грифа перекладины, а затем возвращается в исходное положение зафиксировав его на 0,5с. Упражнение выполняется плавно, без махов и рывков, сгибание ног в коленях и дергание ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девушки подтягиваются до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в исходное положение зафиксировав его на 0,5с., Упражнение выполняется, не отрывая ног от пола. Количество правильных подтягиваний идёт в зачёт.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Упражнение выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. Участник выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже «+».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту. Учащийся встаёт около линии, место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится от места

отталкивания ногами до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Упражнение выполняется, лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Математико-статистическая обработка полученных данных включала в себя обобщение, анализ и представление результатов исследования в процентно-числовой форме сделанные в программе Microsoft Excel по составленным формулам математической статистики.

2.2 Организация исследования

Решение поставленных задач в диссертационном исследовании осуществлялось путем выполнения многопланового исследования, которое проводилось последовательно в три этапа: с сентября 2014 года по ноябрь 2016 года.

На первом этапе (сентябрь 2014г. – май 2015г.) были проанализированы литературные источники по теме исследования (86-источников). Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Были сформированы: цель, задачи и гипотеза исследования. Также был проведен мониторинг состояния (индекса) здоровья и физической подготовленности по выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» школьников города Тюмени, в котором приняли участие учащиеся общеобразовательных учреждений в возрасте от 7 до 17 лет, было протестировано 2 416 учащихся обучающихся в школах г. Тюмени.

На втором этапе исследования (июнь 2015г. – июнь 2016г.) на основе рекомендаций по результатам мониторинга осуществлялась разработка и реализация программы организационно-методических мероприятий по подготовке школьников города Тюмени к сдаче норм ВФСК ГТО.

После проводился повторный контроль физической подготовленности юношей и девушек 16 – 17 лет в рамках нормативно-тестирующей части комплекса ГТО V ступени. Эффективность разработанных рекомендаций определялась по данному возрасту, так как испытуемые 16 – 17 лет уже официально сдавали нормативы ГТО с присвоением знака. Прием контрольных упражнений осуществлялся один раз. При проведении тестирования условия для всех были одинаковыми. Прием контрольных упражнений проводился в рамках ВФСК ГТО.

На третьем этапе исследования (июль 2016г. – ноябрь 2016г.) проведен анализ, математико-статистическая обработка и интерпретация данных полученных в ходе исследования, а также определение эффективности разработанных рекомендаций по совершенствованию физической подготовленности школьников г. Тюмени.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Программа организационно-методических мероприятий

В начале опытно-экспериментальной работы, сентябрь 2014г. – май 2015г., нами было проведено тестирование в рамках мониторинга физического здоровья и физической подготовленности по выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» обучающихся общеобразовательных учреждений города Тюмени, в котором приняли участие учащиеся общеобразовательных учреждений в возрасте от 7 до 17 лет. На первом этапе было протестировано 2 416 учащихся (таблица 3).

Таблица 3.

Информация по мониторингу учащихся общеобразовательных школ

Школа	40			57			64			91			92			Всего		
	М	Ж	Всего	М	Ж	Всего	М	Ж	Всего	М	Ж	Всего	М	Ж	Всего	М	Ж	Всего
1	17	16	33							37	42	79	53	33	86	107	91	198
2	21	24	45				22	36	58	27	30	57	42	34	76	112	124	236
3	32	6	38				35		35	27		27	52	52	104	146	58	204
4	26	20	46				15	11	26	26	23	49	46	42	88	113	96	209
5	27	35	62				47	35	82	37	35	72				111	105	216
6	17	17	34				41	30	71	38	34	72	39	23	62	135	104	239
7	20	17	37				47	35	82	34	41	75	37	25	62	138	118	256
8	16	13	29				41	30	71	48	40	88	26	17	43	131	100	231
9	19	10	29				27	15	42	59	41	100	58	41	99	163	107	270
10	19	14	33	17	13	30	24	14	38	15	25	40	18	25	43	93	91	184
11	16	10	26	13	14	27	20	13	33	15	12	27	26	34	60	77	69	146
Σ	230	182	412	30	27	57	319	219	538	363	323	686	397	326	723	1339	1077	2416

Тестирование проходило во время уроков физической культуры, после разминки с участием учителей физической культуры и медицинских работников каждой школы.

Оценка и анализ результатов мониторинга физической подготовленности по выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО выполнялся по полученным данным. Ниже приведены сводные протоколы результатов тестирования.

- Результаты оценки физической подготовленности по выполнению нормативов ВФСК ГТО (таблицы 4 - 8) в общеобразовательных учреждениях;
- Оценка физической подготовленности по тестам ВФСК ГТО (таблицы 9 – 16, рисунки 1-10).

Таблица 4.

Результаты оценки физической подготовленности по выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

МАОУ СОШ №40 (%)

Название тестов	Мальчики (n=230)				Девочки (n=182)			
	Знаки				Знаки			
	Золото	Серебро	Бронза	Без знака	Золото	Серебро	Бронза	Без знака
Челночный бег 3x10м	5	9,8	7,8	18,4	32,5	30	2,5	35
Бег 30,60,100м	15,2	28,2	10,6	45,6	13,1	32,9	8,7	46,1
Бег 1км, 1,5км, 2км	30	16,5	7,8	45,6	29,1	7,6	9,8	70,8
Метание	0	2,6	13,1	84,2	0	0	15	85
Подтягивания	57,3	16	9,5	51,3	15,9	20,8	11,5	51,6
Прыжок	34,3	32,1	7,3	26	26	31,3	10,4	30,2
Подъём туловища	42,2	36,6	7,7	2,2	75	21,8	3,1	0
Наклон	10,2	18,5	21,5	49,6	22,2	12,5	16,3	48,9
Всего по школе (шт)	-	-	3	-	2	-	7	-

Таблица 5.

Результаты оценки физической подготовленности по выполнению
нормативов ВФСК ГТО МАОУ СОШ №57 (%)

Название тестов	Мальчики (n=30)				Девочки (n=27)			
	Знаки				Знаки			
	Золото	Серебро	Бронза	Без знака	Золото	Серебро	Бронза	Без знака
Бег 30,60,100м	43,3	26,6	6,7	23,3	25,9	37,03	11,1	25,90
Бег 1км, 1,5км, 2км	26,7	43,3	16,7	6,7	29,6	63,0	3,7	3,7
Подтягивание	46,7	26,7	10,0	16,7	3,7	14,8	11,1	70,4
Прыжок	50,0	40,0	3,3	6,7	18,5	25,9	14,8	40,7
Поднимание туловища	83,3	16,70	0	0	77,8	18,5	3,7	0
Метание	30,0	30,0	16,7	23,3	96,3	3,7	0	0
Наклон	-	-	16,6	83,3	-	3,7	3,7	92,5
Всего по школе (шт)	3	8	7	-	-	1	3	-

Таблица 6.

Результаты оценки физической подготовленности по выполнению
нормативов ВФСК ГТО МАОУ СОШ №64 (%)

Название тестов	Мальчики (n=319)				Девочки (n=219)			
	Знаки				Знаки			
	Золото	Серебро	Бронза	Без знака	Золото	Серебро	Бронза	Без знака
Челночный бег 3x10м	13,6	45,4	4,5	36,3	13,9	52,8	11,1	22,2
Бег 30,60,100м	5,6	25,1	5,6	63,6	9,7	27,9	9,7	59,1
Бег 1км, 1,5км, 2км	22,1	8,6	8,2	61,1	32,5	3,9	1,9	61,7
Подтягивание	26	14,7	10	49,3	12,3	26,6	13	48,1
Поднимание туловища	29,5	61,4	9,1	-	48,1	3,7	48,1	-
Прыжок	19,4	25,3	18,2	28,4	36,3	26,8	8,4	23,7
Метание	16,4	6,5	3,5	73,6	31,8	11,1	14,3	42,8
Наклон	4,4	9,8	30,5	10,6	-	45,3	54,6	-
Всего по школе (шт)	-	7	10	-	-	12	7	-

Таблица 7.

Результаты оценки физической подготовленности по выполнению
нормативов ВФСК ГТО МАОУ СОШ №91 (%)

Название тестов	М (n=363)				Д (n=323)			
	Знаки				Знаки			
	Золото	Серебро	Бронза	Без знака	Золото	Серебро	Бронза	Без знака
Бег 30,60,100м	17,05	32,4	15,3	57,5	14,7	43,2	7,1	63,3
Бег 1км, 1,5км, 2км	31,7	18,6	12,7	61,5	43,2	12,7	13,5	57,3
Подтягивание	26,08	20,4	15,05	58,8	2,3	22,7	14,3	89,2
Прыжок	25,08	33,4	15,3	43,8	23,10	41,3	13,5	52,1
Поднимание туловища	53,2	38,5	7,01	1,1	55,9	38,9	1,8	3,1
Метание	13,7	15,05	16,7	75,9	18,7	23,9	23,9	64,1
Наклон	15,04	18,2	31	35,7	23,6	20,4	20,4	35,6
Челночный бег3 x10	28,1	35,9	21,8	14	41,6	43,5	8,3	6,9
Всего по школе (шт)	-	8	14	-	-	9	11	-

Таблица 8.

Результаты оценки физической подготовленности по выполнению
нормативов ВФСК ГТО МАОУ СОШ №92 (%)

Название тестов	Мальчики(n=397)				Девочки(n=326)			
	Знаки				Знаки			
	Золото	Серебро	Бронза	Без знака	Золото	Серебро	Бронза	Без знака
Челночный бег 3x10м	9,5	25,2	12,6	52,6	8,9	28,3	2,9%	59,7
Бег 30,60,100м	10,8	15,3	17,6	56,1	16,5	19,3	11,6%	52,4
Бег 1км, 1,5км, 2км	36,1	15,9	6,1	48,7	54,1	11,6	5,8%	40,1
Подтягивание	11,6	10,3	10,3	67,7	33,7	15,0	3,4%	38,9
Прыжок	25,9	35,2	15,8	22,9	10,7	41,1	12,2%	35,8
Метание	1,5	13,09	19,4	65,8	12,7	9,4	14,2%	63,5
Наклон	13,0	24,8	35,6	26,6	38,5	20,8	14,7%	26,0
Поднимание туловища	36,1	18,7	7,1	38,1	45,1	25,4	7,7%	21,8
Всего по школе (шт)	12	-	2	-	-	-	4	-

Таблица 9.

Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста
«челночный бег» учащимися общеобразовательных школ

Школа	Пол	Золото	Серебро	Бронза	Без Знака
40	м=38	2	26	3	7
	д=40	13	12	1	14
64	м=22	3	10	1	8
	д=36	5	19	4	8
91	м=64	18	23	14	9
	д=72	30	31	6	5
92	м=95	9	14	12	50
	д=67	6	19	2	40
Σ	м=219	32	73	30	74
	д=215	54	81	13	67
%	М	14,61	33,33	13,70	33,79
	Д	25,12	37,67	6,05	31,16

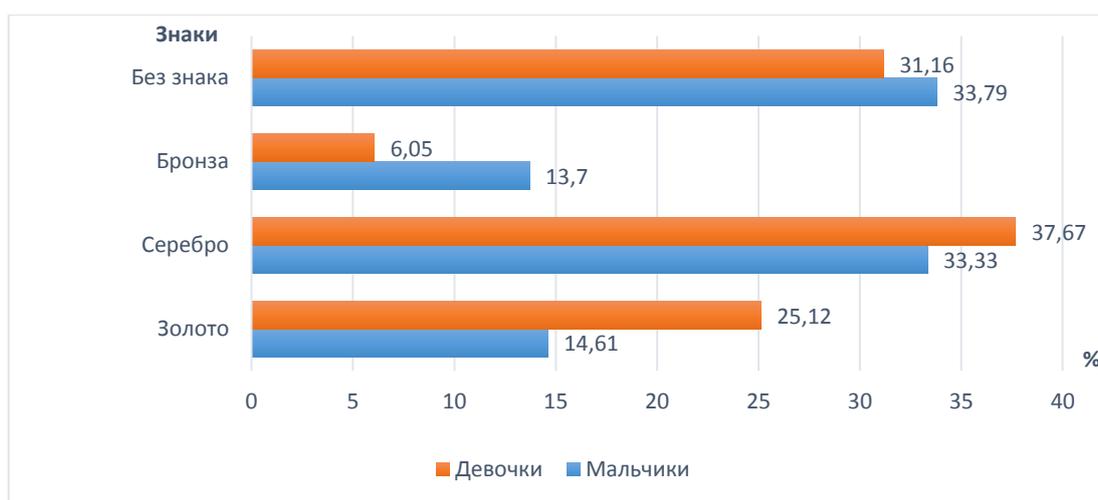


Рис. 1. Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста «челночный бег» учащимися общеобразовательных школ в процентах

Данный тест выполнялся только учащимися 1 ступени (1-2 класс). По результатам, представленным в таблице 9, видно, что большая часть детей справились с нормативами. Не выполнили нормативы комплекса ГТО 33,79% мальчиков и 31,16% девочек. Наибольший процент детей выполнили тест на серебряный знак (мальчики - 33,33%, девочки - 37,67%).

Таблица 10.

Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов тестов
«бег 30, 60, 100 м» учащимися общеобразовательных школ

Школа	Пол	Золото	Серебро	Бронза	Без Знака
40	м=230	35	65	25	105
	д=182	24	59	16	84
57	м=30	13	8	2	7
	д=27	7	10	3	7
64	м=253	13	58	0	147
	д=190	15	43	15	91
91	м=339	48	107	46	173
	д=309	37	108	18	159
92	м=397	43	61	70	223
	д=326	54	63	38	171
Σ	м=1249	152	299	143	655
	д=1034	137	283	90	512
%	М	12,17	23,94	11,45	52,44
	Д	13,25	27,37	8,70	49,52



Рис. 2. Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов тестов «бег 30, 60, 100 м» учащимися общеобразовательных школ в процентах

Тест «Бег на 30, 60, 100 м» - характеризует развитие скоростных способностей. Из данных таблицы 10 видно, что половина учащихся не справились с предложенными нормативами (мальчики - 52,44%, девочки - 49,52). Также следует отметить, что 27,37% мальчиков и 23,94% девочек выполнили тест на серебряный знак.

