

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК: АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Федотова Галина Александровна
доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «НовГУ им. Ярослава Мудрого»
г. Великий Новгород

Андреанова Елена Игоревна
старший преподаватель КФК
ФГБОУ ВО «НовГУ им. Ярослава Мудрого»
г. Великий Новгород

Петрова Любовь Викторовна
студентка группы 5211 зо КФК
ФГБОУ ВО «НовГУ им. Ярослава Мудрого»
г. Великий Новгород

Аннотация. В содержании статьи анализируются результаты выполнения 5 ступени нормативов ВФСК ГТО. На основе анализа методических рекомендаций по организации наблюдения за работой внедрения и реализации ВФСК ГТО выявлен недостаточный уровень развития некоторых физических качеств у девушек, которые не позволяют им осознанно и систематически заниматься физическим совершенствованием. Предложен алгоритм подготовки девушек к тестированию.

Ценностные ориентиры государственной политики в сфере физической культуры направлены на создание эффективной системы воспитания и укрепление здоровья населения. Данный факт находит подтверждение в реализуемой Федерально-целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» и внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Реализация нормативных документов предопределяет приобщение к осознанным и систематическим занятиям физической культурой и спортом всех субъектов страны, развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья [1].

Отвечая на вызовы современной ситуации, указом Губернатора Новгородской области был утвержден плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в котором предусмотрено не только повышение физического здоровья населения, но и создание мотивационной среды данного процесса – организация спортивных фестивалей среди различных возрастных групп и спортивных праздников.

С целью объективности результатов выполнения субъектами нормативов испытаний (тестов) были созданы Центры тестирования в каждом муниципальном образовании Новгородской области; разработаны методические рекомендации, предназначенные для организации наблюдения за ходом и динамикой работы органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, а также для оценки результатов данной работы [3; 4].

Так, согласно Рейтингу ГТО Новгородской области, за предыдущий год зарегистрировано в электронной базе данных 73452 человек, относящихся к участникам комплекса ГТО. Однако, число принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО составляет лишь 10748, что соответствует только 14,6% от возможного количества. Более высокие результаты были отмечены у населения Великого Новгорода – из 1614 выполняющих тестирование были определены на знаки отличия 1216 человек.

Согласно имеющейся статистической информации, нами был проведен анализ результатов тестирования населения, относящихся к 5 ступени.

Таблица 1

Результаты ВФСК ГТО 5 ступени Новгородской области и Великого Новгорода

№	Критерий	Новгородская область		Великий Новгород	
		Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	Количество принявших участие в выполнении нормативов ВФСК ГТО	638	591	196	180
Награждены знаками отличия ВФСК ГТО					
2	Всего	514	425	162	133
	Золото	251	185	102	68
	Серебро	135	134	29	31
	Бронза	128	106	31	34
3	Не выполнили на знак отличия	124	166	34	47

Анализируя вышеуказанные данные, можно сделать вывод о том, что количество девушек, принявших участие, составляет в Новгородской области – 48,1%, а в Великом Новгороде – 47,9% от общего числа. Это говорит о недостаточной практической заинтересованности в выполнении норм ВФСК ГТО среди старшего школьного возраста.

Таблица 2

**Результаты ВФСК ГТО Новгородской области участников 5 ступени
(в % соотношении от общего числа)**

№	Критерий	Новгородская область		г. Великий Новгород	
		Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
2	Количество участников, выполнивших на знаки отличия ВФСК ГТО (%)				
	Золото	48,8	43,4	63,0	51,5
	Серебро	26,3	31,5	17,9	23,3
	Бронза	24,9	24,9	19,1	25,2
3	Не выполнили на знак отличия от общего числа участников	19,4	28,1	17,3	26,1

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что доля выполнивших на золотые знаки отличия среди девушек меньше, а выполнивших на «серебро» и «бронзу» больше у юношей. Заметим, что количество не сумевших выполнить норматив от общего числа участников у девушек выше, чем у юношей.

Согласно имеющейся статистической информации для выявления уровня физической подготовки нам также был проведен анализ 40 девушек 5 ступени. В начале 2019 года в рамках комплекса ГТО они выполняли нормативы. В тестировании принимали участие девушки 15 школ Великого Новгорода, которые выполняли 8 испытаний комплекса:

- челночный бег 3x10м;
- бег 100м;
- бег 2 км;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- метание спортивного снаряда весом 500 гр.

