

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
**Кафедра теории и методики физической культуры**

**АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ БЕЛГОРОДСКОЙ  
ОБЛАСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающейся по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
очной формы обучения, группы 02011303  
Данченко Марии Владимировны

Научный руководитель  
к.п.н. Кадуцкая Л.А.

**БЕЛГОРОД 2017**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение .....	3
Глава I. История возникновения, развития и современное состояние комплекса ГТО.....	6
1.1 История развития комплекса ГТО .....	6
1.2 Причина возрождения комплекса ГТО и порядок внедрения, его цели, задачи .....	14
1.3 Теоретическая и физическая подготовка учащихся в условиях общеобразовательной школы .....	19
Глава II. Методы и организация исследования .....	36
2.1 Методы исследования .....	36
2.2 Организация исследования .....	41
Глава III. Особенности теоретической и физической подготовленности учащихся городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО .....	42
3.1 Анализ теоретической подготовленности учащихся городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО .....	42
3.2 Анализ физической подготовленности учащихся городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО .....	49
Выводы .....	53
Практические рекомендации .....	57
Список использованной литературы.....	60
Приложения .....	64

## ВВЕДЕНИЕ

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

У современной молодёжи можно отметить множество различных спортивных интересов и увлечений, имеются также возможности по удовлетворению духовных и физических потребностей. Физическое воспитание учащихся на сегодняшний день неразрывно связано с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», который был вновь возрождён в 2014 году. Возрождение ГТО является необходимым шагом, способствующим физическому развитию и укреплению здоровья учащейся молодежи. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО направлен на всестороннее развитие личности, привлечение всего населения к здоровому образу жизни и развитие интереса и потребности к систематическим занятиям физической культурой [1 с.237].

ГТО является такой нормативной базой физического воспитания граждан страны, которая устанавливает нормативные требования по физической подготовленности для лиц разного возраста. Нормативы комплекса ГТО определяют уровень физической подготовленности, не только учащихся общих образовательных учреждений, но и студентов средних специальных учебных заведений, высших учебных заведений и взрослого населения Российской Федерации. Грамотное использование комплекса ГТО позволит обеспечить оптимальное развитие общей и специальной физической подготовленности учащихся, что в свою очередь благотворно будет влиять на их состояние здоровья. Комплекс ГТО включает

в себя нормативную основу физического воспитания и является критерием уровня физической подготовленности.

Введение ВФСК ГТО в общеобразовательных учреждениях позволит определить состояние теоретической и физической подготовленности учащихся городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО. Возрождение комплекса ГТО определило актуальность и необходимость проведения сравнительного анализа данных результатов учащихся городских и сельских школ.

**Проблема исследования:** каковы особенности теоретической и физической подготовленности учащихся городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО.

**Цель исследования:** проанализировать теоретическую и физическую подготовленность учащихся городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО.

**Объект исследования:** теоретическая и физическая подготовленность учащихся.

**Предмет исследования:** особенности теоретической и физической подготовленности учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО.

Цель, объект и предмет исследования определили следующие **задачи:**

1. Изучить литературные источники и документальные материалы по проблеме исследования.

2. Провести анализ по результатам анкетирования теоретической и тестирования физической подготовленности учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских школ.

3. Определить особенности теоретической и физической подготовленности учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что в результате проведения опроса и тестирования обучающихся, будут выявлены особенности

подготовленности учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО.

**Новизна исследования:** в процессе исследования были определены особенности теоретической и физической подготовленности учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских к выполнению испытаний комплекса ГТО.

**Практическая значимость:** результаты анкетирования теоретической и тестирования физической подготовленности учащихся позволяют разработать практические рекомендации, направленные на более эффективную подготовку учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО.

**Методы исследования:** анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов, опрос (анкетирование), тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

## **Глава I. История возникновения, развития и современное состояние комплекса ГТО**

### **1.1. История развития комплекса ГТО**

История развития комплекса ГТО начинается с далёкой победы в октябрьской революции, которая в дальнейшем повлияла на ход событий страны. В связи с этим происходило революционное проявление практически во всех сферах – культуре, науке, труде, спорте. Росла численность энтузиастов, их тяга к новому и неизведанному.

В 1927 году создаётся крупная общественная организация – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСАВИАХИМ) (И. В. Енченко, 2014). Она включает в себя строительство тиров, военно – спортивные кружки, ряд специальностей моториста, медсестры, санитаря и другие. Большую роль по разработке физического воспитания сыграл комсомол. Именно по его инициативе был создан Всесоюзный комплекс «Готов к труду и обороне», где предлагалось установить специальные нормы и требования. Те, кто выполнял указанные требования, получали значок.

В связи с этим 11 марта 1931 году был разработан и утверждён всесоюзный спортивный комплекс сдачи норм ГТО. ГТО – программа физкультурной подготовки населения страны, которая с 1931-1991 год была направлена на патриотическое воспитание (Ю.М. Юнусов, 1969). Появление комплекса увеличило интерес молодёжи к спорту. Он стал являться основой для предоставления услуг в сфере физической культуры и спорта. Целью вводимого комплекса – повышение уровня физического воспитания и мобилизации готовности граждан, в первую очередь, молодёжи страны. Основной задачей комплекса ГТО являлась качественная физическая подготовка сотен миллионов людей. Для получения значка «Готов к труду и обороне» первоначально к испытаниям допускались только мужчины не

моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Необходимым условием было удовлетворительное состояние здоровья, которое определял врач. Именно он решал, что сдача норм ГТО по данному виду испытания не причинит вреда здоровью. Для проведения испытаний участники делились на группы по возрасту и полу.

Мужчины:

I группа – с 18 до 25 лет,

II группа – с 25 до 35 лет,

III группа – с 35 лет и старше.

Женщины:

I группа – с 17 до 25 лет,

II группа – с 25 до 32 лет,

III группа – с 32 лет и старше.

Введённый в 1931 году комплекс ГТО состоял из 15 нормативов по различным видам, включавших в себя:

- 1) прыжки в длину и высоту;
- 2) метание гранаты;
- 3) бег на 100, 500, 1000 метров;
- 4) лазанье по канату;
- 5) подтягивание на перекладине;
- 6) умение ездить на велосипеде, управлять трактором, автомобилем;
- 7) поднятие патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- 8) умение грести 1 км;
- 9) плавание;
- 10) лыжи на 3 км и 10 км;
- 11) верховая езда и передвижение в противогазе на 1 км;
- 12) теоретические испытания по военным знаниям;
- 13) теоретические испытания по знаниям истории физкультурных достижений;

- 14) теоретические испытания основ физкультурного самоконтроля;
- 15) теоретические испытания по оказанию первой медицинской помощи.

Все данные по сдаче норм ГТО заносятся в билет физкультурника. Общедоступность физических упражнений, включённых в комплекс, их польза для укрепления состояния здоровья, сделали ГТО популярным и интересным особенно среди молодёжи. Так в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи граждан. Те, кто выполнили нормы ГТО, были награждены значком, имели определённые льготы при поступлении, но только в учебное заведение по физкультуре.

Успешное выполнение испытаний комплекса 1931 года, требовало установления повышенных требований к физической подготовке молодёжи. В связи с эти Всесоюзным советом по физической культуре в 1932 году вводится в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени. Теперь в комплекс ГТО II ступени вошло 25 испытаний – 3 теоретических, 22 практических. Для женщин количество испытаний составляло 21. В новом комплексе появляются такие виды испытаний как:

- 1) Преодоление военного городка.
- 2) Фехтование.
- 3) Прыжки на лыжах с трамплина.
- 4) Прыжки в воду.

В 1932 году значки ГТО II ступени получили 465 тысяч, а в 1933 году 835 – физкультурников. В 1933 году была предложена идея комплекса испытаний по физической подготовке для детей. Он представлял собой начальную ступень их физического развития. Таким образом с 1934 года начинает свою работу детская ступень, которая получила название «Будь готов к труду и обороне». Она представляет собой 16 видов испытаний:

- 1) подтягивание;
- 2) гимнастические упражнения;
- 3) лазанье;
- 4) поднятие и перенос тяжестей;

- 5) упражнение на равновесие;
- 6) бег на короткие и длинные дистанции;
- 7) метание гранаты, ходьба в противогазе, бег на лыжах на 3-5 километров (для мальчиков); 2-3 километра (для девочек);
- 8) прыжки в длину и высоту с разбега.

