

*Филимонов Дмитрий Геннадиевич  
старший преподаватель  
Волгодонский филиал ФГКОУ ВО Ростовский юридический институт  
МВД Российской Федерации  
Россия, г. Волгодонск  
e-mail: opium\_fil@bk.ru*

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД ПРИ ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО**

***Аннотация:** В статье представлена методика физической подготовки девушек 14-15 лет на уроках физической культуры, которая основана на испытаниях комплекса ГТО и предполагает использование индивидуального подхода. По показателям итогового тестирования результаты во всех испытаниях соответствуют уровню знака отличия комплекса ГТО. Наибольший прирост экспериментальная методика оказала на показатели силовой выносливости.*

**Ключевые слова:** нормативы комплекса ГТО, испытания комплекса ГТО, физическая подготовка девушек 14-15 лет, индивидуальный подход.

*Filimonov Dmitry Gennadievich  
the senior teacher  
Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Russia, Volgodonsk*

## **INDIVIDUAL APPROACH WHEN PREPARING GIRLS 14-15 YEARS OLD TO PERFORM THE TRP COMPLEX**

***Abstract:** The article presents the method of physical training of 14-15 year old girls at physical culture lessons, which is based on tests of the GTO complex and involves the use of an individual approach. According to the indicators of the final testing, the results in all tests correspond to the level of the TRP complex distinction mark. The experimental method had the greatest gain on the indicators of strength endurance.*

**Key words:** GTO complex standards, GTO complex tests, physical training of girls 14-15 years old, individual approach.

### **Введение.**

Нормативные документы по организации физического воспитания в школе, такие как Федеральный государственный образовательный стандарт

среднего общего образования и Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов в качестве основной цели выделяют «содействие гармоничному физическому развитию и всестороннее развитие физических качеств» [3, 4]. В процессе физического воспитания в школе должны решаться такие задачи как укрепление здоровья, приобретение знаний по организации самостоятельных занятий и здорового образа жизни, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств [4].

В настоящее время программной и нормативной основой физического воспитания в нашей стране является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [2].

Содержание комплекса ГТО позволяет вести полноценную подготовку к испытаниям без какого-либо сложного оборудования и дорогостоящего инвентаря [1].

Данное обстоятельство позволяет учителю физической культуры в школе осуществлять эффективную физическую подготовку с учетом требований комплекса ГТО.

### **Организация исследования.**

С сентября по декабрь 2020 года проводился педагогический эксперимент, в рамках которого реализовывалась разработанная нами методика физической подготовки девушек 14-15 лет. В эксперименте участвовала одна группа, в которую вошли 9 девушек, обучающихся в 8-м и в 9-м классе в малокомплектной сельской школе. Экспериментальная методика реализовывалась на уроках физической культуры. Особенность методики заключалась в том, что на каждом уроке девушки выполняли упражнения, являющиеся испытаниями комплекса ГТО для данной возрастной ступени. В зависимости от уровня индивидуальной физической подготовленности применяли также облегченные или усложненные варианты упражнений. В основу комплекса легли такие упражнения как бег на короткие дистанции, прыжки с места, поднимание туловища из положения лежа, подтягивания в висе лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в

упоре лежа, бег на выносливость и наклон из положения стоя на гимнастической скамье.

Программа физической подготовки в рамках экспериментальной методики реализовывалась в течение 15 минут на каждом уроке. В начале основной части урока девочки изучали новый материал и совершенствовали уже изученные навыки в соответствии с рабочей программой. После этого переходили к выполнению скоростных упражнений. Далее следовали скоростно-силовые упражнения, потом упражнения для развития силовых способностей. В заключение основной части выполнялся бег в равномерном темпе продолжительностью 5 минут. В заключительной части урока выполнялись упражнения на растягивание, в том числе наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. До начала и после окончания эксперимента девушки приняли участие в тестировании физической подготовленности.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Результаты, полученные в ходе тестирования, были обработаны с помощью методов математической статистики (Таблица 1).

Из таблицы 1 мы видим, что до начала эксперимента уровень физической подготовленности девушек, участвующих в исследовании был недостаточно высоким. Об этом мы можем говорить на основе сравнительного анализа среднегрупповых результатов в каждом тесте с нормативами комплекса ГТО для данной возрастной группы. Мы видим, что только в одном испытании «Наклон вперед стоя с прямыми ногами» результат соответствовал уровню бронзового знака. В остальных тестах результат был ниже уровня бронзового знака.

В результате применения экспериментальной методики за 4 месяца показатели тестирования значительно изменились в лучшую сторону. Все произошедшие изменения достоверны.