Таблица 11.

Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста «бег 1, 1.5, 2 км» учащимися общеобразовательных школ

Школа	Пол	Золото	Серебро	Бронза	Без Знака
40	м=230	69	38	18	105
	д=182	53	16	18	95
57	м=30	8	13	5	2
	д=27	8	17	1	1
64	м=253	51	20	19	141
	д=190	50	6	3	82
91	м=339	95	58	38	144
	д=309	108	32	30	136
92	м=397	134	59	23	181
	д=326	158	34	17	117
Σ	м=1249	357	188	103	573
	д=1034	377	105	69	431
%	М	28,58	15,05	8,25	45,88
	Д	36,46	10,15	6,67	41,68

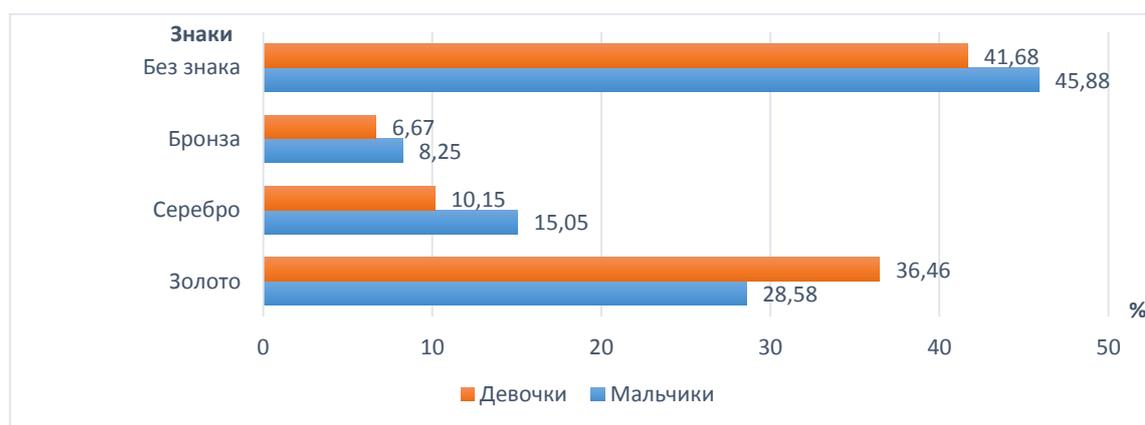


Рис.3. Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста «бег 1, 1.5, 2 км» учащимися общеобразовательных школ в процентах

Тест «Бег 1, 1.5, 2 км» характеризует развитие общей выносливости школьников. По представленным в таблице 11 результатам видно, что не справились с предложенными нормативами (мальчики - 52,44%, девочки - 49,52), это половина тестируемых детей. 28,58% мальчиков и 36,46% девочек выполнили тест на бронзовый знак, 15,05% мальчиков и 10,15% девочек на серебряный, 8,25% мальчиков и 6,67% девочек на золотой знак.

Таблица 12.

Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста
наклон вперед учащимися общеобразовательных школ

Школа	Пол	Золото	Серебро	Бронза	Без Знака
40	м=230	26	50	57	97
	д=182	41	23	30	88
57	м=30			5	25
	д=27		1	1	25
64	м=253	21	43	128	61
	д=190	10	64	73	43
91	м=339	51	62	105	121
	д=309	73	63	63	110
92	м=397	52	99	142	104
	д=326	126	68	48	84
Σ	м=1249	150	254	437	408
	д=1034	250	219	215	350
%	М	14,19	24,03	41,34	38,60
	Д	28,03	24,55	24,10	39,24

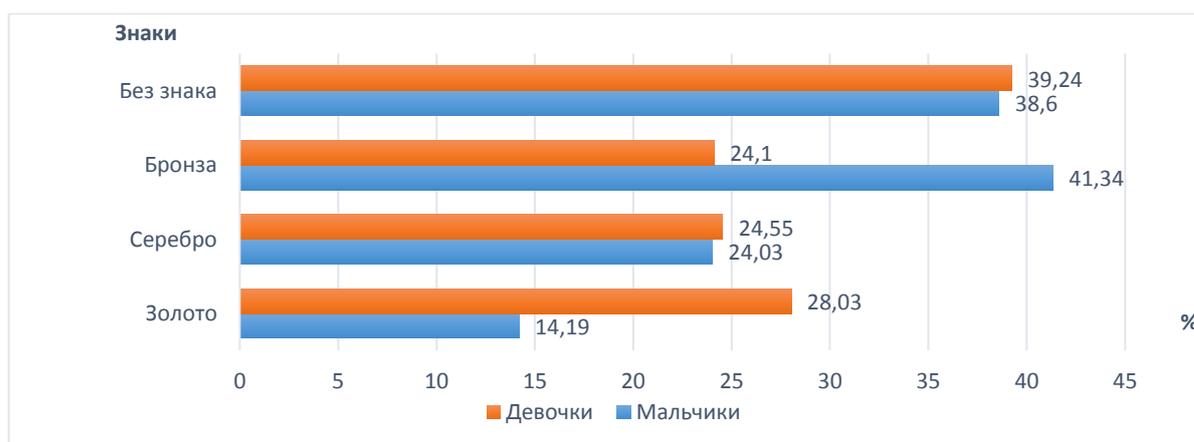


Рис. 4. Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста наклон вперед учащимися общеобразовательных школ в процентах

Тест «Наклон вперед из положения стоя» характеризует развитие гибкости школьников. По представленным в таблице 12 результатам видно, что не справились с предложенными нормативами (мальчики - 38,60%, девочки - 39,24%). 41,34% мальчиков и 24,10% девочек выполнили тест на бронзовый знак, 24,03% мальчиков и 24,55 девочек на серебряный, 14,19% мальчиков и 28,03% девочек на золотой знак.

Таблица 13.

Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста «подтягивание» учащимися общеобразовательных школ

Школа	Пол	Золото	Серебро	Бронза	Без Знака
40	м=230	53	37	22	118
	д=182	29	38	21	94
57	м=30	14	8	3	5
	д=27	1	4	3	19
64	м=253	60	34	23	114
	д=190	19	41	20	74
91	м=339	78	61	45	176
	д=309	6	57	36	224
92	м=397	46	41	41	269
	д=326	136	52	11	127
Σ	м=1249	251	181	134	682
	д=1034	191	192	91	538
%	М	20,10	14,49	10,73	54,60
	Д	18,47	18,57	8,80	52,03



Рис. 5. Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста «подтягивание» учащимися общеобразовательных школ в процентах

Таблица 14.

Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста
«поднимание туловища» учащимися общеобразовательных школ

Школа	Пол	Золото	Серебро	Бронза	Без Знака
40	м=90	38	33	7	2
	д=64	48	14	2	0
57	м=30	25	5	0	13
	д=27	21	5	1	0
64	м=44	13	27	4	0
	д=27	13	1	13	0
91	м=171	91	66	12	2
	д=159	89	62	3	5
92	м=165	56	29	11	59
	д=142	64	36	11	31
Σ	м=500	223	160	34	76
	д=419	235	118	30	36
%	М	44,6	32,0	6,8	15,2
	Д	56,1	28,2	7,2	8,6

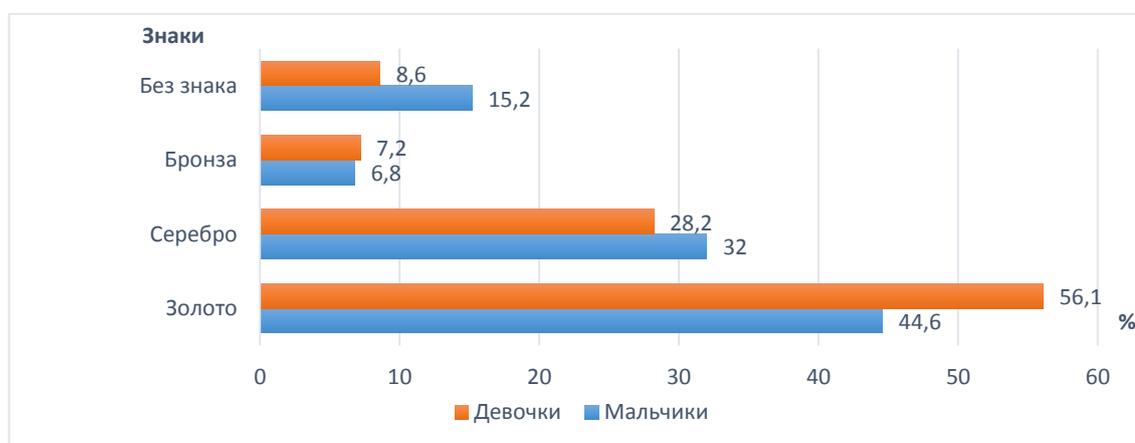


Рис. 6. Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста «поднимание туловища» учащимися общеобразовательных школ в процентах

Тест «Подтягивание» характеризует развитие силовых способностей, в частности мышц плечевого пояса. Тест «Поднимание туловища» характеризует развитие мышц брюшного пресса и широчайших мышц спины. Из данных таблицы 13 видно, что 54,60% мальчиков и 52,03% девочек не справились с нормативами комплекса ГТО.

Абсолютно другая картина представлена в таблице 14, где большая часть детей показали результат золотого знака (девочки 56,1% и мальчики 44,6) и только 15,2% мальчиков и 8,6% девочек не справились с требованиями.

Таблица 15.

Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста
«прыжок в длину с места» учащимися общеобразовательных школ

Школа	Пол	Золото	Серебро	Бронза	Без Знака
40	м=230	79	74	17	60
	д=182	51	57	19	55
57	м=30	15	12	1	2
	д=27	5	7	4	11
64	м=253	49	64	46	72
	д=190	42	51	16	45
91	м=339	75	100	46	131
	д=309	58	104	34	131
92	м=397	46	41	41	269
	д=326	100	52	11	127
Σ	М	264	291	151	534
	Д	256	271	84	369
%	М	21,14	23,30	12,09	42,75
	Д	24,76	26,21	8,12	35,69

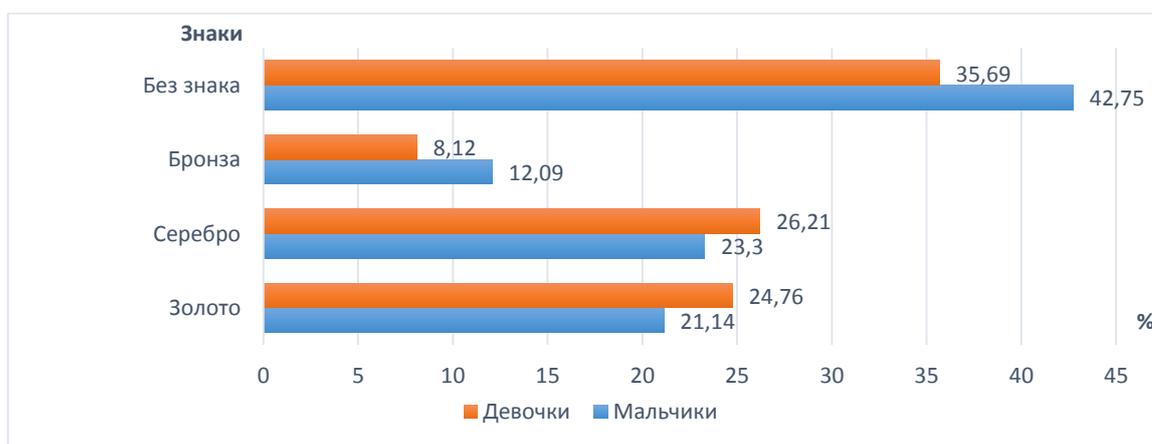


Рис. 7. Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста «прыжок в длину с места» учащимися общеобразовательных школ в процентах

Таблица 16.

Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста
«метание» учащимися общеобразовательных школ

Школа	Пол	Золото	Серебро	Бронза	Без знака
40	м=38	0	1	5	32
	д=40	0	0	6	34
57	м=30	9	9	5	7
	д=27	26	1	0	0
64	м=253	38	15	8	170
	д=190	49	17	22	66
91	м=339	41	45	50	227
	д=309	47	60	60	161
92	м=397	4	33	49	166
	д=326	27	20	30	134
Σ	м=1057	92	103	117	602
	д=892	149	98	118	395
%	М	8,70	9,74	11,07	56,95
	Д	16,70	10,99	13,23	44,28



Рис. 8. Оценка физической подготовленности по выполнению нормативов теста «метание» учащимися общеобразовательных школ в процентах

Тесты «Прыжок в длину с места» и «Метание» характеризует развитие скоростно-силовых способностей. С нормативами комплекса ГТО по тесту «Прыжок в длину с места» справились большинство учащихся 12,09% мальчиков и 8,12% девочек выполнили на бронзовый знак, 23,30% мальчиков и 26,21% девочек на серебряный, 21,14% мальчиков и 24,76% девочек на

золотой знак. По тесту «Метание» результаты противоположные 56,95% мальчиков и 44,28% девочек с нормативами не справились.