Постепенное развитие комплекса ГТО, систематические занятия физической культурой, повышение физической подготовленности населения, многочисленная заинтересованность молодёжи в сдаче норм по видам испытаний, всё это открывало дорогу миллионам людей в большой спорт. К концу 30 – х годов был поставлен вопрос об улучшении содержания комплекса ГТО. 26 ноября 1939 года обсуждения нормативов работниками физического воспитания привели к созданию и утверждению введения нового физкультурного комплекса ГТО. В силу новый комплекс вступил 1 января 1940 года. Теперь он содержал не только выполнение обязательных норм, но и норм по выбору. К обязательным нормам комплекса относились: гимнастика; бег на различные дистанции; преодоление полосы препятствий; плавание в одежде; стрельба из малокалиберной винтовки; лыжная подготовка; теоретические знания основ советской системы физической культуры и основ гигиены [34].

Во время наступления Великой Отечественной Войны перед всеми физкультурными организациями была поставлена одна единственная и самая необходимая задача: массовая военно-физическая подготовка всего населения. Поэтому комплекс ГТО стал одним из важных инструментов по подготовке. Благодаря комплексу ГТО многие люди в короткий срок получили навыки по маршевой, лыжной, стрелковой подготовке, метании гранаты, плавания, прикладного плавания. Война отрицательно сказалась на физическом развитии новорождённых детей, детей дошкольного и школьного возраста. При этом было доказано, что произошедшие нарушения в физическом развитии детей (вес, рос, продолжительность жизни) в военное

время остаётся не компенсированным на протяжении 13-15 лет даже при благоприятных условиях проживания (А.Г. Ширшиков, 2002).

В послевоенное время комплекс ГТО также продолжает своё функционирование. Введение комплекса «Готов к труду и обороне» в 1946 году представляло собой уменьшение количества нормативов в ГТО I и II ступени – 9, БГТО – до 7. В послевоенный период страна должна была восстанавливать не только хозяйство, но и эффективно заниматься вопросом по повышению уровня дальнейшего развития физкультурного движения. Большое значение имело дальнейшее использование различных методов в обучении и тренировке, физической подготовке, повышение уровня физического воспитания среди молодёжи [34]. Все эти изменения потребовали дальнейшего улучшения комплекса ГТО. И с 1 января 1955 года вводится очередной комплекс, в котором снова было решено убрать деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка БГТО у детей необходимо было выполнить 10 нормативов, для ГТО I ступени – 12 нормативов, значка ГТО II ступени - 11 нормативов [35]. Несмотря на, происходящие изменения в комплексе ГТО, он не смог решить основные задачи:

- 1) повысить качество эффективности физического воспитания населения, в первую очередь молодёжи;
- 2) привлечь как можно больше населения к сдаче норм ГТО.

В связи с этим появилась проблема поиска и сочетания тех нормативов, которые бы соответствовали программным требованиям учебных заведений.

Наиболее важные изменения были внесены во вновь введенный комплекс ГТО в 1959 году. Первые обсуждения были замечены ещё в августе 1958 года. Особое внимание уделялось патриотической направленности комплекса, его связи с физическим воспитанием по программам в школах и учебных заведениях, была введена система наличия очков за показанный результат. Выполнение нормативов комплекса ГТО разрешалась теперь только на соревнованиях и становилась обязательной. Вновь

усовершенствованная система комплекса ГТО теперь состояла из трёх ступеней:

I ступень БГТО для школьников 14-15 лет;

ГТО I ступени для юношей и девушек 16 -18 лет;

ГТО II ступени для молодёжи 19 лет и старше [35].

В 1965 году вводится новая специальная ступень комплекса ГТО для Вооружённых Сил СССР, которая получила название «Военно-спортивный комплекс» (ВСК). Для молодёжи призывного возраста под руководством ДОСААФ в 1966 году разработана и утверждена новая ступень комплекса ГТО – «Готов к защите Родины» (ГЗР). Она включала в себя ряд требований по овладению спортивно-техническими видами спорта и овладение специально-прикладными умениями (моториста, шофёра, радиста) [34].

Введение этих двух ступеней предполагало повышение уровня общей и специальной физической подготовки военнослужащих и молодёжи. Со временем нормативные требования комплекса ГТО перестали соответствовать выдвигаемым задачам, которые были поставлены в области физического воспитания.

В 1972 году вводится новый комплекс ГТО, который позволил улучшить физкультурно-спортивную работу, не только в коллективах, но по стране в целом. Так же он позволил решить ряд проблем связанных с поддержанием и укреплением состояния здоровья населения.

В новом комплексе ГТО для участников расширились возрастные границы. Добавляется ступень для школьников 10 – 13 лет и трудящихся 40 - 60 лет. Теперь комплекс имеет более широкие возрастные рамки с 10 лет и до 60 лет и имеет 5 ступеней. Каждой из ступеней было дано своё название:

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» - 19 – 39 лет для мужчин и 19 -34 для женщин;

V ступень – «Бодрость и здоровье». – 40 -60 для мужчин и 35 – 55 лет для женщин [37].

Чтобы у участников был стимул в повышении своей физической подготовленности, для каждой ступени были установлены уровни трудности. В соответствии с успешным преодолением этих трудностей участникам вручались серебряные и золотые значки, для V ступени только золотой, а для IV ступени кроме золотого и серебряного, вручался золотой с отличием. Кроме того каждая из ступеней комплекса ГТО имела свои цели и необходимый комплекс испытаний.

I ступень «Смелые и ловкие» создавалась с целью формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культуры, приобретения жизненно необходимых умений и навыков. Комплекс состоял из 7 обязательных испытаний и 6 по выбору.

II ступень «Спортивная смена» создавалась с целью повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными навыками. Комплекс включал в себя 9 испытаний.

III ступень «Сила и мужество» создавался с целью совершенствования физической подготовки юношей и девушек. Его необходимость состояла в подготовке к трудовой деятельности и готовности к службе. Комплекс включал в себя 10 испытаний.

IV ступень «Физическое совершенство» его целью было достижение высоких результатов уровня физической подготовленности и физического развития для более высокопроизводительного труда. Комплекс включал в себя 10 испытаний.

V ступень «Бодрость и здоровье» его целью было сохранение здоровья населения на долгие годы. Комплекс включал в себя 10 испытаний [37].

Благодаря большим изменениям, произошедшим в комплексе ГТО в 1972 году, страна достигла больших результатов в работе по созданию спортивных школ и привлечения большого количества занимающихся. Так в 1976 году работало 5,4 тысяч детско - юношеских спортивных и спортивно-

технических школ – это составляло свыше 1,8 миллионов человек, работало около 100 школ высшего спортивного мастерства – это примерно 35 тысяч человек. Всего в коллективах физической культуры, спортивных клубах и школах занималось 50,1 миллионов человек. Особенно важен тот факт, что разработанный и утверждённый комплекс ГТО был внедрён во все сферы общественной жизни населения (Ю.М. Юнусов, 1969). В начале 1977 года во всех ступенях сдачи норм ГТО был добавлен норматив по спортивному ориентированию. Неоднократно проводились Всесоюзные первенства по многоборью, где большое количество юношей и девушек становились чемпионами районов, городов, областей. Некоторые из них завоёвывали титул чемпиона СССР по многоборью в ГТО. По решению Госкомспорта с 1983 по 1988 год Чемпионаты СССР не проводились. В начале 1985 года в комплекс ГТО были внесены очередные изменения. С введением комплекса ГТО государство стремилось объединить физкультурное движение с укреплением оборонительной способности страны, привлечь внимание не только молодёжи, но и всех слоёв населения к улучшению своей физической подготовки. Выполнение заданий по сдаче норм ГТО являлось объективным критерием в оценке результатов по расходованию средств, выделяемых на развитие физкультурно – массовой работы (М.В. Попов, 2014).

