

аппарата, поэтому у некоторых студентов присутствует ограниченность выполнения тестовых упражнений в связи с анатомическими особенностями суставов и связок. Помимо этого, можно зафиксировать недостаточный объем и неоднородность выборки, что проявляется в большом разбросе результатов контрольных упражнений.

Выводы. Оценивая результаты тестирования гибкости студентов 1 и 2 курса Тюменского государственного университета, можно констатировать, что развитие гибкости у студентов происходит за счет естественного роста. Главной задачей физического воспитания должно стать совершенствование гибкости, внесения корректирующих действий в учебно-тренировочный процесс путем включения большего количества (или повторов) упражнений на гибкость. Среди практических рекомендаций для преподавателей можно выделить: использование на практических занятиях физической культурой комплексов упражнений на растягивание (стретчинг), которые способствуют повышению эластичности мышц и связочного аппарата. Также, в дальнейших исследованиях необходимо увеличить объем выборки для большей объективности исследования.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2018. – 494 с.
4. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с

УДК 796.011

Дробунин А.В.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО ШКОЛЬНИКАМИ 16-17 ЛЕТ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 7, г. Тюмень, Россия, drobunin-aleksei@mail.ru

Аннотация: в статье рассматривается вопрос физической готовности школьников 16-17 лет к сдаче норм комплекса ГТО, отображена динамика результатов тестирования за 2019-2020 год.

Ключевые слова: физическая подготовленность, ВФСК «Готов к труду и обороне», физическое воспитание, старший школьный возраст.

Drobunin A.

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF PREPARATION AND PASSING OF RWD STANDARDS OF PUPILS 13-15 YEARS

*Municipal Autonomous educational institution secondary school № 7
Tyumen, Russia, drobunin-aleksei@mail.ru*

Annotation: the article discusses the issue physical readiness pupils 16-17 years to pass the norms of the complex, displayed trend result testing in 2019-2020 year.

Keywords: physical fitness; VFSC «Ready for work and defense»; physical education; high school age.

Подростковый возраст характеризуется интенсивным физическим развитием. Происходит становление и формирование физической культуры личности. В возрасте 16-17 лет наблюдается сенситивный период развития абсолютной мышечной силы [1].

К этому времени полностью формируется пропорция тела, завершается рост и окостенение скелета. Эти изменения связаны с напряженной деятельностью систем и органов, регулирующих процессы роста и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма. В то же время сами регулирующие системы, прежде всего нервная и эндокринная продолжают собственное развитие и формирование [2]. Вот только в настоящее время уровень физической подготовленности учащихся и особенно юношей, оценивается как крайне неудовлетворительный [3].

У подростков в этом возрасте формируется устойчивый интерес к подготовке и тестированию своих возможностей в нормах ГТО. Так же большой стимул им добавляет и то что, появились дополнительные баллы при поступлении в ВУЗы (Высшие учебные заведения), для успешно сдавших нормативы на золотой знак отличия.

С каждым годом Министерство спорта перед специалистами в области физической культуры ставит задачи по повышению охвата тестируемых школьников и увеличению отличившихся знаками ГТО.

По подсчетам ученых, школьники 18 часов в сутки находятся в состоянии полной или относительной неподвижности, т.е. сидят или лежат. Следовательно, на активную мышечную деятельность, в том числе и на игры, занятия физической культурой, остается лишь 6 часов в сутки. Но и эти 6 часов при их максимальном и рациональном использовании могут принести большую пользу здоровью [4].

Таким образом, подготовка детей старшего школьного возраста к сдаче норм ГТО решает одну из важнейших задач – повышение двигательной активности, а также формирование интереса (желания самостоятельной потребности заниматься).

Цель исследования. Провести анализ подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО детьми старшего школьного возраста.

В исследовании приняло участие 254 школьника в возрасте 16-17 лет (117 девушек и 137 юношей), ученики МАОУ СОШ №7, г. Тюмень. При исследовании была проведена оценка результативности подготовки и сдачи нормативов ГТО за 2019-2020 год. Тестирование учащихся 10-11 классов проводилось в рамках уроков физической культуры в течение всего календарного года, а также общешкольных фестивалей ГТО, приуроченных к городским «Неделям здоровья», непосредственно самими учителями физической культуры.

Ученики старших классов относятся к V ступени ВФСК ГТО. Для получения бронзового знака отличия необходимо сдать 7 тестов, серебряного - 8, золотого - 9 [5].

Для подготовки и сдачи тестов комплекса ГТО ученики муниципальной автономной общеобразовательной школы №7 города Тюмени ежегодно участвуют во Всероссийской «Лыжне России», Всероссийском «Кроссе Наций», городских неделях здоровья, общешкольной «Зарнице» и многих других спортивных мероприятиях.

Сравнительный анализ результативности подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО (V ступень, 16-17 лет) представлен на рис. 1.