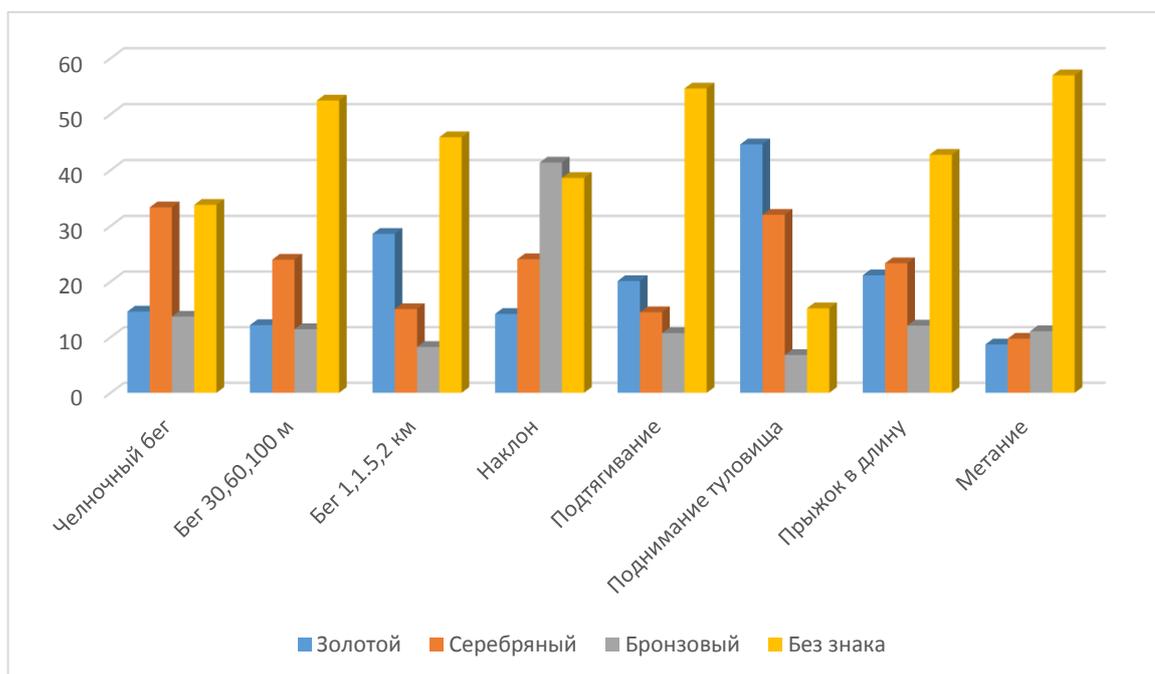


Рис.9. Распределение результатов мальчиков по всем тестам комплекса ГТО, в процентах

Из обобщенных результатов выполнения нормативов комплекса ГТО мальчиками видно, что лучший результат получен в тесте «поднимание туловища» (золотой знак 44,6%). По тестам «бег 30, 60, 100м», «бег 1, 1,5, 2км», «подтягивание», «прыжок с места» и «метание» половина обследованных не справились с предложенными нормативами. Такая же ситуация отмечается и у девочек (рис. 10).

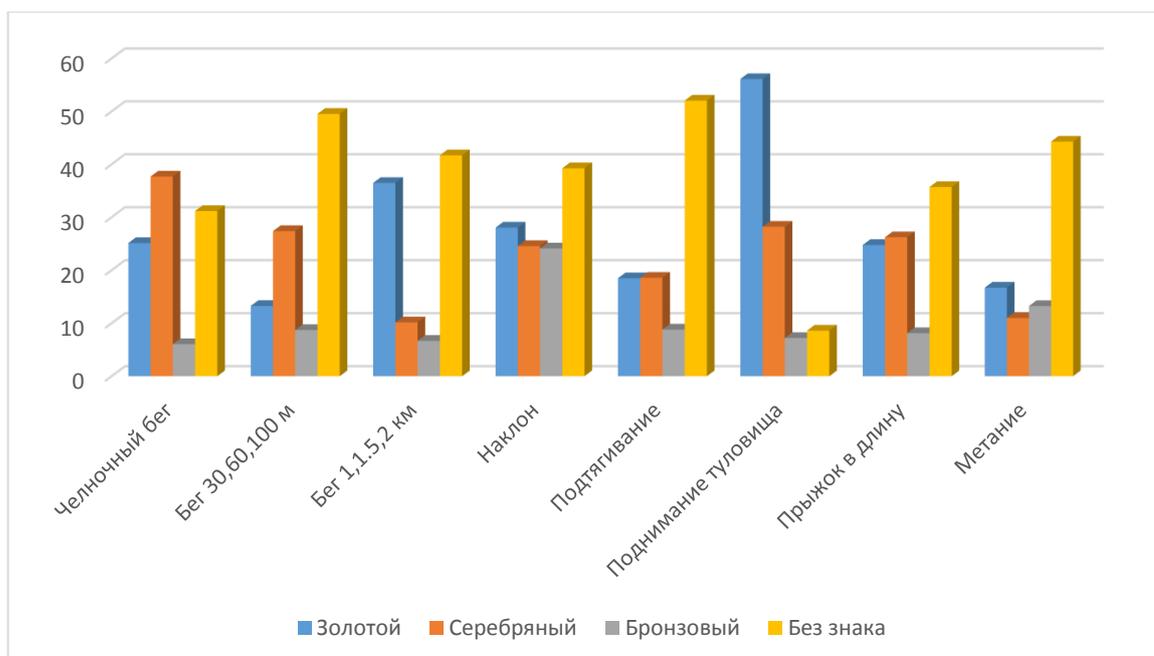


Рис.10. Распределение результатов девочек по всем тестам комплекса ГТО, в процентах

По условиям получения знака отличия Комплекса ГТО необходимо выполнить обязательные испытания (не менее 4 тестов), а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору. Вызывает опасение тот факт, что по результатам проведенного исследования выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО количество присвоенных знаков различного номинала - низкое.

Из общего числа обследованных детей только 5,38 % получили бы знаки ГТО различного достоинства. Среди мальчиков число значкистов составило 74 человека или 5,53 %. Из них: 15 – золотых (1,12 %); 23 – серебряных (1,7 %); 36 – бронзовых (2,69 %).

Среди девочек 56 значкистов (5,2 %). Из них: 2 – золотых (0,19 %); 22 – серебряных (2,04 %); 32 – бронзовых (2,97 %).

Таким образом, мы сегодня имеем основание считать, что для получения удовлетворительных результатов по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в г. Тюмени необходимо внести корректировки в учебный процесс и содержание программного материала по дисциплине «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Далее представлены оценка и анализ результатов мониторинга физического развития.

- Результаты оценки физического здоровья (таблицы 17 - 21) в общеобразовательных учреждениях;

- Оценка физического здоровья по показателям физического развития (таблицы 22 - 26, рисунки 11– 19).

Таблица 17.

Результаты оценки физического здоровья МАОУ СОШ № 40

класс		пол	Рост					Вес					Сила кисти					ЖЕЛ					ЧСС				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1(п=33)	17	М		9	2	3	3	3	8	5		1	12	5					4	7	5	1	3	6	4		4
	16	Д		5	5	3	3	3	5	3	2	3	2	12	1	1		2	2	5	2	5	13	3			
2 (45)	21	М	1	11	6	2	1		4	15		2	11	10				1	3	10	1	6	17	2	1	1	
	24	Д	1	2	6	7	8		1			23	7	15	1	1		2	4	10	6	2	17	6	1		
3 (18)	18	М	2	6	9	1		4	6	6		2	6	4		1		3	13	2			11	6	1		
		Д																									
4(45)	26	М	7	14	2	3		5	12	5	4		18	8				16	9		1		17	8	1		
	20	Д	3	7	6	2	2	2	7	7	2	2	16	4				12	6	2			17	3			
5(62)	27	М	6	12	8	1		8	9	5	4	1	21	6				22	5				19	5	3		
	35	Д	2	8	13	10	2	1	17	10	5	2	6	17	10	2		21	12	2			18	9	8		
6(34)	17	М	2	9	5		1	5	3	5	2	2	14	2	1			17					15	2			
	17	Д	1	7	7	2		4	7	4		2	5	12				12	5				13	4			
8(43)	26	М			14	7	5		9	12	5			10	16			2	15	9			25	1			
	17	Д		4	9	4			16	1				12	5			1	10	6			14	2	1		
9(29)	19	М		8	7	2	2	1	8	4	4	2	3	3	11	2		1	12	6			12	6	1		
	10	Д	2	6		1	1	2	6	1		1	1	3	6			1	8	1			8	2			
10(33)	19	М	1		10	4	4	1	3	5	7	3	1	4	12	2		5	8	6			6	8	4		1
	14	Д			8	5	1		5	1	5	3	2	9	2		1	2	3	7	1	1	11	2	1		
11(26)	16	М			7	7	2		3	5	6	2	1	3	11		1	3	15	8			8	3	5		
	10	Д		2	6	1	1	1	8	1					9	1		1	5	4			6	3	1		
общ			28	110	130	65	36	40	137	95	46	51	126	139	85	10	2	124	139	85	16	15	250	81	32	1	
м			19	69	70	30	18	27	65	67	32	15	87	55	51	5	1	70	84	48	7	7	133	47	20	1	5
д			9	41	60	35	18	13	72	28	14	36	39	84	34	5	1	54	55	37	9	8	117	34	12	0	0
%м			9.2	33.5	34.0	14.6	8.7	13.1	31.6	32.5	15.5	7.3	42.2	26.7	24.8	2.4	0.5	34.0	40.8	23.3	3.4	3.4	64.6	22.8	9.7	0.5	2.4
%д			5.5	25.2	36.8	21.5	11.0	8.0	44.2	17.2	8.6	22.1	23.9	51.5	20.9	3.1	0.6	33.1	33.7	22.7	5.5	4.9	71.8	20.9	7.4	0.0	0.0
%общ			7.6	29.8	35.2	17.6	9.8	10.8	37.1	25.7	12.5	13.8	34.1	37.7	23.0	2.7	0.5	33.6	37.7	23.0	4.3	4.1	67.8	22.0	8.7	0.3	1.4

Результаты оценки физического здоровья МАОУ СОШ №57

Класс	Пол	Рост					Вес					Сила кисти					ЖЕЛ					ЧСС				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10 (30)	М (17)			10	5	2		1	6	9	1	1	7	8	1		3	12	2			6	5	6		
	Д (13)			11	2			1	10	2		8	5				1	9	3			6	7			
11 (27)	М(13)			10	3			1	8	3	1	2	4	7			7	6				4	6	3		
	Д(14)			9	5			5	8	1		6	7	1			6	7	1			5	9			
общ				40	15	2	0	8	32	15	2	17	23	16	1	0	17	34	6	0	0	21	27	9	0	0
м		0	0	20	8	2	0	2	14	12	2	3	11	15	1	0	10	18	2	0	0	10	11	9	0	0
д		0	0	20	7	0	0	6	18	3	0	14	12	1	0	0	7	16	4	0	0	11	16	0	0	0
%м		0.0	0.0	66.7	26.7	6.7	0.0	6.7	46.7	40.0	6.7	10.0	36.7	50.0	3.3	0.0	33.3	60.0	6.7	0.0	0.0	33.3	36.7	30.0	0.0	0.0
%д		0.0	0.0	74.1	25.9	0.0	0.0	22.2	66.7	11.1	0.0	51.9	44.4	3.7	0.0	0.0	25.9	59.3	14.8	0.0	0.0	40.7	59.3	0.0	0.0	0.0
%общ		0.0	0.0	70.2	26.3	3.5	0.0	14.0	56.1	26.3	3.5	29.8	40.4	28.1	1.8	0.0	29.8	59.6	10.5	0.0	0.0	36.8	47.4	15.8	0.0	0.0

Результаты оценки физического здоровья МАОУ СОШ № 64

Класс	Пол	Рост					Вес					Сила кисти					ЖЕЛ					ЧСС				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2(58)	М(22)	8	13	1				5	15	2		21	1				5	5	7	3	2	17	3	2		
	Д(36)	14	14	4	3	1					36	25	9	2				13	13	8	2	22	14			
3(35)	М(35)	17	15	3			3	18	11	2	1	20	15				8	20	7			21	12	2		
	Д																									
4(26)	М(15)	8	5	2			2	7	2	4		15					4	9	1	1		9	3	3		
	Д(11)	10		1			2	5	3		1	11					4	5	1	1		7	2	2		
5(82)	М(47)	19	21	6	1		7	29	6	2	3	42	4	1			38	9				23	13	11		
	Д(35)	2	13	15	5		4	15	11	3	2	19	14	1	1		19	16				17	15	3		
6(71)	М(41)	13	15	11	2		2	12	18	9		38	3				41					19	14	8		
	Д(30)	8	13	6	3		5	15	6	4		9	18	3			30					15	8	7		
7(16)	М(8)	2	2	2	1	1		5	3				2	4	1	1		7	1			2	5		1	
	Д(8)	1	4	2	4		1	5	2					6	2			5	3			3	3	2		
8(38)	М(24)	20	4				1	22					7	6	11		12	11	1			5	6	8	5	
	Д(14)	9	3	2			6	8					2	8	4			13	1			4	6	3	1	
9(33)	М(20)	18	2				1	19					6	13	1		13	7				7	7	6		
	Д(13)	12	1				9	4				6	5	2			4	8	1			3	4	6		
общ		161	125	55	19	2	43	169	77	26	43	206	86	46	20	1	178	128	36	13	4	174	115	63	7	0
м		105	77	25	4	1	16	117	55	19	4	136	38	24	13	1	121	68	17	4	2	103	63	40	6	0
д		56	48	30	15	1	27	52	22	7	39	70	48	22	7	0	57	60	19	9	2	71	52	23	1	0
%м		49.5	36.3	11.8	1.9	0.5	7.5	55.2	25.9	9.0	1.9	64.2	17.9	11.3	6.1	0.5	57.1	32.1	8.0	1.9	0.9	48.6	29.7	18.9	2.8	0.0
%д		38.1	32.7	20.4	10.2	0.7	18.4	35.4	15.0	4.8	26.5	47.6	32.7	15.0	4.8	0.0	38.8	40.8	12.9	6.1	1.4	48.3	35.4	15.6	0.7	0.0
%общ		44.8	34.8	15.3	5.3	0.6	12.0	47.1	21.4	7.2	12.0	57.4	24.0	12.8	5.6	0.3	49.6	35.7	10.0	3.6	1.1	48.5	32.0	17.5	1.9	0.0