Со временем популярность комплекса ГТО стала угасать. Изменения происходящие в политической и экономической структуре того времени, отрицательно сказались на комплексе ГТО. В 1988 году произошло сокращение норм ГТО их осталось всего- 3, а возрастная категория входила в рамки от 10 – 27 лет. К концу 1980 – х годов комплекс сдачи норм ГТО постепенно прекращает своё существование (В.И. Козин, 1992). С распадом Советского Союза в стране стал остро вопрос о дальнейшем физическом воспитании граждан. С 1992 года комплекс ГТО полностью прекратил своё существование в стране, хотя официально он ликвидирован не был.

## **1.2. Причины возрождения комплекса ГТО и порядок внедрения, цели и задачи**

Кардинальные изменения, происходившие в России в политической, социально экономической, культурной сфере не могли не отразиться на физкультурно - спортивной деятельности. В результате чего большая часть стадионов стала использоваться в целях рынка, а остальные сооружения были просто стёрты с земли. Поэтому развитие и сохранение комплекса ГТО не имело никаких шансов. Необходимо отметить, что в последние годы после отмены комплекса ГТО резко стала понижаться продолжительность жизни населения, увеличиваться общая заболеваемость, наблюдались ухудшения в физическом развитии и физической подготовленности населения (Ю. С. Ефремова, 2015). По настоящим данным Минздравсоцразвития России здоровье детей в Российской Федерации характеризуется следующими показателями:

- из 13,4 миллионов детей обучающихся в школе больше половины - 53% имеют ослабленное здоровье;
- общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет, за последние 5 лет стала выше на 16% чем раньше, девушек и юношей в возрасте 15-18 лет на 18 % выше;
- свыше 40 % допризывной молодёжи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям предъявляемые армией [23].

Объём двигательной активности школьников не обеспечивает их полноценного физического развития и укрепление здоровья. При этом общий объём двигательной активности снижается от младших классов к старшим. Так, благодаря урокам физической культуры можно компенсировать этот дефицит лишь на 15 – 18%.

Для решения всех этих проблем В.В. Путин предложил воссоздать новую систему ГТО, с новыми нормативами, которые учитывают возрастные

особенности обучающихся. Предполагалось вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать при поступлении в вузы. Идею Путина поддержали депутаты Государственной Думы, сенаторы Совета Федерации, ректоры вузов, а так же ДОСААФ. После проведения зимних Олимпийских игр проходивших в 2014 году в Сочи, организаторам удалось, сэкономит значительную сумму 1,5 миллиарда рублей, которая была вложена в развитие комплекса ГТО, развитие массового спорта в стране и поддержку клубов находящихся в шаговой доступности. Происходит разработка Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса, в который вошли специалисты и учёные, участвовавшие в 2004 – 2013 году в первичном внедрении комплекса в регионах Российской Федерации. В связи с этим было определено количество ВУЗов и предприятий, на которых был опробован новый «пилотный» проект по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса. Данный проект прошёл успешно и был одобрен на заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта РФ 26.06.2013 года и доработан с учётом полученных замечаний [34].

Комплекс ГТО претерпевает своё второе рождение и включён в федерально-целевую программу «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы». Поэтому 24 марта 2014 года Президентом Российской Федерации В.В.Путиным был подписан Указ № 172, в котором говорится, о дальнейшем совершенствовании государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения (Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г.).

С 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – программно – нормативная основа физического воспитания населения [22]. Работа по внедрению комплекса ГТО рассчитана на период с 2014 года по 2017 год. Она предполагает собой три этапа:

I этап – организационно - экспериментальный проводится среди учащихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации, с июня 2014 по декабрь 2015 года.

II этап – проведение комплекса среди учащихся образовательных организаций страны и других категорий населения в отдельных субъектах России, до 10 августа 2016 года.

III этап – внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения страны, до 1 марта 2017 года (Приказ от 29 августа 2014 г).

Для определения уровня физической подготовленности людей создаются специальные центры тестирования выполнения видов испытаний, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. На данный момент уже существует и открыт единый информационный портал. Здесь можно увидеть результаты своих тестов; методические пособия по правильному выполнению нормативов для организаторов, тестируемых и проверяющих; найти сведения о площадках, на которых можно выполнить тестирование.

Ежегодно до 1 декабря президенту должен предоставляться доклад о развитии комплекса в регионах. Для курирования ГТО были выбраны люди из спортивной сферы деятельности в прошлом профессиональные спортсмены такие как: А.А.Карелин, Ф.В. Емельяненко, Д.Ю. Носов ( В.А Курашвили, 2013).

По сравнению с комплексом ГТО СССР в новый комплекс внесены изменения в структуру:

1. испытания разделены на обязательные и по выбору;

2. введены новые возрастные ступени: 6-8 лет; от 60 -69; от 70 лет и старше;
3. включены новые виды испытаний: челночный бег 3× 10м; бег 30, 60, 100;1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье; метание спортивного снаряда в цель и на дальность; рывок гири 16 кг; стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя; туристический поход [34];
4. появилась возможность проявлять себя в национальных видах спорта;
5. наличие значка ГТО учитывается при поступлении в вузы;
6. студентам, уже имеющим знак отличия может быть назначена стипендия;
7. утверждён новый дизайн значков;
8. значков стало три – бронза, серебро, золото [34].

Комплекс ГТО также построен на принципах: доступности, добровольности, оздоровительной и лично – ориентированной направленности, учёте национальных традиций и региональных особенностей, обязательности медицинского контроля. Охватывает рамки населения с 6 до 70 лет и старше, состоит из 11 ступеней. В каждой из них есть свои возрастные градации. При этом необходимо отметить, что для студентов предусмотрена VI ступень, которая имеет две возрастные градации: 1) 18 -24 лет; 2) 25-29 лет. Комплекс ГТО предусматривает собой две части:

- 1) нормативно - тестирующая, включает в себя знания в области физической культуры и спорта, оценку уровня физической подготовленности для граждан с выдачей определённого значка, оценку владения двигательными умениями и навыками.
- 2) спортивная - связана с привлечением граждан к систематическим занятиям спортом, и получением спортивного разряда [34].

Преобразовавшийся комплекс ГТО в новой форме и новых условиях ставит перед собой конкретные цели и задачи.

Целями Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО являются:

1. использование физической культуры в целях повышения эффективности укрепления и сохранения здоровья;
2. воспитание патриотизма и гражданственности;
3. всестороннее и гармоничное развитие личности;
4. самосовершенствование и мотивация к ведению здорового образа жизни (Ю.С. Ефремова, 2015).

Задачами комплекса ГТО являются:

1. привлечение всех граждан Российской Федерации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. формирование у населения осознанных потребностей занятиями физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни (В.А.Курашвили, 2013);
3. повышение уровня физической подготовленности населения;
4. усовершенствование системы физического воспитания в образовательных организациях;
5. обновление системы развития массового, студенческого, школьного и детско - юношеского спорта, путём увеличения количества спортивных клубов (И.В. Шумилин, 2014);
6. повышение уровня знаний населения о средствах и методах организации самостоятельных занятий.

Грамотное использование комплекса ГТО позволит повысить не только уровень физической и специальной подготовленности населения, но и эффективность занятиями физической культурой в целом, особенно для молодёжи и школьников. Так же комплекс ГТО необходим и важен для дошкольников, он помогает формировать интерес к занятиям физической культуры, помогает приобретать ребёнку новые двигательные навыки,

повышается психическое и физическое развитие, открываются возможности положительного изменения биологического и социального статуса (Н.В. Ярцев, 2014).

### **1.3. Теоретическая и физическая подготовка учащихся в условиях общеобразовательной школы**

Физкультурное образование – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний в области физической культуры. В процессе проведения уроков физической культуры и смежных дисциплин учащимся необходимо приобрести базовые знания научно-практического характера по широкому кругу вопросов физической культуры (И.М.Бутин, 2003). Сегодня можно утверждать, что в качестве ведущего компонента учебного предмета «Физическая культура» должны выступать не только способы деятельности, но и соответствующие знания. Однако в существующей практике физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе практически отсутствует формирование основ знаний в области физической культуры, что должно бы составлять фундаментальную основу общего среднего образования (Н.К. Коробейников, 2005). Требованием к формированию знаний у учащихся в условиях общеобразовательной школы выступает Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» принятый Государственной Думой 21 декабря 2012 года, на основании внесённых изменений от 19 декабря 2016 года и Статья 84. При реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, необходимо обратить внимание на следующее: в этой статье отмечается не только реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта, направленной на физическое воспитание личности, но и само приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры

здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья... (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 2014).