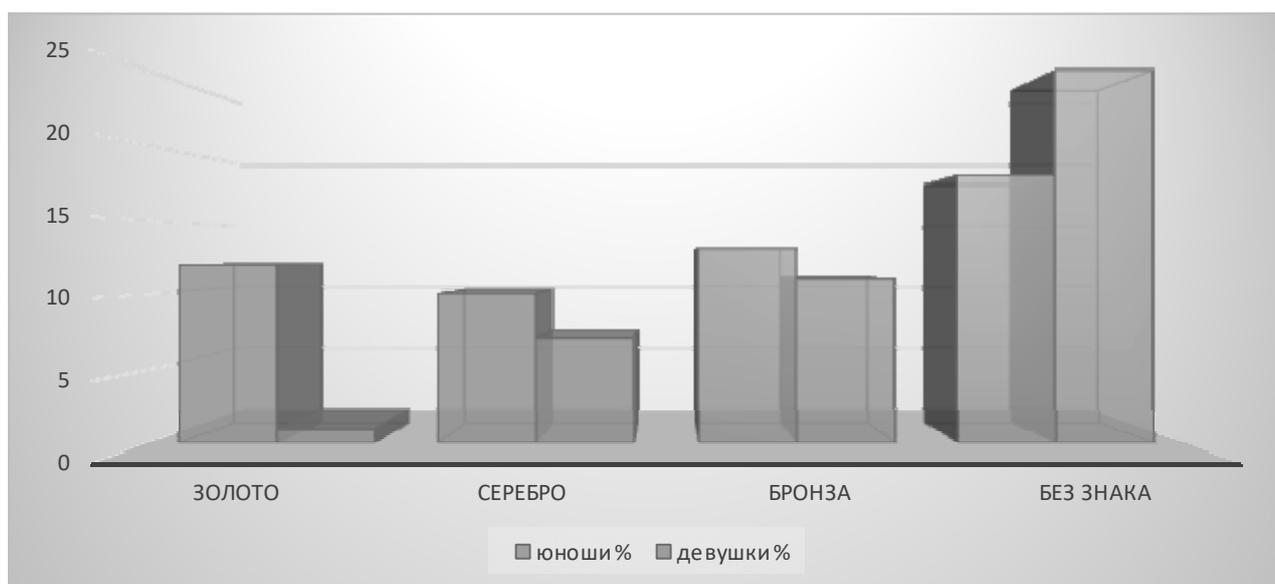


Рис. 1. Результаты тестирования ВФСК ГТО школьников (V ступени 16-17 лет)

Из рисунка 1, мы можем наблюдать, что большинство успешно сдавших на знаки отличия - это юноши. На золотой знак отличия сдали юноши -12% и девушки -1%. На серебряный знак отличия сдали 10% юношей и 7% девушек. На бронзовый знак отличия сумели сдать 13% юношей и 11% девушек. Без знаков отличия оказалось больше девушек -25%; юношей -18%.

В итоге из 254 школьников 16-17 лет тестируемых в комплексе ВФСК ГТО на золотой знак сдали 35 человек (13%), на серебряный 45 (17%) и на бронзовый - 64 старшеклассника (24%).

Заключение. Таким образом, после проведенного исследования, следует отметить, что динамика за 2019-2020 год у учеников 10-11 классов увеличилась по показателю успешно сдавших на знаки отличия с 55% в 2019 году, до 57% в 2020 году. И снизилась по общему показателю протестированных, но не получивших знак ВФСК ГТО с 45% в 2019 году, до 42% в 2020 году.

Подводя итог, можно сделать следующие выводы. Ученики 10-11 классов все чаще проявляют интерес к комплексу ГТО. Растет количество успешно сдавших на знаки отличия, а также снижается число школьников, оставшихся без знаков. Необходимо поддерживать и повышать мотивацию у учеников к

систематическим самостоятельным занятиям, побуждать к желанию посещения спортивных секций, приобщению к здоровому образу жизни как можно большего количества старшеклассников.

Важно уделять достаточно внимания на уроках физической культуры физическому воспитанию, способствовать формированию физической культуры личности через: заботу о собственном здоровье, уровне знаний об организме, а также средствах и способах физического совершенствования.

Литература

1. Солодков А. С. Физиология человека / Солодков А. С. // *Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник для высших учебных заведений физической культуры*, 2016. - С.438-441.

2. Манжелей. И.В. *Возрастные психологические особенности школьников и учет в физкультурном образовании.* / Манжелей. И.В.// *Методические рекомендации к спецкурсу для студентов ФФК*, 1999. – С. 40-42.

3. Чермит К.Д. *Теория и методика физической культуры. Опорные схемы: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100- "Физ. культура"* / Чермит К.Д.// *Советский спорт. Москва: Академия*, 2000. –С.268.

4. Подласый И.П. *Педагогика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений.* Москва: Академия, 2000. –С.268.

5. *Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V ступень* [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения: 26.10.2021).

УДК 796.015.

Ермакова С. М.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ СРЕДСТВАМИ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №118, г. Тюмень, Россия, ermakovshome@mail.ru

Аннотация: *Статья посвящена актуальным вопросам укрепления и сохранения здоровья детей с ОВЗ по средствам использования нестандартного оборудования.*

Ключевые слова: *физкультурно-оздоровительная работа, двигательная активность, нестандартное оборудование, цилиндры*

Ermakova S.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY AND COORDINATION OF MOVEMENT OF CHILDREN WITH DISABILITIES USING NON-STANDARD EQUIPMENT

Municipal autonomous preschool educational institution kindergarten No. 118 of the city of Tyumen, Russia, ermakovshome@mail.ru

Abstract: *The article is devoted to topical issues of strengthening and maintaining the health of children with disabilities by means of using non-standard equipment.*

Key words: *Physical culture and health-improving work, physical activity, non-standard equipment, cylinders*

С каждым годом увеличивается количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и это, прежде всего, связано с недостаточной