Результаты оценки физического здоровья МАОУ СОШ № 91

Класс	Пол	Рост					Вес					Сила кисти					ЖЕЛ					ЧСС				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1(79)	М(37)	30	5	1			2	18	8	5	4		1				21	5	7	2	2	15	5	6		11
	Д(42)	31	7	3		1	7	23	7	2	3						23	7	5	5	2	35	6	1		
2(57)	М(27)		15	5	3	4		2	12	7	6	27					3	2	5	2	15	22	2	3		
	Д(30)	4	6	7	7	6		2			28	30					4	7	3	4	12	23	6	1		
3(27)	М(26)	4	14	71			3	15	6	1	1	26					4	15	5	2		7	12	7		
	Д(1)				1				1			1					1					1				
4(49)	М(26)	10	10	4	1	1	2	15	7	2		26					13	13				26				
	Д(23)	11	8	4			3	11	6	3		23					13	4	6			23				
5(72)	М(37)	14	19	2	1	1	9	16	7	3	2	37					16	9	9	2	1	25	2	9	1	
	Д(35)	6	11	14	4		4	14	8	5	4	33	2				14	10	8	3		17	10	6	2	
6(72)	М(38)	13	15	9	1		12	10	9	4	3	38					38					23	25			
	Д(34)	10	17	7			8	10	12	4		34					34					16	16	2		
7(146)	М(74)	3	36	19	10	6	3	39	15	12	6	18	21	28	6	1		22	34	13	5	49	16	5	4	
	Д(64)	10	31	10	11	2	14	29	16	4	1	19	15	24	6		2	20	21	20	1	52	8	3		1
8(88)	М(48)	4	15	12	8	9	8	18	11	6	5	16	17	15			2	5	17	9	15	35	8	4		1
	Д(40)	8	18	8	4	2	10	22	6	2		28	10	2				6	22	9	3	22	7	8		3
9(100)	М(59)	9	27	16	6	4	122	28	8	10	4	15	32	14	1		1	12	29	15	2	49	6	3		1
	Д(41)	7	19	6	4	2	16	19	2	1		20	15	3			2	6	23	7	3	24	11	4		2
10(40)	М(15)			13	1	1		2	9	3	1	6	7	2			3	6	6			3	7	5		
	Д(25)	1	3	17	4			8	6	7	4	15	10				8	5	9	1	2	15	4	6		
11(27)	М(15)		1	6	6	1		4	5	4	2	7	5	3			2	5	7		1	12	3			
	Д(12)		2	6	4			4	2	4	2	7	5				5	4	3			10	2			
общ		114	267	236	76	39	214	268	148	82	69	426	139	91	13	1	165	151	207	87	60	454	145	66	7	8
м		87	157	158	37	27	161	167	97	57	34	216	83	62	7	1	103	94	119	45	41	266	86	42	5	13
д		88	122	82	39	13	62	142	66	32	42	210	57	29	6	0	106	69	100	49	23	238	70	31	2	6
%м		21.6	39.1	39.3	9.2	6.7	40.0	41.5	24.1	14.2	8.5	53.7	20.6	15.4	1.7	0.2	25.6	23.4	29.6	11.2	10.2	66.2	21.4	10.4	1.2	3.2
%д		25.4	35.2	23.6	11.2	3.7	17.9	40.9	19.0	9.2	12.1	60.5	16.4	8.4	1.7	0.0	30.5	19.9	28.8	14.1	6.6	68.6	20.2	8.9	0.6	1.7
%общ		17.0	39.9	35.2	11.3	5.8	31.9	40.0	22.1	12.2	10.3	63.6	20.7	13.6	1.9	0.1	24.6	22.5	30.9	13.0	9.0	67.8	21.6	9.9	1.0	1.2

Результаты оценки физического здоровья МАОУ СОШ № 92

Класс	Пол	Рост					Вес					Сила кисти					ЖЕЛ					ЧСС				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1(86)	М(53)	2	23	13	10	5	6	27	10	4	5	53					6	7	17	10	13	15	11	11	8	8
	Д(33)	2	12	10	6	3	2	15	7	4	5	27	6				5		4	12	12	31	2			
2(76)	М(42)	3	23	4	10	2	1	5	22	8	6	34	8				10	11	5	6	10	41		1		
	Д(34)		8	17	7	2		1			33	29	4	1			5	8	15	6		33	1			
3(104)	М(52)	8	12	23	8	1	1	18	21	9	3	10	33	8		1	15	33	4			52				
	Д(52)	6	10	25	10	1		21	24	6	1	3	28	19	2		26	20	6			51	1			
4(89)	М(46)	9	23	13	1		5	17	20	2	2	39	7				12	20	12	2		46				
	Д(42)	5	17	17	3		2	22	15	2	1	13	24	5			14	10	13	5		42				
6(62)	М(39)	17	16	6			7	14	17	1		33	6				39					34	5			
	Д(23)	5	11	6	1		5	11	4	2	1	13	6	4			23					17	5	1		
7(62)	М(37)	2	9	9	9	8	2	11	12	7	5	5	6	24	1	1		17	18	2		32	5			
	Д(25)	3	7	7	7	1	5	11	2	6	1	4	10	9	2			20	5			24	1			
8(43)	М(26)			14	7	5		9	12	5			10	16			2	15	9			25	1			
	Д(17)		4	9	4			16	1				12	5			1	10	6			14	2	1		
9(99)	М(58)	4	33	11	2	8	4	26	18	9	1	9	20	26	2	1	1	24	33			47	10	1		
	Д(41)	7	17	10	2	5	18	19	2	2		7	25	5	4			7	31	3		34	7			
10 (43)	М(18)			12	6			1	11	5	1	2	15		1		7	7	3		1	13	4		1	
	Д(25)	2	3	18	2			1	14	7	3	11	12	2			5	3	13	4		20	1	4		
11(60)	М(26)	1	2	14	7	2	1	3	13	8	1	11	5	8	1	1	4	17	4		1	18	7	1		
	Д(34)	4	3	22	4	1	7	15	9	1	2	11	16	4		3		13	15	7		28	5	1		
общ		80	233	260	106	44	66	263	234	88	71	314	253	136	13	7	175	242	213	57	37	617	68	21	9	8
м		46	141	119	60	31	27	131	156	58	24	196	110	82	5	4	96	151	105	20	25	323	43	14	9	8
д		34	92	141	46	13	39	132	78	30	47	118	143	54	8	3	79	91	108	37	12	294	25	7	0	0
%м		11.6	35.5	30.0	15.1	7.8	6.8	33.0	39.3	14.6	6.0	49.4	27.7	20.7	1.3	1.0	24.2	38.0	26.4	5.0	6.3	81.4	10.8	3.5	2.3	2.0
%д		10.4	28.2	43.3	14.1	4.0	12.0	40.5	23.9	9.2	14.4	36.2	43.9	16.6	2.5	0.9	24.2	27.9	33.1	11.3	3.7	90.2	7.7	2.1	0.0	0.0
%общ		11.1	32.2	36.0	14.7	6.1	9.1	36.4	32.4	12.2	9.8	43.4	35.0	18.8	1.8	1.0	24.2	33.5	29.5	7.9	5.1	85.3	9.4	2.9	1.2	1.1

Оценка физического здоровья учащихся общеобразовательных школ по
результатам показателя «Рост»

школа	контингент	количество	баллы				
			1	2	3	4	5
40	общ	369	28	110	130	65	36
	м	206	19	69	70	30	18
	д	163	9	41	60	35	18
57	общ	57	0	0	40	15	2
	м	30	0	0	20	8	2
	д	27	0	0	20	7	0
64	общ	359	161	125	55	19	2
	м	212	105	77	25	4	1
	д	147	56	48	30	15	1
91	общ	670	114	267	236	76	39
	м	402	87	157	158	37	27
	д	347	88	122	82	39	13
92	общ	723	80	233	260	106	44
	м	397	46	141	119	60	31
	д	326	34	92	141	46	13
Σ	общ	2178	383	735	721	281	123
	м	1247	257	444	392	139	79
	д	1010	187	303	333	142	45
%	общ		17,6	33,7	33,1	12,9	5,6
	м		20,6	35,6	31,4	11,1	6,3
	д		18,5	30,0	33,0	14,1	4,5

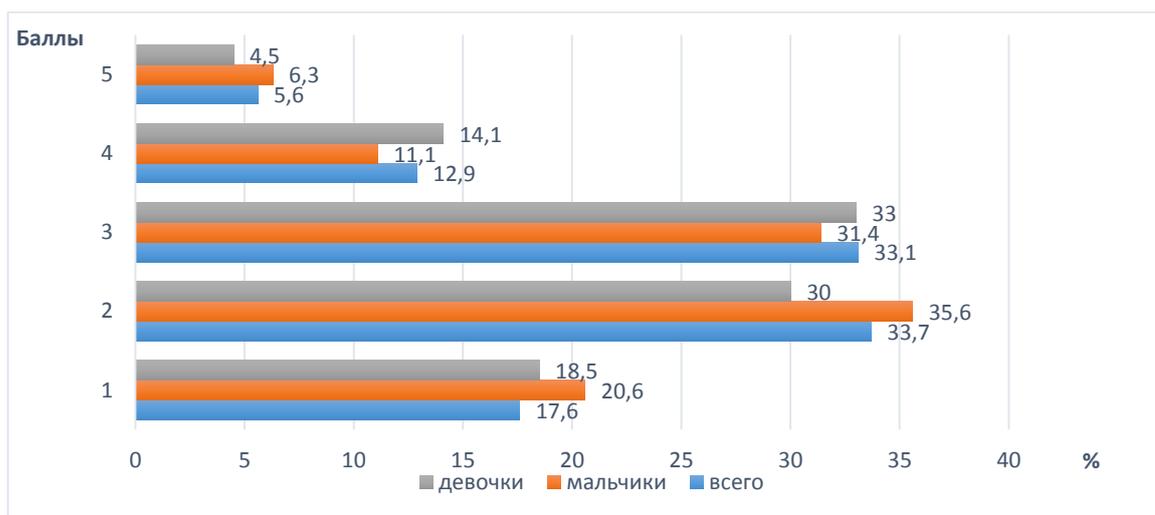


Рис. 11. Оценка физического здоровья учащихся общеобразовательных школ по результатам показателя «Рост» в процентах

Таблица 23.

Оценка физического здоровья учащихся общеобразовательных школ по
результатам показателя «Вес»

школа	контингент	количество	Баллы				
			1	2	3	4	5
40	общ	369	40	137	95	46	51
	м	206	27	65	67	32	15
	д	163	13	72	28	14	36
57	общ	57	43	169	77	26	43
	м	30	16	117	55	19	4
	д	27	27	52	22	7	39
64	общ	359	0	8	32	15	2
	м	212	0	2	14	12	2
	д	147	0	6	18	3	0
91	общ	670	214	268	148	82	69
	м	402	161	167	97	57	34
	д	347	62	142	66	32	42
92	общ	723	66	263	234	88	71
	м	397	27	131	156	58	24
	д	326	39	132	78	30	47
Σ	общ	2178	363	845	586	257	236
	м	1247	231	482	389	178	79
	д	1010	141	404	212	86	164
%	общ		16,7	38,8	26,9	11,8	10,8
	м		18,5	38,7	31,2	14,3	6,3
	д		14,0	40,0	21,0	8,5	16,2

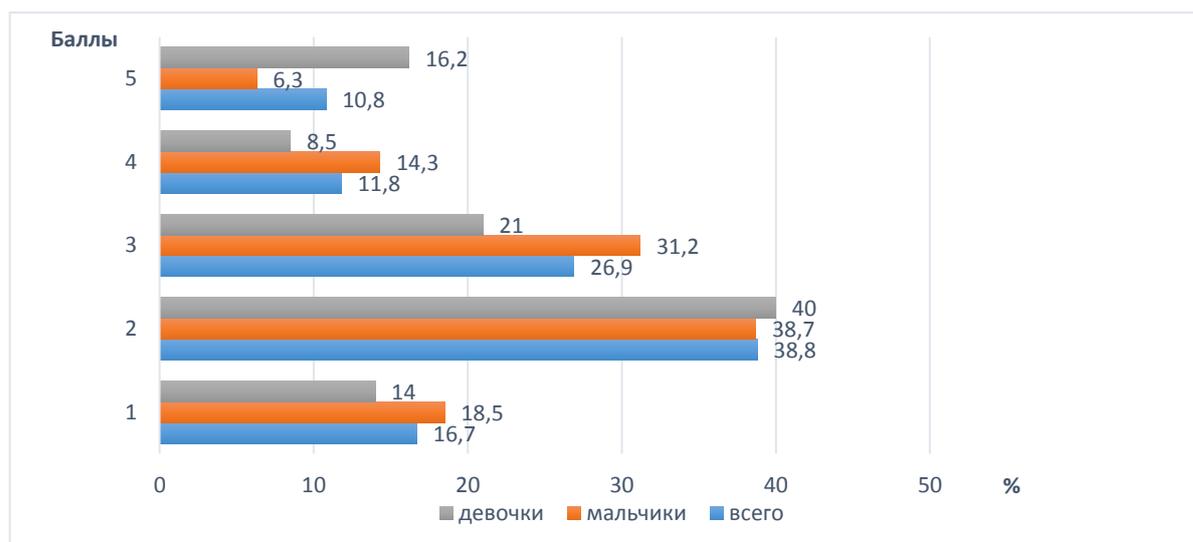


Рис.12. Оценка физического здоровья учащихся общеобразовательных школ по результатам показателя «Вес» в процентах

Таблица 24.