Знание – это форма существования и систематизации результатов познавательной деятельности человека.

В процессе обучения учащиеся приобретают различные знания: о социальной сущности физической культуры, влиянии занятий физическими упражнениями на функции организма, о методике обучения двигательным действиям, методике самостоятельных занятий, режиме питания, страховке, самоконтроле и другое.

Обычно выделяют два тесно взаимосвязанных вида знаний:

- наглядно-чувственные знания выступают в форме различных представлений (зрительных, слуховых, вестибулярных и пр.). На основе их представлений формируется общий образ изучаемого действия. Это элементарный уровень знаний. Например, образ техники низкого старта будет состоять из представлений о положении тела и отдельных его частей на старте, во время выбегания со стартовых колодок, о направлении, амплитуде, длительности, темпе и ритме движения.

- словесно-логические знания выступают в форме понятий, закономерностей, теорий и способствуют глубокому познанию сущности техники физических упражнений, ее характеристик. Это более высокий уровень знаний.

Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого – выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Другими словами, на основе знаний важно сформулировать двигательную задачу, которая определяет основу действия. Процесс обучения двигательному действию начинается с создания представления о способе решения двигательной задачи на основе необходимого минимума знаний, которые являются предпосылкой формирования умений и навыков.

О необходимости теоретической и физической подготовки так же может свидетельствовать сама программа по Физической культуре 1 – 11 классов автором, которой является доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Формирование знаний о физической культуре – неременное условие сознательного овладения учащимися двигательными умениями и навыками.

Практика свидетельствует, что чем больше у детей знаний о физической культуре, тем больше развивается у них мыслительный компонент двигательной деятельности – тем выше результаты в освоении умений и навыков, воспитании двигательных способностей, привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, формировании потребности в них. Отсутствие понимания такого единства является одной из причин низкой физкультурной активности школьников и отсутствия должного ее проявления в их образе жизни. В связи с этим возникает необходимость формирования у подрастающего поколения соответствующих знаний (Е.Д. Киршина, 2006).

Программа по физической культуре имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1—4, 5—9 и 10—11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый из разделов направлен на формирование тех или иных знаний в области физической культуры.

Например:

#### **1– 4 класс**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- иметь смысл о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; о способах и особенностях движений и передвижений человека (В.И. Лях, А.А.Зданевич,2011).

### **5 – 9 класс**

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями (В.И. Лях, А. А. Зданевич, 2011).

### **10 – 11 класс**

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни (В.И. Лях, А.А.Зданевич,2011).

Необходимо отметить, что на сегодняшний день учителя не в силах изложить весь теоретический материал программы на уроках физической культуры. Но для формирования знаний необходимо выделять время на уроках что, однако является недостаточно эффективным, так как больше

времени уделяется двигательной деятельности. Поэтому учителя вынуждены ограничиваться лишь короткими цитатами, поясняющими основные определения физической культуры. При этом каждый педагог понимает, что на уроке физической культуры такое усвоение знаний минимально, потому что двигательная деятельность будет преобладать над теоретическим материалом. Теоретические знания учащиеся в основном получают только при объяснении педагогом техники выполнения того или иного упражнения. Если же в целом говорить только о теории, то для освоения теоретических знаний по физической культуре, необходимо выделять ещё один методический день в неделю. Объем теоретических знаний невозможно изложить в процессе урока, так как значительная часть времени отводится двигательной деятельности (А.С. Капустин, 2002).

В процессе теоретических занятий по физической культуре могут использоваться методы, предложенные Л.П. Матвеевым, Б.А. Ашмариним, В.П. Лукьяненко, Ю.Ф. Курамшиным, Ю.И.Евсеевым и другими, направленные на приобретение знаний:

1. Словесные методы предусматривают устную передачу и усвоение информации:

- рассказ – повествовательная форма изложения событий. В рассказе сообщаются истории развития видов спорта;

-объяснение - предполагает раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений, обеспечивает глубокое понимание изучаемого учебного материала, побуждает обучаемых к активной мыслительной деятельности;

-описание - способ создания у ученика представления о действии. При его применении говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо делать так;

- беседа - представляет собой вопросно-ответную форму овладения учебным материалом;

- разбор – отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания;

- указание – словесное воздействие с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и другие);

- оценка – результат анализа выполненного действия (например, «хорошо», «правильно», «плохо» и другие);

- команда – форма приказа к немедленному исполнению действия, его окончанию или изменению (стартовые команды, строевые, судейские реплики);

- подсчет – позволяет задавать ученикам необходимый темп (гребля, для чувства темпа) (Ж.К.Холодов,2000);

- самопроговаривание - применяется для создания общей картины предстоящих двигательных действий;

- идеомоторная тренировка – мысленное выполнение действий;

- словесная саморегуляция – основана на применении внутренней речи при выполнении действий. Регуляция двигательной деятельности при обучении движениям может осуществляться с помощью самоприказов, самоубеждений, самовнушений и другие.

2. Наглядные методы - способствуют зрительному, слуховому, двигательному восприятию у занимающихся при выполнении заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности – предназначен для создания у занимающихся представления о технике выполнения двигательного действия и осуществляется непосредственным показом движений самим преподавателем или одним из учеников;

- метод опосредованной наглядности создает дополнительные возможности для восприятия двигательного действия с помощью предметного изображения (плакаты, пособия, кино-, видео-, зарисовки);

- методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела (Ж.К.Холодов,2000).

К ним относятся:

- направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия;
- выполнение упражнений в замедленном темпе;
- использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения упражнения;
- методы срочной информации – предназначены для получения срочной информации после или по ходу выполнения двигательных действий (фотоэлектронные устройства, кинограммы, видео материалы, электрогониометры, светолидеры и другие).

Урок физической культуры является неотъемлемой частью учебного процесса. Основная цель урока физической культуры состоит в повышении двигательной активности и повышении уровня физической подготовки, а также приобщении учеников к систематическим занятиям спортом. Это особенно актуально в современном мире, когда дети страдают избыточной массой тела; увеличением хронических заболеваний; зависимостью от компьютеров, телефонов, гаджетов, как итог - малоподвижный образ жизни. Большую роль играют физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Их целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, достижение необходимого объема двигательной активности, расширение границ нравственных качеств.

В настоящее время в общеобразовательной программе школы предусмотрено три урока физической культуры в неделю. Увеличение

количества уроков в расписании произошло с целью поддержания высокого уровня активности, чередования интеллектуальной и физической деятельности, обучения спортивным играм, повышения уровня самостоятельности. Так же необходимо отметить внедрение комплекса ГТО среди всех образовательных организаций во всех субъектах РФ. Испытания комплекса ГТО предъявляют собой совсем иные требования к уровню физической подготовленности и здоровью детей, чем уроки физической культуры (Н.Р.Сафулина, 2015).

Физическая подготовка детей в школе выступает одним из компонентов физического воспитания. В свою очередь, физическое воспитание является неотъемлемой частью его нравственного, эстетического и интеллектуального воспитания. Система физкультурного воспитания готовит ребёнка к социальной жизни, повышает уровень его общительности, дисциплинированности, ответственности, делает его более активным [38].

Основными средствами физической подготовки будут являться:

- а) физические упражнения (упражнения с отягощениями, бег, спортивные и подвижные игры, передвижение на лыжах, велоезда, плавание, походы, гимнастика);
- в) оздоровительные силы природы (занятия на открытом воздухе, которые будут обеспечивать положительное влияние на организм, усиливать воздействие выполнения физических упражнений);
- г) гигиенические факторы (воздушные и солнечные ванны, водная среда, являются средствами укрепления и закаливания организма) (В.М.Зациорский, 1967);
- д) специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства;
- е) идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.

Каждая из перечисленной группы средств отличается спецификой и многообразием воздействия, но основным средством в физической культуре принято считать физические упражнения.

Физическую подготовку разделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка представляет собой процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека (Ц.О. Желязков, 1997).