**Таблица 1.**

#### **Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования (n=9)**

Виды контрольных испытаний, (очки)	Сентябрь 2020	Декабрь 2020	t	P
	X±m	X±m		

Наклон вперед стоя с прямыми ногами (см)	7,6*±1,5	12,5***±1,2	3,4	<0,01
Бег на 30 метров (сек)	5,7±0,1	5,4**±0,1	2,3	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	147±4,8	168**±5,3	2,8	<0,05
Челночный бег 3x10 метров (сек)	9,1±0,2	8,5**±0,2	2,8	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	32,3±2,5	45,5***±3,2	3,6	<0,01
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	3,1±0,8	11,2*±1,5	3,2	<0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	6,5±1,3	16,6***±2,2	3,9	<0,05
Бег на 2 км (мин. сек)	12,40±0,15	11,50**±0,17	2,4	<0,05

\* - результат соответствует бронзовому знаку отличия комплекса ГТО

\*\* - результат соответствует серебряному знаку отличия комплекса ГТО

\*\*\* - результат соответствует золотому знаку отличия комплекса ГТО

В результате применения экспериментальной методики за 4 месяца показатели тестирования значительно изменились в лучшую сторону. Все произошедшие изменения достоверны.

Так, в испытании «Наклон вперед стоя с прямыми ногами» прирост составил 5 см ( $P < 0,01$ ). При этом по окончании эксперимента среднегрупповой результат стал соответствовать уровню серебряного знака.

В испытании «Бег на 30 метров» результат улучшился на 0,3 сек. ( $P < 0,05$ ). Среднегрупповой результат в конце эксперимента стал соответствовать уровню серебряного знака.

В испытании «Прыжок в длину с места» результат улучшился на 18 см ( $P < 0,05$ ). Среднегрупповой результат в конце эксперимента стал соответствовать уровню серебряного знака.

В испытании «Челночный бег 3x10 метров» результат улучшился на 0,6 сек. ( $P < 0,05$ ). Среднегрупповой результат в конце эксперимента стал соответствовать уровню серебряного знака.

Наибольший прирост, как видно из таблицы, наблюдается в упражнениях, характеризующих развитие силовой выносливости.

Так, в испытании «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» количество повторений увеличилось на 13 раз ( $P < 0,01$ ). При этом по окончании эксперимента среднегрупповой результат стал соответствовать уровню золотого знака.

В испытании «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине» количество повторений увеличилось на 8 раз ( $P < 0,01$ ). При этом по окончании эксперимента среднегрупповой результат стал соответствовать уровню бронзового знака. Надо отметить, что в этом упражнении до начала эксперимента показатель был значительно ниже бронзового знака.

В испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» количество повторений увеличилось на 10 раз ( $P < 0,01$ ). При этом по окончании эксперимента среднегрупповой результат стал соответствовать уровню золотого знака.

Что касается показателей общей выносливости, то здесь также наблюдается достоверное улучшение результата. В испытании «Бег на 2 км» результат улучшился на 50 сек. ( $P < 0,05$ ). Среднегрупповой результат в конце эксперимента стал соответствовать уровню бронзового знака.

Таким образом, экспериментальная методика физической подготовки, основанная на использовании испытаний комплекса ГТО и применении индивидуального подхода при подборе средств и дозировки нагрузки, оказалась эффективной для девушек 14-15 лет. Прирост результатов достоверен. По показателям итогового тестирования результаты во всех испытаниях соответствуют уровню знака отличия комплекса ГТО.

### **Выводы.**

Разработанная методика физической подготовки, основанная на использовании испытаний комплекса ГТО и применении индивидуального подхода при подборе средств и дозировки нагрузки, оказалась эффективной для девушек 14-15 лет. В результате эксперимента произошел достоверный прирост результатов во всех упражнениях ( $P < 0,05$ ). По показателям итогового тестирования результаты во всех испытаниях соответствуют уровню знака

отличия комплекса ГТО. Наибольший прирост экспериментальная методика оказала на показатели силовой выносливости.

### Список литературы:

1. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс]: утверждены приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 № 90 // Федеральный портал «GTO.RU». Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8a217b493d3.pdf> (дата обращения: 22.11.2021 г.).

2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ (ред. от 29 июня 2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: // Федеральный портал «GTO.RU» // Режим доступа: URL: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea7831a51cd.pdf> (дата обращения: 22.11.2021 г.).

3. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Учебное издание. М.: Просвещение, 2012. 78 с.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. Утв. приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от 17 мая 2012 г. // Справочно-правовая система «Консультант-Плюс».