Оценка физического здоровья учащихся общеобразовательных школ по результатам показателя «Сила кисти»

Школа	контингент	количество	Баллы				
			1	2	3	4	5
40	общ	369	126	139	85	10	2
	м	206	87	55	51	5	1
	д	163	39	84	34	5	1
57	общ	57	17	23	16	1	0
	м	30	3	11	15	1	0
	д	27	14	12	1	0	0
64	общ	359	206	86	46	20	1
	м	212	136	38	24	13	1
	д	147	70	48	22	7	0
91	общ	670	426	139	91	13	1
	м	402	216	83	62	7	1
	д	347	210	57	29	6	0
92	общ	723	314	253	136	13	7
	м	397	196	110	82	5	4
	д	326	118	143	54	8	3
Σ	общ	2178	1089	640	374	57	11
	м	1247	638	297	234	31	7
	д	1010	451	344	140	26	4
%	общ		50,0	29,4	17,2	2,6	0,5
	м		51,2	23,8	18,8	2,5	0,6
	д		44,7	34,1	13,9	2,6	0,4

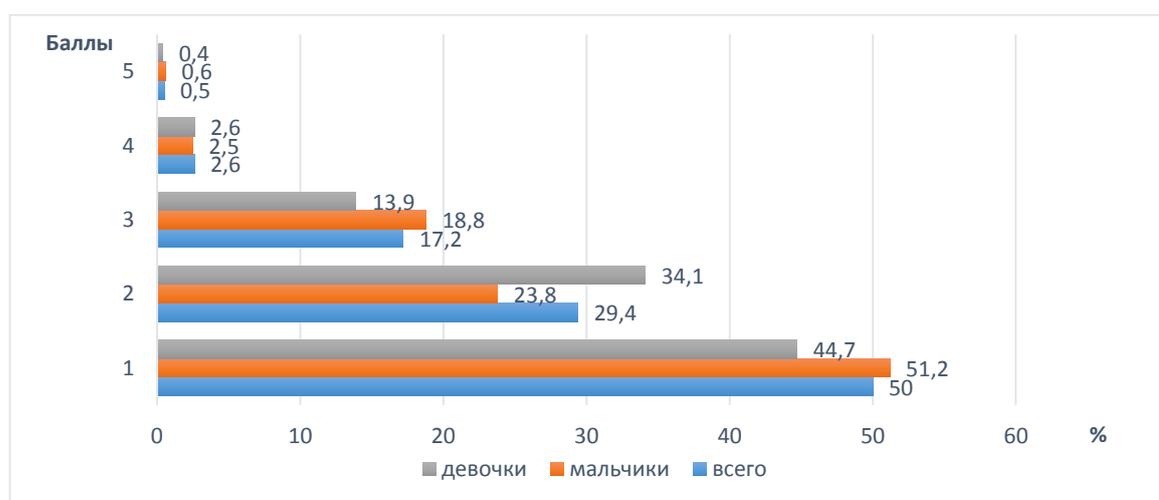


Рис. 13. Оценка физического здоровья учащихся общеобразовательных школ по результатам показателя «Сила кисти» в процентах

Оценка физического здоровья учащихся общеобразовательных школ по результатам показателя «ЖЕЛ»

Школа	Контингент	Количество	Баллы				
			1	2	3	4	5
40	общ	369	124	139	85	16	15
	м	206	70	84	48	7	7
	д	163	54	55	37	9	8
57	общ	57	17	34	6	0	0
	м	30	10	18	2	0	0
	д	27	7	16	4	0	0
64	общ	359	178	128	36	13	4
	м	212	121	68	17	4	2
	д	147	57	60	19	9	2
91	общ	670	165	151	207	87	60
	м	402	103	94	119	45	41
	д	347	106	69	100	49	23
92	общ	723	175	242	213	57	37
	м	397	96	151	105	20	25
	д	326	79	91	108	37	12
Σ	общ	2178	659	694	547	173	116
	м	1247	400	415	291	76	75
	д	1010	303	291	268	104	45
%	общ		30,3	31,9	25,1	7,9	5,3
	м		32,1	33,3	23,3	6,1	6,0
	д		30,0	28,8	26,5	10,3	4,5

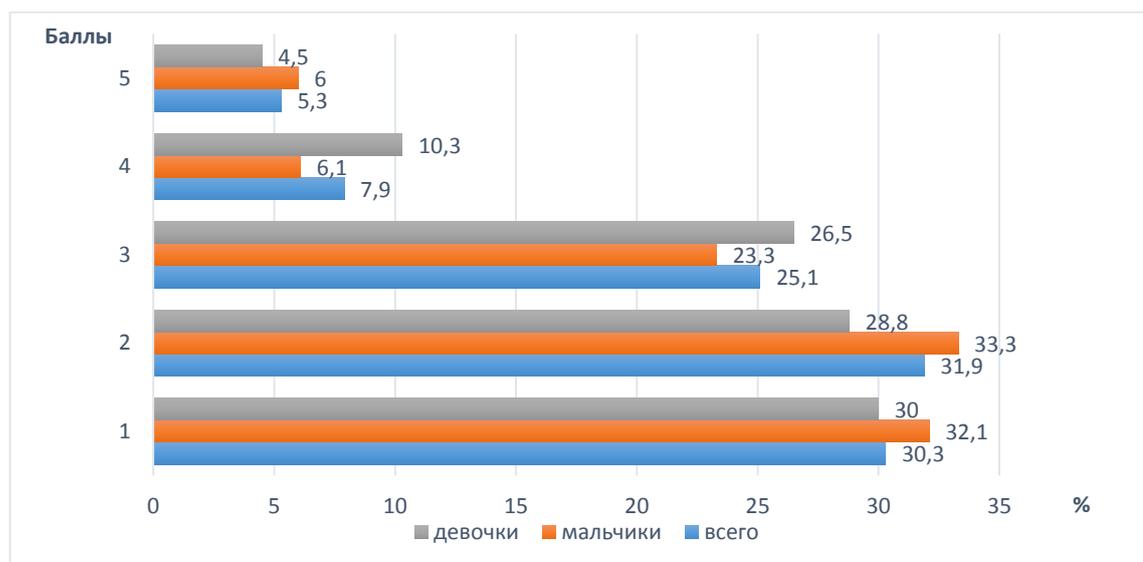


Рис. 14. Оценка физического здоровья учащихся общеобразовательных школ по результатам показателя «ЖЕЛ» в процентах

Таблица 26.

Оценка физического здоровья учащихся общеобразовательных школ по результатам показателя «ЧСС»

Школа	Контингент	Количество	Баллы				
			1	2	3	4	5
40	общ	369	250	81	32	1	5
	м	206	133	47	20	1	5
	д	163	117	34	12	0	0
57	общ	57	21	27	9	0	0
	м	30	10	11	9	0	0
	д	27	11	16	0	0	0
64	общ	359	174	115	63	7	0
	м	212	103	63	40	6	0
	д	147	71	52	23	1	0
91	общ	670	454	145	66	7	8
	м	402	266	86	42	5	13
	д	347	238	70	31	2	6
92	общ	723	617	68	21	9	8
	м	397	323	43	14	9	8
	д	326	294	25	7	0	0
Σ	общ	2178	1516,00	436,00	191,00	24,00	21,00
	м	1247	835,00	250,00	125,00	21,00	26,00
	д	1010	731,00	197,00	73,00	3,00	6,00
%	общ		70,61	20,31	8,90	1,12	0,98
	м		66,96	20,05	10,02	1,68	2,09
	д		72,38	19,50	7,23	0,30	0,59

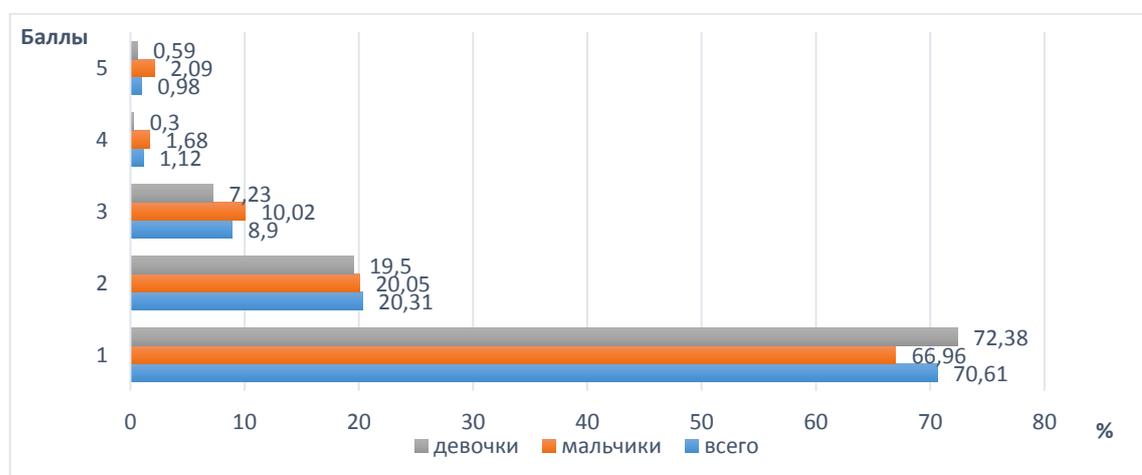


Рис. 15. Оценка физического здоровья учащихся общеобразовательных школ по результатам показателя «ЧСС» в процентах

Оценка силового индекса определялась по отношению мышечной силы ведущей кисти к весу тела. Результаты представлены на рисунке 16.

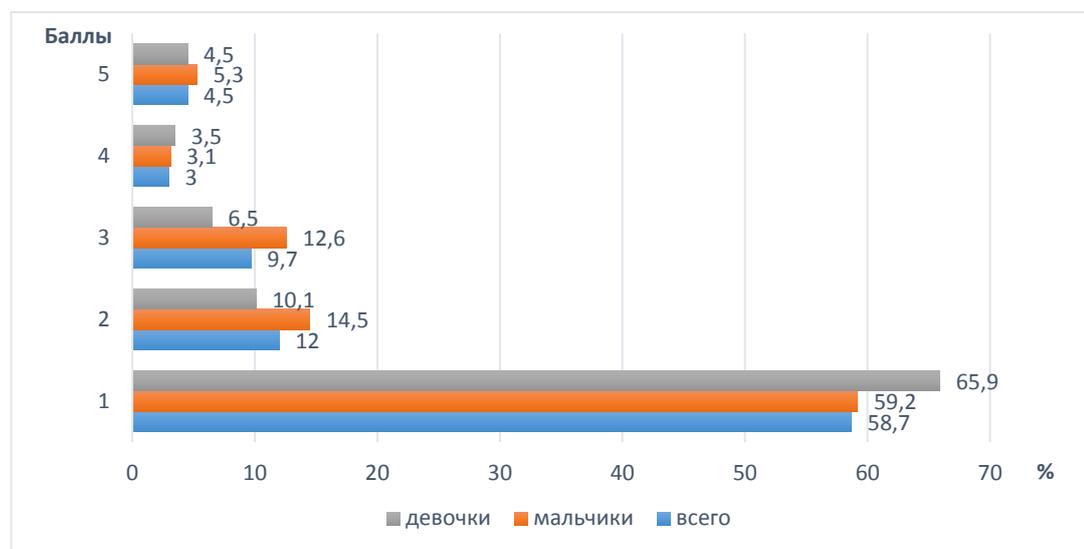


Рис.16. Оценка физического здоровья учащихся общеобразовательных школ по результатам показателя «Силовой индекс» в процентах

Данные, представленные на рисунке, по результатам показателя «силовой индекс» вызывают серьезную озабоченность, так как большая часть детей - 59,2% мальчиков и 65,9 % девочек, имеют низкий показатель развития. Полученные данные соотносятся и с результатами выполнения нормативов ГТО. В тесте «подтягивание» - 54,6 % мальчиков и 52,03 % девочек не справились с нормативами комплекса ГТО. Та же тенденция в тестах: «прыжок в длину с места» (42,75% мальчиков и 35,69% девочек), «метание» (56,95% мальчиков и 44,28% девочек).

Таким образом, можно отметить, что для улучшения данных показателей первоочередными направлениями корректировки учебного процесса и программного материала, должно стать развитие силовых и скоростно-силовых способностей у школьников.

Оценка жизненного индекса определялась путем деления показателя жизненной емкости легких на вес тела. Результаты представлены на рисунке 17.



Рис.17. Оценка физического здоровья учащихся общеобразовательных школ по результатам показателя «Жизненный индекс» в процентах

Как видно из представленного рисунка по результатам мониторинга у школьников г. Тюмени преобладает средний и низкий уровень развития показателя «Жизненный индекс».

Сопоставляя полученные результаты «ЖИ» с результатами показателя «ЖЕЛ», «ЧСС» и результатами тестов «бег 1, 1.5, 2 км», «бег 30, 60, 100 м», можно сделать вывод о недостаточном развитии кардиореспираторной системы организма школьников. В частности, транспортировочной функции сосудов, то есть организм школьников не готов к физическим нагрузкам.

Таким образом, направлениями коррекции учебного процесса и программного материала, будет повышение тренированности учащихся путем развития мышечной выносливости (способности отдельной мышцы или мышечной группы выдерживать высокоинтенсивную, повторяющуюся или статическую нагрузку) и кардиореспираторной выносливости (которая связана с развитием и функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем, следовательно, — с аэробными возможностями).

Распределение результатов мальчиков и девочек по всем показателям физического развития представлены на рисунках 18 - 19.