Общая физическая подготовка является главной и необходимой частью в проведении занятий физическими упражнениями в школе. ОФП представляет собой процесс физического воспитания, сущность которого заключается в повышении функциональных возможностей организма человека, его работоспособности. Является основой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Перед общей физической подготовкой поставлены следующие задачи:

1. обеспечить высокий уровень всесторонней подготовленности учащихся;
2. сохранение и укрепление здоровья;
3. улучшить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
4. совершенствование телосложения;
5. развитие всех физических качеств;
6. приобрести общую выносливость (Ц.О. Желязков, 1997).

Цель ОФП – достижение и повышение высокого уровня общей работоспособности и эффективности учебного труда (Б. А. Ашмарина, 1990).

В школе общая физическая подготовка является основой содержания занятий физическими упражнениями. Основными направлениями физического воспитания в школе можно считать, те виды программного материала, которые включены в базовую и вариативную часть программы: гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, лёгкая атлетика, плавание, туризм, единоборства. Рассмотрим применение этих дисциплин в программе в соответствии с разделом.

Наиболее эффективными направлениями физического воспитания детей в младшем школьном возрасте, являются:

**А) Гимнастические и акробатические упражнения:**

- 1) Построения (в шеренгу, колону); перестроения (из колоны по одному в колону по два; из одной шеренги в две);
- 2) Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);
- 3) Лазанье по гимнастической стенке, канату; перелезание через горку матов, гимнастического коня;
- 4) Танцевальные упражнения;
- 5) Упражнения в равновесии;
- 6) Упражнения на гимнастических снарядах (прыжки с мостика на козла, ходьба по бревну, висы на брусьях и перекладине);
- 7) Прыжки на скакалке (В.И. Лях, А. А. Зданевич 2011).

#### **Б) Плавание:**

- 1) Упражнения для освоения водной среды (задержка дыхания под водой, упражнение «поплавок», погружение в воду с открытыми глазами).
- 2) Разучивание движений рук и ног при плавании способом кроль на спине, кроль на груди; проплывание 25 – 50 м одним из способов.

#### **В) Подвижные игры:**

Являются необходимым элементом двигательной деятельности детей младшего школьного возраста, комплексно воздействующих на их организм. Программой по физической культуре предлагается определённое количество игр, направленных на развитие творчества, коллективизма, внимания, воображения, памяти, мышления, самостоятельных действий (О. А. Цысь, 2013).

#### **Г) Лыжная подготовка:**

- 1) Повороты переступание вокруг пяток и вокруг носков лыж.
- 2) Подъём ступающим шагом и «лесенкой».
- 3) Спуск в основной стойке с небольших склонов, в средней и высокой стойке.
- 4) Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг, ступающий шаг.
- 5) Передвижение на лыжах от 1 км – 2,5.

#### **Д) Легкоатлетические упражнения:**

- 1) Бег в равномерном темпе до 10 мин.
- 2) Челночный бег 3x5, 3x10 м.
- 3) Бег с максимальной скоростью 60 м.
- 4) Ходьба (обычная, на носках, в полуприседе, на пятках).
- 5) Эстафеты с бегом на скорость.
- 6) Прыжки в длину с разбега, в высоту с прямого и бокового разбега.
- 7) Прыжки на одной и двух ногах а месте, с поворотами и с продвижением вперёд.
- 8) Метание малого мяча на дальность.

**Физическая подготовленность:** дети младшего школьного возраста должны показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

К основным направлениям физического воспитания детей среднего школьного возраста относятся физические упражнения, которые формируют жизненно необходимые умения и навыки. Благодаря использования таких упражнений происходит повышение физических способностей и адаптивных свойств организма (В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011).

К таким упражнения можно отнести следующие:

**А) Спортивные игры:** являются универсальным средством воздействия на детей. Это отличное средство развития физической подготовки, большие возможности для развития физических качеств, улучшение психических процессов (восприятие, мышление, внимание).

В качестве базовых игр по программе физическая культура рекомендуются следующие виды игр:

- 1) баскетбол;
- 2) волейбол;
- 3) футбол;
- 4) ручной мяч.

Вариативная часть программного материала определяется по выбору учителя, по углубленному изучению одного из видов спорта, по видам

спорта связанным с национальными особенностями (В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011).

**Б) Гимнастические и акробатические:** гимнастические упражнения содействуют развитию координационных и кондиционных способностей (силы рук, ног, выносливости, гибкости), смелости, решительности, уверенности выполнения упражнений на снарядах.

1) общеразвивающие упражнения (без предметов, на месте и в движении; с предметами – мальчики с гантелями, набивными мячами, девочки с обручами, скакалками, большим мячом);

2) упражнения в построениях и перестроениях;

3) опорный прыжок (через коня и козла с разбега);

4) упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;

5) акробатические упражнения (стойка на лопатках и голове, «мост», кувырки вперёд, назад, длинный кувырок) (В.И. Лях, А. А. Зданевич, 2011).

**В) Лёгкая атлетика:**

1) метание малого мяча (150 гр) в цель и на дальность с разбега;

2) прыжки в высоту (перешагивание) и в длину с разбега (согнув ноги);

3) кросс;

4) бег в равномерном темпе;

5) бег с высокого и низкого старта;

6) бег с максимальной скоростью;

7) бег с ускорением.

**Г) Лыжная подготовка:**

1) прохождение учебных дистанций на 1 – 3 км;

2) передвижение на лыжах различными ходами;

3) спуски с гор;

4) подъёмы в гору;

5) торможения при спусках;

б) повороты на лыжах в движении.

**Д) Элементы единоборства:** подводящие упражнения по овладению основными приемами техники греко-римской борьбы (юноши).

**Е) Плавание:**

- 1) повторное проплывание отрезков на дистанции 25, 50, 100, 150 м;
- 2) игры на воде;
- 3) изучение специальных плавательных упражнений для освоения техники кроль на груди, спине, брас.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся (В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011).

Программа по физической культуре для старшего школьного возраста представлена весьма разнообразными новыми более сложными двигательными действиями и умением их применять в различных по сложности условиях. Наиболее целесообразными направлениями физического воспитания в этот период являются:

**А) Спортивные игры:** в качестве базовых игр по программе физической культуре в старших классах принято выделяют следующие:

- 1) футбол (для юношей);
- 2) волейбол;
- 3) баскетбол;
- 4) ручной мяч (гандбол).

Регулярное использование спортивных игр на занятиях в старших классах значительно повышает их интерес к физической культуре.

**Б) Гимнастические и акробатические упражнения:** применение гимнастических упражнений в старшем школьном возрасте, прежде всего, направлено на развитие (силы; силовой выносливости и скоростной выносливости различных групп мышц; гибкости; координационные способности). К таким упражнениям можно отнести:

- 1) общеразвивающие упражнения с предметами (юноши - с гантелями, набивными мячами, гирями; девушки – обручи, скакалки, большие мячи);
- 2) общеразвивающие упражнения без предметов в движении и на месте;
- 3) акробатические упражнения (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, преворот боком с места и с разбега; девушки – кувырок вперёд и назад, «мост», стойка на лопатках, сед углом)
- 4) опорные прыжки через гимнастического коня;
- 5) упражнения на разновысоких брусьях и бревне (девушки), упражнения на перекладине и параллельных брусьях (юноши);
- 6) игры, эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.

#### **В) Лёгкая атлетика:**

- 1) метание малого мяча и гранаты в цель и на дальность;
- 2) прыжки в длину и высоту с разбега;
- 3) челночный бег 10 х 10 м (юноши);
- 4) эстафетный бег;
- 5) кросс;
- 6) бег в равномерном и переменном темпе;
- 7) бег с ускорением;
- 8) бег на 60 и 100 м с максимальной скоростью;
- 9) бег с высокого и низкого старта до 40 м;
- 10) беговые упражнения.

#### **Г) Лыжная подготовка:**

- 1) прохождение учебных дистанций на 5 км (юноши) и 3 км (девушки);
- 2) повторное прохождение отрезков дистанции для развития скорости и скоростно – силовой выносливости;
- 3) эстафеты на отрезках от 50 – 200 м.

**Д) Элементы единоборств:** элементы единоборства могут осваивать не только юноши, но и девушки, если у них есть к этому интерес.