На основании полученных результатов нами был сделан анализ физической подготовки девушек к выполнению норм ВФСК ГТО.

Таблица 3

Результаты выполнения тестирования девушек 5 ступени, выполнивших на знаки отличия

№	Наименование знака отличия	Челночный бег 3x10 м	Бег 100м	Бег 2 км	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
1	Золото	37	25	20	28
2	Серебро	3	8	14	6
3	Бронза	0	7	5	2

4	Не выполнили	0	0	1	4
		Наклон из положения стоя на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Метание спортивного снаряда весом 500гр
1	Золото	35	30	33	31
2	Серебро	5	8	5	8
3	Бронза	0	2	1	1
4	Не выполнили	0	0	1	0

Исходя из анализа полученных результатов, можно сделать следующие выводы:

➤ количество девушек, не выполнивших на знак отличия, составляет 6 в трех тестах (бег 2 км, отжимания и поднимание туловища в упоре лежа на спине); наибольшее затруднений вызвал тест на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

➤ наименьшее количество девушек, выполнивших норматив на золотой знак отличия, составило 20 в тесте на бег 2 км;

➤ наблюдается положительная динамика в двух тестах: наклон из положения, стоя на гимнастической скамье, и челночный бег 3x10м, т.к. у них отсутствуют выполнившие на бронзовый знак отличия.

Согласно методическим рекомендациям по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» к Государственным требованиям на 2018-2021 гг., можно определить ведущие физические качества, обеспечивающие успешность выполнения нормативов:

➤ челночный бег 3x10 м – необходимый уровень развития ловкости и координационных способностей;

➤ бег на 100 м – сформированность быстроты и скоростных способностей;

➤ прыжок в длину с места толчком двумя ногами – на должном уровне развиты скоростно-силовые способности;

➤ сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – необходимый и достаточный уровень развития силы;

➤ наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье – сформированность гибкости;

➤ метание спортивного снаряда на дальность – наличие скоростно-силовых способностей;

➤ поднимание туловища из положения, лежа на спине, – наличие скоростно-силовых способностей;

➤ бег на 2 км – развита на должном уровне выносливость и скоростно-силовая способность [1].

Для того, чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо придерживаться к рекомендованной последовательности проведения тестирования участников:

1. Начинать тестирование с наименее энерго-затратных видов испытаний (тестов);

2. Предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов;

3. Перед тестированием обязательно должна проводиться разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы; одежда и обувь участников – спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей строгой последовательности испытаний (тестов) для оценки уровня сформированности:

1) гибкости;

2) координационных способностей;

3) силы;

4) скоростных возможностей;

5) скоростно-силовых возможностей;

6) прикладных навыков;

7) выносливости [2].

Следовательно, можно сделать вывод о том, что у девушек 5 ступени (16-17лет) при выполнении тестов ВФСК ГТО наблюдается положительная динамика в развитии ловкости, координационных способностей и гибкости.

К сожалению, вызывает особую тревогу уровень сформированности скоростно-силовых способностей, силы и выносливости.

Выполненный нами анализ физической готовности девушек 5 ступени к выполнению нормативов ВФСК ГТО позволяет утверждать, что разрешение существующих затруднений при выполнении нормативов возможно при достаточном и необходимом уровне развития быстроты, скоростных возможностей, силы и выносливости. Следовательно, педагогам физической культуры следует обратить особое внимание на совершенствование и развитие вышеуказанных физических качеств личности.

Список литературы:

1. Методические рекомендации об организации наблюдения за работой по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и системе оценки результатов такой деятельности в субъектах Российской Федерации (Рейтинг ГТО), утверждённые Министром спорта РФ Колобковым П.А 31.08.2017. – 7 с.
2. Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) URL:<http://www.GTO.ru/document> (дата обращения 18.09.2020).
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.15 №1219 «Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и положения о них URL:<http://www.gto.ru/document> (дата обращения 18.09.2020).
4. Указ Губернатора Новгородской области от 28.07.2014 №259 «Об утверждении Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Новгородской области» (с изменениями на 11.05.2016).