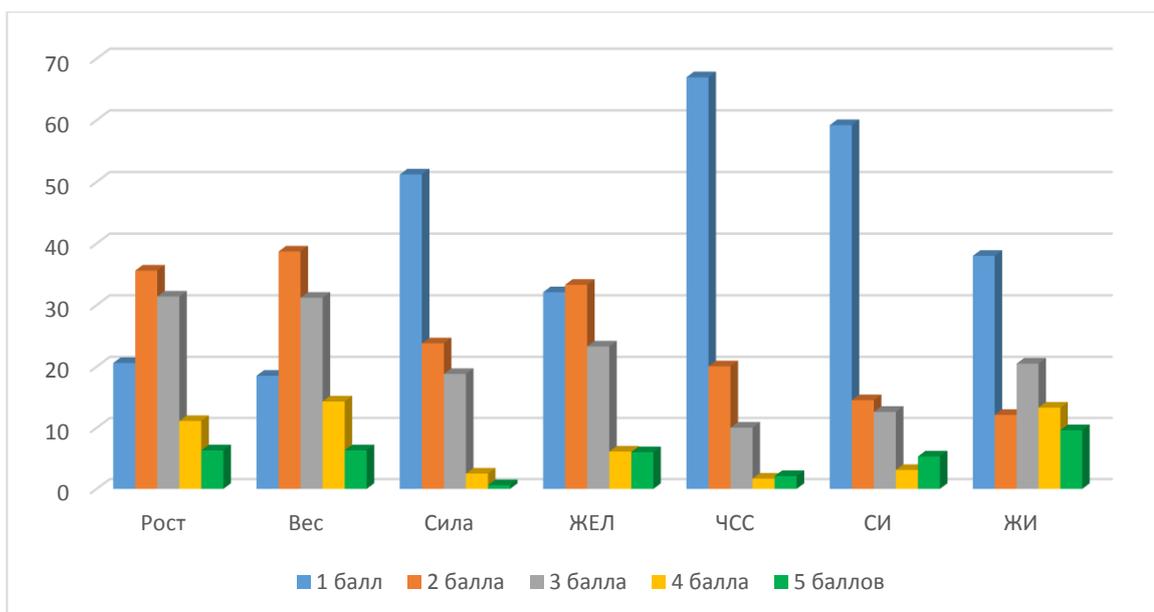


Рис.18. Распределение результатов мальчиков по всем показателям физического развития, в процентах

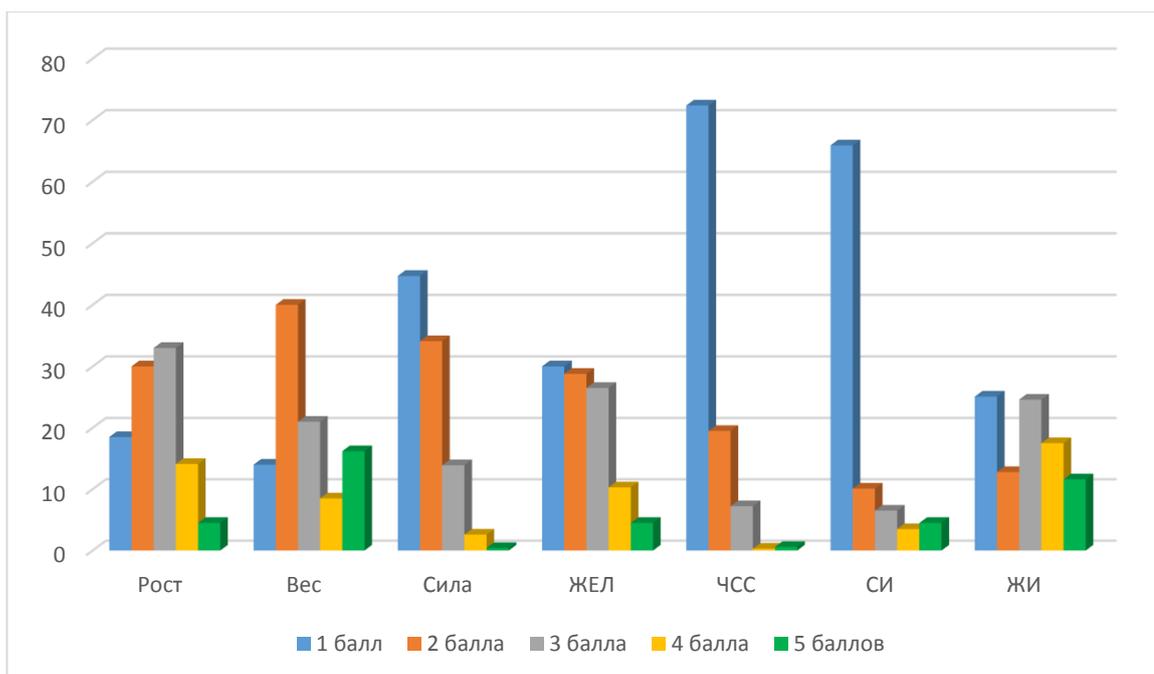


Рис.19. Распределение результатов девочек по всем показателям физического развития, в процентах

Анализируя результаты, представленные на рисунках 18 и 19, можно сделать вывод о том, что физическое состояние школьников г. Тюмени находится на среднем и ниже среднего уровня. Особо следует уделить внимание результатам показателей «Сила кисти», «ЧСС», «Силовой индекс»

и «Жизненный индекс» у мальчиков, по которым большинство учащихся показали низкий уровень развития (51,2%, 66,9%, 38,0%, 59,2% соответственно). У девочек «Сила кисти», «ЧСС» и «Силовой индекс» (44,7%, 72,4%, 65,9% соответственно).

Благодаря полученным результатам, можно сформулировать основные рекомендации по совершенствованию и коррекции учебного процесса и содержания программного материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях г. Тюмени.

Совершенствование учебного процесса:

1. Информационное обеспечение Департамента образования, директоров школ, учителей физической культуры, учащихся и их родителей об актуальном уровне физической подготовленности и физического здоровья учащихся (создание банка данных), их роли в жизнеобеспечении и жизнедеятельности школьников (создание информационных материалов);

2. Необходимо обратить внимание на создание в школах условий для своевременной коррекции у учащихся отклонений в развитии физических способностей и физического здоровья;

3. Для повышения методической грамотности учителей физической культуры в сфере коррекции физической подготовленности и физического здоровья школьников необходимо создание в городе «консультативного центра» и проведение тематических курсов повышения квалификации не реже одного раза в год (например, на базе кафедры теоретических основ физического воспитания ИФК ТюмГУ);

4. Необходимо стимулировать наиболее продуктивно работающих учителей физической культуры, директоров школ и самих учащихся;

5. Как вариант, можно порекомендовать использование третьего урока физической культуры для целенаправленной коррекции выявленных отклонений в физической подготовленности учащихся (мышечной и кардиореспираторной выносливости, силовых и скоростно-силовых способностей);

6. Возможно внесение изменений в организационную структуру урока физической культуры, для обеспечения условий дифференцированного коррекционного воздействия на учащихся с низким уровнем развития. Реальным условием для этого является объединение детей по тому или иному низкому показателю для выполнения дополнительных заданий в подготовительной основной и заключительной части урока. Как вариант можно предложить внедрение специальной коррекционной части урока;

7. Необходимо усилить контроль за организацией физического воспитания детей дошкольного возраста с акцентированием на развитие кондиционных физических качеств (прежде всего силы и выносливости), т.к. именно в этом возрасте закладываются основы полноценного физического здоровья ребёнка;

8. Следует организовать занятия физической культурой с коррекционной направленностью в режиме учебного дня и во внеклассной работе;

9. В каникулярное время в пришкольных и оздоровительных лагерях необходимо проведение коррекционной работы, направленной на целенаправленное повышение уровня развития у учащихся кондиционных физических качеств и физического развития.

Совершенствование программного материала:

1. Внести изменения в существующие программы по физическому воспитанию, заключающиеся в увеличении объема упражнений с коррекционной направленностью. Увеличение такого рода упражнений может быть достигнуто за счет вариативного компонента школьной программы (в начальной школе – 20-30%, в основной - 30-40%, в полной средней – 40-50%);

2. Разработка дифференцированного содержания разделов «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» программы с учетом выявленных физической подготовленности и физического здоровья. Именно эти разделы программы ориентированы на

гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся и предлагают распределение упражнений по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств;

3. Разработать комплексы домашних заданий по физической культуре и меры по проверке их выполнения с учетом имеющихся у детей индивидуальных недостатков в развитии физических качеств и физического здоровья;

4. Включить в содержание программного материала «Паспорт физической подготовленности учащегося» и вкладыш в дневник «Оцени себя».

5. Разработать программу физического воспитания для пришкольных и оздоровительных лагерей, направленную на развитие кондиционных физических качеств и физического развития детей, с учётом выявленных региональных особенностей.

Для выполнения этих рекомендаций была разработана дорожная карта реализации программы организационно-методических мероприятий по подготовке школьников города к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Приложение 1).

Основными направлениями программы являются:

1. Подготовка к внедрению мониторинга физического здоровья;
2. Внедрение мониторинга физического здоровья школьников
3. Обсуждение результатов мониторинга, выявление проблем физического здоровья и внесение первых корректив в учебный процесс
4. Научно-методическое сопровождение коррекции физической подготовленности и физического здоровья школьников
5. Повторный контроль физической подготовленности юношей и девушек 16 – 17 лет в рамках нормативно-тестирующей части комплекса ГТО V ступени.

В рамках программы были проведены следующие мероприятия:

1. Создана рабочая группа по вопросам мониторинга.
2. Проведены совещания для директоров и учителей школ.
3. Проведены семинары как для учителей начальных классов, так и для учителей физической культуры.
4. По результатам семинара учителя внесли изменения в рабочие программы по физической культуре.
5. Разработаны и опубликованы методические рекомендации по вопросам коррекции физической подготовленности и физического здоровья школьников.

3.2 Анализ эффективности внедрения программы организационно-методических мероприятий

Для определения эффективности программы организационно-методических мероприятий использовались результаты выполнения ВФСК ГТО школьниками 10-11 классов г. Тюмени. В тестировании приняли участие 139 юношей и 147 девушек 16 – 17 лет, тестирование проводилось в рамках нормативно-тестирующей части комплекса ГТО V ступени, юноши и девушки были мотивированны на сдачу норм, так же были предприняты меры, направленные на подготовку и самоподготовку обучающихся к выполнению нормативов комплекса и организации недельного двигательного режима, через физическое, духовно-нравственное, патриотическое воспитание.

Динамика распределения результатов юношей и девушек 16 – 17 лет по выполнению нормативов ВФСК ГТО, расчет прироста результатов (W), (таблицы 27 - 32, рисунки 20 - 25)

Таблица 27.

Динамика распределения результатов юношей и девушек 16 – 17 лет по тесту «бег на 100 м»

Этап	N	Пол	Знаки			
			Золото	Серебро	Бронза	Без Знака
Мониторинг	139	м	63	31	23	22
	147	д	62	38	8	39
	286	общ	125	69	31	61
	%	м	45,3	22,3	16,5	15,8
		д	42,2	25,9	5,4	26,5
		общ	43,7	24,1	10,8	21,3
ВФСК ГТО	139	м	70	35	14	20
	147	д	68	52	3	24
	286	общ	144	85	20	37
	%	м	50,4	25,2	10,1	14,4
		д	46,3	35,4	2,0	16,3
		общ	50,3	29,7	7,0	12,9
W (%)	м		11,1	12,9	-39,1	-9,1
	д		9,7	36,8	-62,5	-38,5
	общ		15,2	23,2	-35,5	-39,3



Рис.20. Динамика распределения результатов, тестируемых учащихся в процентах по оценке теста «бег на 100м»

Тест «бег на 100 м» характеризует развитие скоростных способностей школьников. Из представленных данных таблицы 27 видно, что 85% тестируемых мальчиков и 83% девушек справляются с требованиями комплекса ГТО на знаки различного номинала. На рисунке 20 видно, что

распределение результатов тестируемых школьников имеет положительную динамику, снижается количество не справившихся с нормативами комплекса и увеличивается количество тестируемых со знаками номиналом золотой и серебряный.

Таблица 28.

Динамика распределения результатов юношей и девушек 16 – 17 лет по тесту «бег на 2 км»

Этап	N	Пол	Знаки			
			Золото	Серебро	Бронза	Без Знака
Мониторинг	139	м	17	34	17	71
	147	д	12	50	18	67
	286	общ	29	84	35	138
	%	м	12,2	24,5	12,2	51,1
		д	8,2	34	12,2	45,6
		общ	10,1	29,4	12,2	48,3
ВФСК ГТО	139	м	58	52	14	15
	147	д	9	44	13	81
	286	общ	65	87	23	111
	%	м	41,7	37,4	10,1	10,8
		д	6,1	29,9	8,8	55,1
		общ	22,7	30,4	8,0	38,8
W (%)	м		241,2	52,9	-17,6	-78,9
	д		-25,0	-12,0	-27,8	20,9
	общ		124,1	3,6	-34,3	-19,6



Рис. 21. Динамика распределения результатов, тестируемых учащихся в процентах по оценке теста «бег на 2 км»

Тест «Бег 2 км» характеризует развитие общей выносливости тестируемых школьников. Из представленных данных в таблице 28 и рисунка 21, можно отметить, что снижается количество мальчиков, не справившихся с требованиями комплекса ГТО в то время как количество девочек, не справившихся с нормами теста увеличилось. Также можно отметить, что увеличилось количество мальчиков, справившихся с требованиями на золотой знак, в то время как девочки справились с этими требованиями хуже.

Таблица 29.

Динамика распределения результатов юношей и девушек 16 – 17 лет по тесту «подтягивание»

Этап	N	Пол	Знаки			
			Золото	Серебро	Бронза	Без Знака
Мониторинг	139	м	39	35	20	45
	147	д	9	8	5	125
	286	общ	48	43	25	170
	%	м	28,1	25,2	14,4	32,4
		д	6,1	5,4	3,4	85,0
		общ	16,8	15,0	8,7	59,4
ВФСК ГТО	139	м	45	38	21	35
	147	д	20	28	52	47
	286	общ	62	93	45	86
	%	м	32,4	27,3	15,1	25,2
		д	13,6	19,0	35,4	32,0
		общ	21,7	32,5	15,7	30,1
W (%)	м	15,4	8,6	5,0	-22,2	
	д	122,2	250,0	940,0	-62,4	
	общ	29,2	116,3	80,0	-49,4	



Рис.22. Динамика распределения результатов, тестируемых учащихся в процентах по оценке теста «подтягивание»

Тест «Подтягивание» характеризует развитие силовых способностей, в частности мышц плечевого пояса. Из таблицы 29 видно, что 75% тестируемых мальчиков и 68% девочек справились с тестом на знаки различного номинала.

Следует также отметить (рис. 22), что у мальчиков и девочек наблюдается положительная динамика.

Таблица 30.