- 1) учебные схватки;
- 2) подвижные игры «Борьба двое против двоих»; «Борьба всадников»;
- 3) приёмы борьбы лёжа и стоя;
- 4) приёмы самостраховки;
- 5) иловые упражнения и единоборства в парах.

**Е) Плавание:**

- 1) игры и эстафеты на воде;
- 2) повторное проплывание отрезков 25 – 100 м;
- 3) плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м (для развития выносливости).

**Физическая подготовленность:** старшего школьного возраста должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учётом индивидуальных возможностей учащихся (В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011).

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс воспитания и развития физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, необходимых для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или определённого рода профессии. Она обеспечивает воздействие на те группы мышц, которые будут нести основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех способностей, которые в большей степени отвечают специфике спортивной дисциплине (вида спорта) (Л. П. Матвеева, А.Д. Новикова, 1976).

Основными задачами СФП является:

- 1) развитие тех способностей, которые необходимы для конкретного вида деятельности, военного дела;
- 2) формирование телосложения с учётом выбранного вида спорта;

3) улучшение функциональных возможностей органов и систем, которые будут определять успех в избранном виде спорта.

Цель СФП – добиваться высоких результатов в соревновательной деятельности. Основными средствами специально физической подготовки являются: соревновательные упражнения и разработанные на их основе специально – подготовительные упражнения (В. М. Зациорский, 1967).

Из выше сказанного можно сделать вывод, что на уроке физической культуры важны как теоретические, так и практические занятия. Если учащиеся не будут владеть, хотя бы минимальным запасом теоретических знаний по предмету, то они не смогут понимать, с какой целью им необходимы уроки физической культуры. Не знание определений по предмету так же может сказываться на эффективности проведения занятия. Так же если на занятии большое внимание будет отводиться только теоретическим знаниям, то дети не смогут полностью возместить свою двигательную активность.

Важность урока физической культуры в школе заключается в укреплении здоровья обучающихся и в формировании различных физических навыков и умений. Это играет важную роль в формировании всестороннего развития ребёнка в период его взросления. Систематические занятия на уроках физической культуры могут способствовать исключению у школьников таких негативных проявлений как: употребление алкоголя, табакокурение, употребление наркотиков. А также способствует формированию таких качеств как: инициативность, самостоятельность, уверенность, лидерские качества. Физические упражнения способствуют формированию добросовестного отношения к учебе, чувства ответственности, коллективизма, готовности прийти на помощь товарищам, гуманности, честности.

## Глава II. Методы и организация исследования

### 2.1. Методы исследования

В работе использовались следующие методы исследования:

- 1) Анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов.
- 2) Опрос (анкетирование).
- 3) Тестирование.
- 4) Педагогический эксперимент.
- 5) Методы математической статистики.

1. Используя метод анализа и обобщения литературных источников, и документальных материалов в данной работе мы изучили 38 литературных источников. Анализ литературных источников проводился нами с целью выявления информации об изменениях, происходящих в комплексе ГТО; о содержании теоретической и физической подготовленности школьников на уроках физической культуры в школе. Теоретической основой данной выпускной квалификационной работы послужили работы по внедрению и развитию нового комплекса ГТО и его реализации в образовательных учреждениях.

2. Опрос проводился в форме анкетирования с целью выявления отношения детей к урокам физической культуры, к спорту и спортивным секциям, к выполнению испытаний комплекса ГТО, к ведению здорового образа жизни и процессу обучения в целом. Так же были выделены вопросы, касающиеся отношения родителей к физической культуре и спорту.

По способу общения исследователя с респондентами было проведено личное анкетирование, сущность которого заключалась в непосредственном контакте с учащимися. Опрос предусматривал собой выборочное анкетирование респондентов из разных школ Белгородской области. Анкеты

респондентам были вручены лично, что свидетельствует о проведении анкетирования раздаточным способом. Его преимущество состоит в том, что при личном контакте исследователя с респондентами повышается заинтересованность последнего. Содержание анкет предусматривало сочетание открытых и закрытых вопросов, где на открытые вопросы учащиеся высказывали свои мнения и предпочтения («Что такое «ГТО»», В какой секции или спортивном кружке вы занимаетесь?»). В закрытых вопросах респондентам была предоставлена возможность выбора одного или нескольких возможных вариантов ответов, касающихся информированности о выполнении испытаний комплекса ГТО и отношения к проявлению двигательной активности (приложение 1).

3. Тестирование по видам испытаний комплекса ГТО проводилось с целью выявления количества учащихся младших, средних и старших классов выполняющих нормативы и качество их выполнения (бронзовый, серебряный, золотой значок) в школах города Белгорода и Алексеевского района.

Для проведения тестирования по отдельным ступеням использовались следующие виды испытаний комплекса ГТО:

### **II ступень.**

Обязательные виды испытаний:

1. Бег на 30 м.
2. Смешанное передвижение на 1 км.
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине / лёжа на низкой перекладине/ сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.

Виды испытаний по выбору:

1. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2. Метание мяча весом 150 гр.

3. Бег на лыжах на 1 км или 2 км / кросс по пересечённой местности на 2 км
4. Плавание без учёта времени.

#### **IV ступень**

Обязательные виды испытаний:

1. Бег на 60 м.
2. Бег на 2 км или на 3 км.
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине / лёжа на низкой перекладине/ сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.

Виды испытаний по выбору:

1. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине.
3. Метание мяча весом 150 гр.
4. Бег на лыжах на 3 км или 5 км / кросс по пересечённой местности на 3 км
5. Плавание 50 м.
6. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м / из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м.
7. Туристический поход с проверкой туристских навыков
8. Самозащита без оружия.

#### **V ступень**

Обязательные виды испытаний:

1. Бег на 100 м.
2. Бег на 2 км или на 3 км.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг / подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Виды испытаний по выбору:

1. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине.
3. Метание спортивного снаряда весом 500 гр / 700 гр.
4. Бег на лыжах на 3 км или 5 км / кросс по пересечённой местности на 3км или на 5 км.
5. Плавание 50 м.
6. Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м / из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м.
7. Туристический поход с проверкой туристских навыков.
8. Самозащита без оружия.

4. Педагогический эксперимент. Анализ изучения литературных источников и документальных материалов по теме исследования, а так же результаты анкетирования и тестирования физической подготовленности, учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских школ явилось основанием для проведения педагогического эксперимента.

В связи с этим целью педагогического эксперимента являлось определение эффективности подготовки учащихся для выполнения испытаний комплекса ГТО среди учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских школ. Педагогический эксперимент проводился в течение 2016 – 2017 учебного года на базе сельских школ Алексеевского района (МОУ Жуковская СОШ, МОУ Гарбузовская СОШ,

МОУ Щербаковская СОШ) и школ г. Белгорода (МБОУ Прогимназия № 51, МБОУ СОШ №21, МБОУ СОШ № 49). Общее количество детей принявших участие в педагогическом эксперименте из городских школ составило 95 человек, а из сельских 73 человека.

#### 5. Методы математической статистики.

Среднее арифметическое значение является наиболее точной средней величиной, так как рассчитывается на основе количественных результатов измерений.

Среднее арифметическое обобщает количественные данные, полученные при измерении какого-либо параметра. Выраженное одним числом, оно как бы ослабляет влияние случайных индивидуальных отклонений и дает наиболее общую количественную характеристику выборочной совокупности, акцентируя наиболее типичное свойство изучаемого ряда показателей.

Условное обозначение среднего арифметического, принятое в математической статистике  $M$ .

Вычисление средней арифметической подразумевает соблюдение некоторых правил. Например, однородность исследуемой выборочной совокупности (отсутствие расхождений по полу, возрасту и пр.), достаточно большой объем выборки (определяется в каждом конкретном случае) и др.

Среднее арифметическое вычисляется путем сложения всех полученных значений (вариант) и последующего деления данной суммы на общее число вариант:

$$M = \frac{\Sigma V}{n}$$

где

$M$  – средняя арифметическая величина;

$\Sigma$  - знак суммирования;

$V$ – полученные в исследовании значения (варианты);

$n$ – общее число вариант.