Динамика распределения результатов юношей и девушек 16 – 17 лет по тесту «Наклон вперед»

Этап	N	Пол	Знаки			
			Золото	Серебро	Бронза	Без Знака
Мониторинг	139	м	31	30	24	54
	147	д	69	29	8	41
	286	общ	104	59	33	90
	%	м	22,3	21,6	17,3	38,8
		д	46,9	19,7	5,4	27,9
		общ	36,4	20,6	11,5	31,5
ВФСК ГТО	139	м	29	37	43	30
	147	д	55	59	24	9
	286	общ	95	100	58	33
	%	м	20,9	26,6	30,9	21,6
		д	37,4	40,1	16,3	6,1
		общ	33,2	35,0	20,3	11,5
W (%)	м	-6,5	23,3	79,2	-44,4	
	д	-20,3	103,4	200,0	-78,0	
	общ	-8,7	69,5	75,8	-63,3	

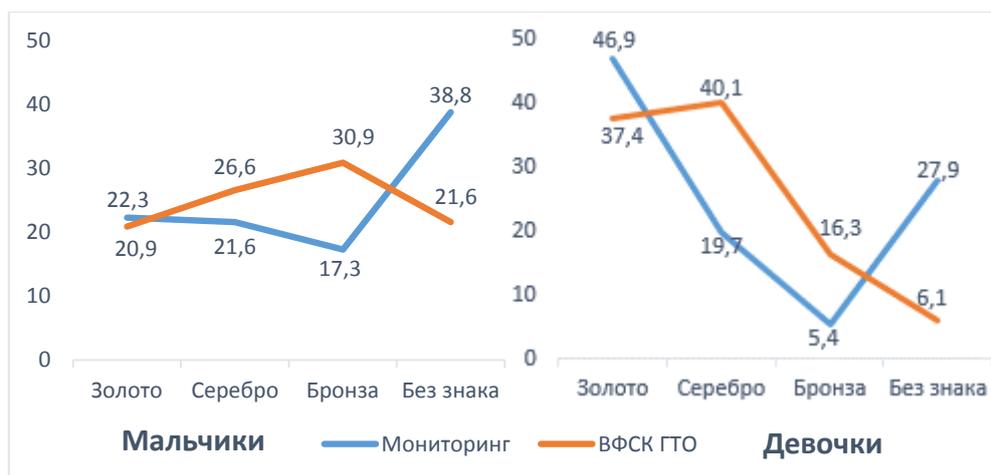


Рис.23. Динамика распределения результатов, тестируемых учащихся в процентах по оценке теста «Наклон вперед»

Тест «Наклон вперед из положения стоя» характеризует развитие гибкости. По представленным результатам в таблице 30 и рисунка 23 видно, что 78% тестируемых мальчика и 94% девочек справились с требованиями комплекса ГТО. Однако тестируемые учащиеся показали более низкие результаты на золотой знак.

Таблица 31.

Динамика распределения результатов юношей и девушек 16 – 17 лет по тесту «Поднимание туловища»

Этап	N	Пол	Знаки			
			Золото	Серебро	Бронза	Без Знака
Мониторинг	139	м	67	31	12	29
	147	д	94	39	13	1
	286	общ	161	70	20	35
	%	м	48,2	22,3	8,6	20,9
		д	63,9	26,5	8,8	0,7
		общ	56,3	24,5	7,0	12,2
ВФСК ГТО	139	м	77	46	14	2
	147	д	98	40	9	0
	286	общ	165	81	39	1
	%	м	55,4	33,1	10,1	1,4
		д	66,7	27,2	6,1	0,0
		общ	57,7	28,3	13,6	0,3
W (%)	м		14,9	48,4	16,7	-93,1
	д		4,3	2,6	-30,8	-100,0
	общ		2,5	15,7	95,0	-97,1



Рис.24. Динамика распределения результатов, тестируемых учащихся в процентах по оценке теста «Поднимание туловища»

Тест «Поднимание туловища» характеризует развитие мышц брюшного пресса и широчайших мышц спины. Из таблицы 31 видно, что 99% тестируемых мальчиков и 100% девочек справились с тестом на знаки различного наименования.

Следует также отметить (рис. 24), что у тестируемых наблюдается положительная динамика.

Таблица 32.

Динамика распределения результатов юношей и девушек 16 – 17 лет по тесту «Прыжок в длину с места»

Этап	N	Пол	Знаки			
			Золото	Серебро	Бронза	Без Знака
Мониторинг	139	м	65	41	12	21
	147	д	26	28	23	70
	286	общ	91	69	35	91
	%	м	46,8	29,5	8,6	15,1
		д	17,7	19,0	15,6	47,6
		общ	31,8	24,1	12,2	31,8
ВФСК ГТО	139	м	64	42	13	20
	147	д	39	37	22	49
	286	общ	100	77	35	74

	%	м	46,0	30,2	9,4	14,4
		д	26,5	25,2	15,0	33,3
		общ	35,0	26,9	12,2	25,9
W (%)		м	-1,5	2,4	8,3	-4,8
		д	50,0	32,1	-4,3	-30,0
		общ	9,9	11,6	0,0	-18,7



Рис.25. Динамика распределения результатов тестируемых школьников в процентах по оценке теста «Прыжок в длину с места»

Тест «Прыжок в длину с места» характеризует развитие скоростно-силовых способностей школьников. С нормативами комплекса ГТО по данному тесту справилось 86% мальчиков и 67% девочек.

У девочек общая динамика по этому тесту, на протяжении исследования положительная, у мальчиков же незначительно уменьшилось количество сдавших на золотой знак (рис. 25).

На основании проанализированного материала по теме исследования мы пришли к заключению:

Благодаря внедрению комплекса ГТО совершенствуется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в образовательных учреждениях, так же идет совершенствование нормативного и программно-методического обеспечения процесса физического воспитания.

На основании мониторинга физического развития можно отметить, что после проведенного комплекса мероприятий по подготовке к сдаче норм ГТО,

тестируемые учащиеся показали более высокие результаты по большинству дисциплин.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза, что разработанная на основе анализа результатов мониторинга состояния (индекса) здоровья и физической подготовленности по выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» школьников города Тюмени, программа организационно-методических мероприятий, позволит школьникам успешно справиться с требованиями ВФСК ГТО, полностью подтвердилась.

ВФСК ГТО является хорошим инструментом для поддержания физической активности и его внедрение способствует повышению уровня физической подготовленности и заинтересованности в ведении здорового образа жизни.

ВЫВОДЫ

1. Действовавшая система ГТО в Советском Союзе оказала весомый вклад в развитие физкультуры и спорта, дала новые фантастические рекорды. Существенную роль ГТО сыграл именно в плане патриотического воспитания молодых граждан Советского Союза. Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья, являлся основой системы физвоспитания. Основной задачей современного комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности и воспитании патриотизма. Анализируя нормативные требования тестов можно отметить, что требования современного комплекса по всем тестам ниже нормативов комплекса образца 1972 года.

2. По данным мониторинга определено, что физическое состояние школьников г. Тюмени находится на среднем и ниже среднего уровне, серьезную озабоченность вызывают тесты: «подтягивание» - 54,6 % мальчиков и 52,03 % девочек не справились с нормативами; выносливость «бег 1, 1.5, 2 км» (45,88 % мальчиков и 41,68 % девочек), что стало основанием, для разработки программы организационно-методических мероприятий, которые были реализованы в течении 2 лет в соответствии с разработанной дорожной картой.

3. Разработанную программу можно считать эффективной, это подтверждено результатами тестирования в рамках ВФСК ГТО V ступени (положительная динамика отмечена в беге на 100 м и на 2 км юноши, подтягивание, поднимание туловища, прыжок в длину с места. Следует обратить внимание на результаты теста «наклон вперед» и «подтягивание». В данных тестах наблюдается обратно пропорциональная тенденция. Увеличение количества золотых знаков в подтягивании привело к снижению результативности в наклоне вперед.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Мы рекомендуем оценивать не только физическую подготовленность, но и физическое развитие, так как сопоставление этих тестов позволяют объективно оценить физическое состояние тестируемого;
2. Проводить работу по повышению методической грамотности учителей физической культуры в сфере коррекции физической подготовленности и физического здоровья школьников;
3. Уделять внимание не только отстающим видам упражнений, но и ведущим, в противном случае показатели по ведущим видам будут снижаться;
4. При подготовке к сдаче ВФСК ГТО учитывать методики сопряженного воздействия на развитие гибкости, быстроты, координации, выносливости и силовых способностей;
5. Организовывать занятия по подготовке учащихся к сдаче ГТО, в учебное и каникулярное время;
6. Мотивировать учащихся на самостоятельную физическую подготовку и улучшение показателей физического развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аванесов, В.У. Проблемы и возможности пути развития интересов у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом / В.У. Аванесов, Т.С. Гришина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе ИПЦ Научная книга, 2012. С. 192–198.
2. Автоматизированное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: URL: <https://rosinwebc.ru/page/awtomatizirovannoie-soprowozdieniie-wsierossijskogo-fizkulturno-sportiwnogo-komplieksa-gotow>
3. Апина, А.И. Пути формирования физкультурной самостоятельности учащихся в рамках подготовки к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / А.И. Апина, Л.Н. Суханова, О.В. Аракчеева // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Урал. гос. пед. ун-т. - Екатеринбург, 2014. - С. 7-12.
4. Аprobация тестовых испытаний ВСФК ГТО-2014 в образовательных учреждениях региона / Р. И. Платонова [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 1. - С. 7-10.
5. Ачкасов, Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин // Учебное пособие. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – С.258.
6. Ачкасов, Е.Е. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский // – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – С.210.
7. Белкина, Е.В. Проблемы нового комплекса ГТО / Е.В. Белкина, Г.А. Белкин, С.А. Быков // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения. 2014 - №7 -10 с.

8. Богданов, И. В. Условия взаимодействия организаций физической культуры в освоении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на примере Мурманской области / И. В. Богданов, В. П. Манухин. - (Наука, образование, культура). - (Образование и физическая культура) // Преподаватель XXI век. - 2016. - № 1, ч. 1. - С.209-220
9. Булгакова, О. В. ГТО как вектор эффективности физического воспитания населения страны: (научно-педагогический аспект) / О. В. Булгакова, Т. В. Брюховских, В. В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 1. - С. 14-15.
10. Быков, А. К. Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации: на стыке двух государственных программ / А. К. Быков. // Педагогика. - 2011. - № 1. - С. 14-24.
11. Ваганова, И.Ю. Проблема изменения федеральных государственных образовательных стандартов в свете внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / И.Ю. Ваганова, А.Е. Терентьев // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Урал. гос. пед. ун-т. - Екатеринбург, 2014. - С. 30-35.
12. Виноградов, И. Г. Тренировка студентов с низким уровнем физической подготовленности к сдаче норм ГТО/ И. Г. Виноградов, А. В. Токарева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: науч.-теорет. журн./ Санкт-Петербург. гос. ун-т физич. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2016. - N 4(134). - С. 47-51.
13. Виноградов, П. А. Изучение отношения различных групп населения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу "Готов к труду и обороне" (ГТО) как фактора (условия) его эффективного внедрения (опыт социологического исследования)/ П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - (Массовая физическая культура и оздоровление населения) // Вестник спортивной науки. - 2015. - № 3. - С.38-42.

14. Гаппоев, И. Х. К вопросу о тестах, применяемых в мониторинге физической подготовленности учащейся молодежи / И. Х. Гаппоев // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех. - Москва, 2008. - Т. 1. - С. 274 - 276.
15. Горбунов В.В., Муравьев В.А. Здоровье народа – богатство страны: Книга-альбом / В.В. Горбунов, В.А. Муравьев // – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 160с.
16. Горбунов, В.В. Все на старты ГТО / В.В. Горбунов // М.: Физкультура и спорт, 1978. – С.64.
17. ГТО: перезагрузка // Аккредитация в образовании. - 2014. - № 3 (71): Апрель. - С. 6-8.
18. Гурский, А. В. Возвращение ГТО / А. В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - № 4. - С. 78-79.
19. Дмитриева, С. В. Результаты мониторинга физической подготовленности старших школьников гимназии Тюменского государственного университета / С. В. Дмитриева, А. А. Ахметова // Пути и средства повышения эффективности физического воспитания студентов высшей школы. - Тюмень, 2009. - С. 95-99.
20. Днепров, С.А. Нормативы ВФСК как программа индивидуального физического развития россиян / С.А. Днепров, М.П. Русинова // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 45-49.
21. Должиков, И. И. Комплекс ГТО в общеобразовательной школе / И. И. Должиков, В.Л. Тульпо // – Москва: Просвещение, 1978. – 96 с.
22. Дунникова, О.С. Физическое воспитание школьников в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) / О.С. Дунникова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. 2015. - № 1. - С. 44-49.
23. Енченко, И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне» /И.В. Енченко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №4. – С.45 – 51.

24. Ефремова, Н.Г. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации / Н.Г. Ефремов, И.О. Скоморохова // Молодой ученый. —2014. —№21. — С. 725-726.

25. Ефремова, Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства / Ю.С. Ефремова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С.79 – 82.

26. Журенков, К. Хорошо забытые старты / К. Журенков // Огонек. - 2013. - № 13. - С. 4-5:

27. Изаак С. И. Реализация Указа Президента Российской Федерации "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)/ Изаак Светлана Ивановна. - (Правовые основы массового спорта) //Спорт: экономика, право, управление. - 2015. - № 2. - С.12-14.

28. Изучение отношения студентов педагогического вуза к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"/ Н. Н. Гергега [и др.] //Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: науч.-теорет. журн./ Санкт-Петербург. гос. ун-т физич. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2016. - N 5(135). - С. 59-63.

29. Ихсанов, И. С. Результаты мониторинга готовности студентов вуза к выполнению обязательных тестов комплекса ГТО (по итогам проведения осенних испытаний 2015 г.)/ И. С. Ихсанов, Р. А. Айдаров //Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2016. - № 2 (132). – С.83-87.

30. Калинина, Н. Е. Российская система физического воспитания: прошлое, настоящее и будущее / Н. Е. Калинина, В. С. Якимович, М. Н. Жегалова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 5. - С. 54-60.