Вычисление среднего квадратического отклонения осуществляется по следующей формуле:

$$\sigma = \pm \frac{V_{\text{макс.}} - V_{\text{мин.}}}{K}$$

где  $V_{\text{макс.}}$  – наибольший показатель;

$V_{\text{мин.}}$  – наименьший показатель;

$K$  – табличный коэффициент, соответствующий определенной величине колебания вариантов (результатов).

Средняя ошибка среднего арифметического условно обозначается - « $m$ », которая называется статистической ошибкой и вычисляется по следующей формуле:

$$m = \pm \frac{\sigma}{n-1}, \text{ когда } n < 30, \text{ и } m = \pm \frac{\sigma}{n}, \text{ когда } n \geq 30.$$

Вычисление достоверности различий между результатами выполнения испытаний комплекса ГТО учащихся городских и сельских школ осуществлялось с помощью критерия Стьюдента:

$$t = \frac{M_э - M_к}{\sqrt{m_э^2 + m_к^2}}$$

## 2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов.

*Первый этап* (январь – декабрь 2016 г.). На первом этапе осуществлялся анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов по проблеме исследования, осуществлялся подбор испытуемых, формировался научно-методический аппарат (объект и предмет исследования, цель и задачи исследования, гипотеза, новизна и практическая значимость исследования), определялись методы исследования (анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов, опрос в форме анкетирования, тестирование, педагогический

эксперимент, методы математической статистики). По теме исследования разрабатывалась анкета для учащихся начальных, средних и старших классов. Проводилось тестирование по видам испытаний комплекса ГТО среди учащихся младших, средних и старших классов.

*Второй этап* (январь 2017 г. – март 2017 г.) проводился сравнительный педагогический эксперимент, с целью определения особенностей теоретической и физической подготовленности учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО, который включал в себя проведение опроса в форме анкетирования.

*Третий этап* (апрель 2017 г.) – проведён анализ и обработка полученных статистических результатов, сформулированы выводы и оформлена дипломная работа.

## **Глава III. Особенности теоретической и физической подготовленности учащихся городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО**

### **3.1. Анализ теоретической подготовленности учащихся городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО**

Для выявления отношения учащихся городских и сельских школ к урокам физической культуры, к спорту, спортивным секциям, к ведению здорового образа жизни и процессу обучения в целом, к выполнению испытаний комплекса ГТО и информированности о комплексе ГТО, нами был проведён опрос в форме анкетирования. Опрос проводился на базе городских школ (МБОУ Прогимназия № 51, МБОУ СОШ №21, МБОУ СОШ № 49) и на базе сельских школ (МОУ Жуковская СОШ, МОУ Гарбузовская СОШ, МОУ Щербаковская СОШ) среди учащихся начальных, средних и старших классов.

В качестве основного метода сбора первичной информации было выбрано личное анкетирование. Опрос предусматривал собой выборочное анкетирование респондентов из разных школ Белгородской области. Содержание анкет предусматривало сочетание открытых и закрытых вопросов.

Учащимся средних и старших классов было предложено ответить на 24 вопроса анкеты, а учащимся начальных классов на 22, условно разделённых на 3 части: персональные данные; вопросы, касающиеся ведения здорового образа жизни; общее понимание оцениваемых категорий.

В первой части анкеты респонденты отвечали на вопросы, касающиеся общих сведений (возраст, пол, успеваемость на уроках, время выполнения домашнего задания и наличие успехов в учёбе). Вопросы, заданные во второй части анкеты, позволили определить предпочтения учащихся проведения свободного времени, их отношение и мотивацию к урокам физической

культуры. В третьей части анкеты представлены вопросы, касающиеся информированности респондентов, что такое ГТО; какие испытания и ступени предусмотрены в комплексе ГТО для их возрастной категории; определения мотивов к выполнению норм ГТО и предпочтения к тому или иному виду.

### **Анализ результатов анкетирования среди учащихся начальных классов городских и сельских школ**

Вначале опроса учащимся необходимо было ответить на вопрос, занимаются ли они в спортивной секции или спортивном кружке и каким видом спорта они занимаются.

Анализ таблицы показывает, что количество учащихся начальных классов из сельских школ, занимающихся в спортивной секции на 7% больше, чем учащихся городских школ. Необходимо отметить, что количество детей из городских школ, не занимающихся в спортивной секции, почти в два раза больше, чем детей из сельских школ. При этом учащиеся из городских школ предпочитают заниматься такими видами спорта как: плавание, единоборства и спортивные танцы (предпочтительны для девочек). Учащиеся из сельских школ занимаются в секции спортивная гимнастика, футбол и лыжная подготовка. Ведение таких спортивных секций в сельской местности связано со спецификой развития вида спорта в данной школе от главной спортивной школы района (приложение 2, табл.1).

Основным причинами посещения спортивных секций у учащихся городских и сельских школ является их личный интерес. Отличительной особенностью является то, что больше половины детей 54% из городских школ считают, что это полезно для здоровья, в то время как сельские школы составляют всего 20%, так же у городских школ наблюдается высокий интерес к спортивному результату (приложение 2, табл. 2.).

Интересным является тот факт, что дети из сельских школ посещают уроки физической культуры явкой – 100% и их интерес к урокам физической

культуры так же повысился на 100%, у учащихся из городских школ посещение уроков составило – 85%, а их интерес повысился всего на – 46%. Необходимо отметить, что учащимся начальных классов из городских и сельских школ нравится посещать уроки физической культуры (приложение 2, табл. 3.).

Анализ таблицы показывает, что, по мнению учащихся сельских школ, их самооценка состояния здоровья выше (60%), чем у детей из городских школ (42%). Однако учащиеся городских школ выбрали больше форм для ведения здорового стиля жизни, где они отметили такие ответы как: правильное питание – 60% и активный отдых – 60%. При этом первое у сельских школьников составляет всего - 20%, а последнее и вовсе отсутствует. Что касается проведения свободного времени учащихся, то сельские школьники отдадут предпочтение подвижным играм на улице – 100 % , чтению книг – 60% и посещение спортивных секций – 40%, в то время как учащиеся городских школ в большей степени предпочитают занятия в спортивной секции – 67% (приложение 2, табл.4.).

Из числа опрошенных школьников было выявлено, что учащиеся начальных классов как городских, так и сельских школ хорошо владеют информацией о комплексе ГТО. При этом было выявлено, что основную часть знаний о комплексе выполнения норм ГТО учащиеся получают в своей школе от учителей. Учащиеся из городских школ так же получают эту информацию из интернета и СМИ, в некоторых случаях источником информации являются родители. Как у сельских, так и у городских школьников возникли затруднения соответствия возраста и ступени выполнения испытаний комплекса ГТО (приложение 2, табл. 5.).

Данные таблицы показывают отношение школьников к выполнению испытаний комплекса ГТО, где все учащиеся из сельских школ выполнили нормы ГТО, и будут их выполнять в дальнейшем, а городские школы выполнили нормы ГТО всего на 45%, что составляет меньше половины. При этом 46 % из них не выполняли, но только собираются сдавать, что говорить

о дальнейшем повышении количества учащихся принятых участие в выполнении испытаний комплекса ГТО. Следует отметить, что 17% городских школьников вообще не собираются выполнять нормы ГТО. Основной причиной выполнения испытаний комплекса ГТО для учащихся начальных классов городских и сельских школ является проверка уровня физической подготовленности (приложение 2, табл. 6.).

Полученные результаты опроса дают возможность определить предпочтение учащихся городских и сельских школ, к выполнению тех или иных видов испытаний входящих в комплекс ГТО для их возрастной ступени. Так учащиеся из городских школ предпочитают сдавать бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и плавание, а учащихся из сельских школ предпочитают такие виды как: метание мяча, наклон вперед, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (приложение 2, табл.7.).

### **Анализ результатов анкетирования среди учащихся средних классов городских и сельских школ**

Вначале опроса учащимся средних классов городских и сельских школ необходимо было ответить на вопрос, занимаются ли они в спортивной секции или спортивном кружке и каким видом спорта они занимаются. По приведённым данным таблицы можно сделать следующий вывод, что количество учащихся средних классов из сельских школ, занимающихся в спортивной секции составляет – 75%, а учащихся средних классов из городских школ – 60%. Следует отметить, что доля учащихся из городских школ, не занимающихся в спортивной секции, составляет 40%, а из сельских школ всего лишь 25%. При этом, занимаясь в спортивной секции, учащиеся из городских и сельских школ имеют различные интересы к видам спорта. Например, для учащихся городских школ предпочтительны единоборства, футбол, а для сельской местности спортивная гимнастика и волейбол (приложение 2, табл. 8).