31. Каприн, А. Здоровье нации как важнейший фактор обеспечения национальной безопасности Российской Федерации / А. Каприн // безопасность Евразии. 2005. № 4. – С. 324.

32. Карась, Т.Ю. К вопросу о внедрении норм ГТО/ Т.Ю. Карась, Т.В. Ерюшева // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. 2015. № 1. С. 60-65.
33. Ким, Т.К. Формы организации взаимодействия школы и семьи в физическом воспитании / Т.К. Ким // Научно-методический журнал «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт» - М. № 8-2010
34. Коган, О. С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах / О. С. Коган // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 1. - С. 11-13.
35. Колтовский, С. На смену ГТО / С. Колтовский // Учитель. - 2014. - № 5. - С. 34.
36. Колунин, Е. Т. Готовность легкоатлетов 9-10 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО/ Е. Т. Колунин, Н. Е. Аксенов. - (Детский тренер) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 1. - С.38-39.
37. Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса "Готов к труду и защите Отечества" в 2008-2010 гг. / В. А. Кабачков [и др.] // Вестник спортивной науки. - 2010. - № 2. - С. 47-50.
38. Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса "Готов к труду и защите Отечества" в 2008-2010 гг. / В. А. Кабачков [и др.] // Вестник спортивной науки. - 2010. - № 2. - С. 47-50.
39. Кочетков, В. Совершенство - в разносторонности / В. Кочетков // Физкультура и спорт. - 2014. - № 5. - С. 10-11.
40. Кочетков, В. Учитесь подтягиваться! / В. Кочетков // Физкультура и спорт. - 2014. - № 8. - С. 9-11.
41. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий // Учебное пособие. – М.: Просвещение, 2016. – С.128.

42. Кумсков, С. В. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в процесс физического воспитания в загородном детском центре / С. В. Кумсков // Педагогическое образование в России. – 2014. – №9. – С. 55-56.

43. Кумсков, С. В. Процесс организации физического воспитания в загородном детском центре / С. В. Кумсков // Вестник поморского университета серия. гуманитарные и социальные науки. – 2010. – №10. – С 62-64.

44. Кумскова, Е. Е. Организация физкультурно-оздоровительной работы в загородном детском центре в связи с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса/ Е. Е. Кумскова // Педагогическое образование в России. – 2014. – №9. – С. 57-59.

45. Курамшин, Ю. Ф. Комплекс ГТО в системе воспитания студентов: история создания и развития / Ю. Ф. Курамшин, Р. М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 7. - С. 9-12.

46. Курамшин, Ю. Ф. Становление и развитие программно-нормативных основ вузовского физического воспитания в 20-40 годы XX века / Ю. Ф. Курамшин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 4. - С. 67-71.

47. Лебедев, И. А. Готовимся к соревнованиям / И. А. Лебедев // Физическая культура в школе. - 2013. - № 7. - С. 53-58.

48. Лигута, В. Ф. Мониторинг физической подготовленности школьников Дальнего Востока России / В. Ф. Лигута, С. И. Сачук, В. М. Маюкова // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех. - Москва, 2008. - Т. 1. - С. 288 - 289.

49. Манжелей, И. В. Педагогическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в вузе/ И. В. Манжелей //Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2015. - № 10 (128). - С121-125.

50. Манжелей, И. В. Программно-информационное сопровождение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"/ И. В. Манжелей //Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения: материалы II Международной научно-практической конференции. - Тюмень: ТюмГАСУ, 2015. - С.74-78.

51. Манжелей, И. В. Программно-информационное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"/ И. В. Манжелей. - (Из портфеля редакции) //Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 9. - С.31.

52. Матвеев, А.П. ГТО: проблемы и перспективы решения / А.П. Матвеев // Сборник статей общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» Московского государственного областного университета. 2015. – С. 19.

53. Многоборье ГТО: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.80.

54. Нормы ГТО 2015 [Электронный ресурс]: URL: <http://www.gto-normy.ru>

55. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: Указ президента РФ от 24 марта 2014г. №172. – URL: <http://kremlin.ru/acts/20636>

56. О проведении мониторинга физического развития обучающихся: письмо Департамента гос. политики в сфере воспитания, доп. образования и соц. защиты детей Минобрнауки РФ от 29 марта 2010 г., № 06-499 // Вестник образования России. - 2010. - № 18. - С. 67-80.

57. Парфенова, Л. А. Предложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части комплекса ГТО / Л. А. Парфенова, Г. А. Гордеева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 9. - С. 114-119.

58. Паршиков, Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н. В. Паршиков [и др.]. – Москва: Советский спорт, 2014. – 60 с.
59. Паршикова, Н.В., Бабкин, В.В., Виноградов, П.А., Уваров, В.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к Труду и Обороне" (ГТО) / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров // Документы и методические материалы. – М.: Спорт, 2016. – С.208.
60. Перова, Е. И. Комплекс ГТО в XXI веке / Е. И. Перова // Физическая культура в школе. - 2014. - № 6. - С. 58-62.
61. План мероприятий по поэтапному внедрению ВСФК ГТО [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 г. №1165-р. URL: http://kst.avo.ru/images/doc/2014/gto/1165r_30062014.pdf.
62. Погадаев, Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы / Г.И. Погадаев // Учебно-методическое пособие. – М.: ДРОФА, 2016. – С.192.
63. Погадаева, А. Я. Внедрение ВФСК ГТО в сельском муниципальном образовании/ А. Я. Погадаева, Н. Г. Проскуракова. - (Из портфеля редакции) // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 6. - С.17.
64. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 // Собрание законодательства Российской Федерации. 2014. № 25. Ст. 3309.
65. Применение онлайн технологий в программно-методическом обеспечении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)/ Н. И. Синявский [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2015. - № 3 (121). - С133-136.
66. Пушкарёва, И.Н. Использование принципов общественно-государственного управления в процессе эффективного внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди населения / И.Н. Пушкарева, М.П. Русинова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С.93 – 95.

67. Пырлич, Ю. В. Реализация физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в вузе/ Ю. В. Пырлич //Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения: материалы II Международной научно-практической конференции. - Тюмень: ТюмГАСУ, 2015. - С.79-81.

68. Ремизов, А. А. ДОСААФ и образование / А. А. Ремизов // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2010. - № 1. - С. 3-4.

69. Решетников, Н. В. Каким я вижу комплекс ГТО / Н. В. Решетников // Физическая культура в школе. - 2014. - № 2. - С. 47-49.

70. Российская Федерация. Министерство спорта. Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО): приказ Минспорта РФ от 29 августа 2014 г., № 739, зарегистрирован в Минюсте РФ 2 декабря 2014 г., № 35050 / Российская Федерация, Министерство спорта // Вестник образования России. - 2015. - № 4. - С. 16-23.

71. Российская Федерация. Правительство. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г., № 540 / Российская Федерация, Правительство // Вестник образования России. - 2014. - № 14. - С. 70-76.

72. Российская Федерация. Президент. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): указ президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г., № 172 / Российская Федерация, Президент // Вопросы местного самоуправления. - 2014. - № 2 (54). - С. 222-223.

73. Самсонов, И. И.Правовое регулирование всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в праве, образовании и спортивной подготовке/ И. И. Самсонов, А. А. Сапунков.

- (Физкультура и спорт: правовые основы) //Право и образование. - 2015. - № 9. - С.97-102.

74. Скок, Н.В. Туризм как активное средство воспитания личности в процессе подготовки студентов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса / Н.В. Скок, А.Е. Терентьев, О.В. Янцер // Педагогическое образование в России. - 2014. №10. - С.181-185.

75. Смирнова, И. А. Учителя обсуждают концепцию и содержание всероссийского физкультурно-спортивного комплекса / И. А. Смирнова // Физическая культура в школе. - 2014. - № 1. - С. 2-6.

76. Смирнова, С. Н. Проектирование, строительство и эксплуатация спортивных сооружений для подготовки и сдачи норм ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО)/ С. Н. Смирнова, П. Г. Смирнов //Эффективная реализация здоровье сберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения: материалы II Международной научно-практической конференции. - Тюмень: ТюмГАСУ, 2015. - С.134-137.

77. Спириин, В. К. Нормативная база Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в качестве условия обоснования технологии подготовки и организации сдачи норм ГТО / В. К. Спириин, В. А. Багина, А. А. Степанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 1. - С. 2-6.

78. Справка к постановлению Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 // Вестник образования России. - 2014. - № 14. - С. 68-69.

79. Титушина, Н. В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Н. В. Титушина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 7. - С. 168-171.

80. Трушик, О.М. Цели стратегии развития физической культуры и спорта в РФ и значимость ГТО в вузах тюменской области. / О.М. Трушик, Р.Р. Тимканов // в сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы

со студентами Материалы Всероссийской научно-методической конференции. Тюмень, 2015. - С. 133.

81. Филимонова, С. И. Результаты мониторинга готовности вузов к внедрению ВФСК ГТО/ Филимонова Светлана Ивановна, Столов Игорь Иванович, Филимонова Юлия Борисовна. - (Проблемы внедрения ВФСК ГТО) //Спорт: экономика, право, управление. - 2015. - № 4. - С.35-38.

82. Фирсин, С. А. Проект "ГТО-НИКА" в физическом воспитании детей и молодежи/ С. А. Фирсин //Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2016. - № 2 (132). - С194-197: табл. - Библиогр.: с. 196-197.

83. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Учебник. – М.: Academia, 2016. – С.496.

84. Цаллагова, Р. Нормы современного ГТО / Р. Цаллагова // Классный руководитель. - 2015. - № 1. - С. 98.

85. Шатохин, А. Г. Выявление отношения студентов к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"/ А. Г. Шатохин, И. В. Манжелей. - (Из портфеля редакции) //Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 9. - С.38.

86. Шатохин, М. Г. Готовность студентов к сдаче норм ВФСК "Готов к труду и обороне"/ А. Г. Шатохин, Н. С. Бутыч. - (Из портфеля редакции) //Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 5. - С.17.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Подготовка к внедрению мониторинга физического здоровья			
1.1.	Проект мониторинга с презентацией для чиновников Департамента образования г. Тюмени и экспертного совета	9-16 мая 2014г.	Е.А.Короткова, Е.В. Хромин Л.А.Архипова (далее – авторы)
1.2.	Обсуждение проекта на заседании экспертного совета (если нужно)	26-30 мая 2014г.	Авторы, кураторы из Департамента образования города, Управления по физической культуре и спорту члены экспертного совета
1.3.	Создание рабочей группы для управления мониторингом и проведение 1-го совещания по вопросам: определения исполнителей проекта (дошкольные учреждения, общеобразовательные школы); утверждения плана работы (установки программного обеспечения, проведение обучающего семинара для инструкторов и учителей физической культуры по освоению программы и проведению тестирования); разработка мер моральной поддержки для инструкторов и учителей, начинающих работу на этом проекте	2-6 июня 2014г.	Авторы, кураторы из Департамента и Управления образованием и Управления физической культуры и спорта города
1.4.	Подготовка нормативных документов о проведении мониторинга	2-6 июня 2014г.	Департамент образования и науки Тюменской области, Управление образованием, управление физической культуры и спорта г. Тюмени

2. Внедрение мониторинга физического здоровья школьников			
2.1.	Проведение однодневного обучающего семинара для инструкторов и учителей по освоению программного обучения и единым правилам тестирования школьников	9-13 июня и в период августовских чтений с 20 по 26 августа	Авторы на базе ТюмГУ
2.2.	Проведение тестирования школьников, внесение данных в программу и отправка информации на сервер. Автоматическая оценка результатов мониторинга.	15 сентября -15 октября 2014г.	Учителя физической культуры и инструкторы
2.3.	Проведение 2-го совещания рабочей группы по обсуждению итогов мониторинга	15-20 ноября 2014г.	Авторы, кураторы, представители педагогических коллективов инновационных школ

3. Обсуждение результатов мониторинга, выявление проблем физического здоровья и внесение первых корректив в учебный процесс			
3.1.	Информационное обеспечение, директоров школ, учителей физической культуры, учащихся и их родителей об актуальном уровне физической подготовленности и физического здоровья учащихся (проведение родительских собраний), их роли в жизнеобеспечении и жизнедеятельности школьников (создание информационных материалов).	Декабрь 2014 – январь 2015г.	Департамент и Управление образованием города, директора школ.
3.2.	Внести изменения в существующие рабочие программы по физическому воспитанию, заключающиеся в увеличении объема упражнений с коррекционной направленностью.	Февраль 2015г.	Директоры школ, учителя физической культуры, специалисты ИФК
3.3.	Разработка дифференцированного содержания разделов «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» программы с учетом выявленных физической подготовленности и физического здоровья.	Март 2015г.	Директоры школ, учителя физической культуры, специалисты ИФК
3.4.	Разработать комплексы домашних заданий по физической культуре и меры по проверке их выполнения с учетом имеющихся у детей индивидуальных недостатков в развитии физических качеств и физического здоровья	Апрель 2015г.	Учителя физической культуры

4. Научно-методическое сопровождение коррекции физической подготовленности и физического здоровья школьников			
4.1.	Создание в городе «консультативного центра» по вопросам коррекции физической подготовленности и физического здоровья школьников.	Май 2015г.	Департамент и Управление образованием города
4.2.	Разработка и публикация методических рекомендации по вопросам коррекции физической подготовленности и физического здоровья школьников.	Июнь 2015г.	Департамент по спорту
4.3.	Проведение тематических семинаров повышения квалификации учителей физической культуры	Раз в четыре месяца	Департамент и Управление образованием
4.4.	Разработка и включение в содержание программного материала «Паспорт физической подготовленности учащегося» и вкладыш в дневник «Оцени себя».	Сентябрь - ноябрь 2015г.	Директоры школ, учителя физической культуры, специалисты ИФК
5. Повторный контроль физической подготовленности юношей и девушек 16 – 17 лет в рамках нормативно-тестирующей части комплекса ГТО V ступени.			
5.1.	Оценка и анализ результатов контрольных испытаний ГТО V ступени.	Май – июнь 2016г.	Департамент и Управление образованием города