Анализ результатов данной таблицы показывает, что учащиеся средних классов городских и сельских школ имеют одинаковые причины посещения спортивной секции и выбирают следующее: личный интерес, хотят быть быстрее и сильнее (приложение 2, табл. 9.).

Важным является тот факт, что учащиеся средних классов городских и сельских школ стараются редко пропускать уроки физической культуры и их интерес к урокам физической культуры повысился на – 75%. Необходимо отметить, что учащимся из городских школ уроки физической культуры нравятся больше, чем учащимся из сельских школ (приложение 2, табл. 10.).

По отдельным вопросам, касающимся самооценки состояния здоровья и двигательной активности учащихся, городских и сельских школ можно сделать следующий вывод: состояние здоровья городские и сельские школьники оценивают как хорошее и отличное. Для сохранения и поддержания здоровья на данном уровне учащиеся из городских школ предпочитают соблюдать правильное питание – 75%, а учащиеся из сельских школ предпочитают занятие спортом – 75%. При этом важно отметить, что у учащихся сельских школ основной формой двигательной активности являются подвижные игры на улице – 87%, у учащихся городских школ утренняя зарядка – 66%. В своё свободное время дети из сельских школ предпочитают читать книги и проявлять двигательную активность, тогда для учащихся городских школ характерно только последнее (приложение 2, табл. 11.).

Анализ результатов данной таблицы показывает, что учащиеся средних классов городских школ выполнили нормы ГТО на - 75%, а учащиеся из сельских школ на - 87%. Мотивацией для выполнения испытаний комплекса ГТО послужили следующие причины: у учащихся городских школ - проверка уровня физической подготовки, а у учащихся сельских школ получение отметки «отлично» по предмету физическая культура. Необходимо отметить, что у учащихся городских и сельских школ мотивация в получении значка ГТО является одинаковой – 25% (приложение 2, табл.12.).

При анализе выявления предпочтений к выполнению видов испытания комплекса ГТО было отмечено, что дети из городских школ предпочитают сдавать плавание, бег на 60 м и стрельба, а учащиеся из сельских школ предпочитают нормативы по стрельбе и туристический поход (приложение 2, табл. 13.).

По результатам информированности учащихся средних классов о комплексе ГТО можно сделать следующие выводы, что информацию о проведении сдачи норм ГТО учащиеся получают в основном от учителей. Лишь - 8% учащихся из городских школ получают информацию от друзей. В целом учащиеся владеют информацией о том, сколько существует ступеней норм ГТО, но имеют низкую информированность, о том к какой ступени комплекса ГТО относится их возраст. Об информированности сдачи обязательных видов испытаний комплекса ГТО и видов испытаний по выбору учащиеся из сельских школ показывают более высокие результаты своих знаний, по сравнению с учащимися из городских школ (приложение 2, табл.14.).

### **Анализ результатов анкетирования среди учащихся старших классов городских и сельских школ**

В начале опроса учащимся старших классов городских и сельских школ необходимо было ответить на вопрос, занимаются ли они в спортивной секции или спортивном кружке и каким видом спорта они занимаются.

По результатам таблицы можно говорить о том, что у учащихся старших классов городских школ спортивные интересы являются на низком уровне – 30%, по сравнению с учащимися из сельских школ – 80%. При этом занимаясь в спортивной секции, учащиеся из сельских школ отдают своё предпочтение таким видам как: спортивная гимнастика, волейбол, гиревой спорт. В городских школах старшеклассники предпочитают заниматься футболом и единоборствами (приложение 2, табл. 15).

Основной причиной посещения спортивных секций для учащихся старших классов городских и сельских школ является их личный интерес к занятиям спортом (приложение 2, табл. 16.).

Анализ результатов данной таблицы свидетельствует об отношении учащихся к урокам физической культуры, где учащиеся сельских школ посещают уроки на – 80%, а учащиеся из городских школ на – 60%. Это может быть связано с устойчивым интересом к урокам физической культуры, который не изменяется на протяжении обучения (приложение 2, табл.17.).

В результате самооценки состояния здоровья и двигательной активности у учащихся старших классов, городских и сельских школ наблюдается следующая динамика. Отношение к состоянию здоровья, по мнению учащихся, оценивается как хорошее. Для поддержания здорового стиля жизни учащиеся из сельских школ предпочитают заниматься спортом – 60% и соблюдать правильное питание, а учащиеся из городских школ считают важным соблюдение гигиены тела - 40%. Необходимо отметить, что оценка состояния здоровья учащихся связана с применением форм двигательной активности. Например, двигательная активность учащихся сельских школ представлена следующими формами - подвижные игры на улице, спортивные секции, прогулки, походы – 80%, а формами двигательной активности для учащихся городских школ являются - утренняя зарядка и дорога в школу и из школы – 50%, прогулки и походы – 70%. Однако в свободное время учащиеся старших классов городских и сельских школ предпочитают смотреть и играть в компьютерные игры (приложение 2, табл. 18.).

Из числа опрошенных учащихся старших классов было выявлено, что учащиеся сельских школ выполнили нормы ГТО на - 100% и будут их сдавать в дальнейшем. В то время как учащиеся городских школ выполнили нормы ГТО всего на - 50%, и 10% из них больше не хотят выполнять нормы ГТО (приложение 2, табл. 19.).

По результатам данной таблицы учащихся старших классов мы можем определить их предпочтение к выполнению тех или иных видов испытаний входящих в комплекс ГТО для их возрастной ступени. Однако следует обратить внимание, что уровень их заинтересованности в том или ином виде не значительный, так городские школы – 20%, а сельские школы – 40%. Наиболее предпочтительные виды испытаний для учащихся городских школ – прыжок в длину с места толчком двумя ногами и метание спортивного снаряда, а для учащихся сельских школ – бег на 100 м и стрельба (приложение 2, табл. 20.).

Из числа опрошенных школьников было выявлено, что только 50 % учащиеся старших классов городских школ смогут правильно определить свою возрастную ступень в комплексе ГТО, а учащиеся из сельских школ владеют информацией на 100%. В целом учащиеся показывают хорошие результаты по информированности количества ступеней вообще. При этом информацию о выполнении испытаний комплекса ГТО учащиеся старших классов получают в своей школе от учителей 80% - 90%. Об информированности выполнения обязательных видов испытаний комплекса ГТО и видов испытаний по выбору учащиеся старших классов сельских школ, так же как и учащиеся средних классов, показывают достаточно высокие результаты своих знаний, по сравнению с учащимися городских школ (приложение 2, табл. 21.).

### **3.2 Анализ физической подготовленности учащихся городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО**

По данным результатам сравнительного анализа физической подготовленности учащихся начальных классов городских и сельских школ и вычисления среднего арифметического по видам испытаний комплекса ГТО было выявлено следующее. Результаты детей по обязательным видам испытаний полностью совпадают по таким видам как бег на 60 м и наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Наблюдаются лишь

небольшие отличия в беге на 1 км и подтягивании из виса на высокой / лёжа на низкой перекладине (приложение 3, табл. 1).

По данным результатам таблицы, выполнение видов испытаний комплекса ГТО по выбору среди сельских и городских школ наблюдается разница в количестве видов норм ГТО. Учащиеся из сельских школ по выбору сдавали - 3 вида испытаний, а учащиеся из городских школ выполнили - 4 вида, где последним выступало плавание. В целом можно говорить о том, что среднее арифметическое по выполнению видов испытаний комплекса ГТО среди городских и сельских школьников одинаковое (приложение 3, табл. 2.).

При выполнении видов испытаний комплекса ГТО на тот или иной знак среди учащихся начальных классов наблюдаются существенные различия. Сельские в основном выполняют нормы ГТО на серебро и бронзу – 42%, а дети из городских школ преимущественно на серебро – 46%, Поэтому количество детей выполняющих нормы ГТО на золото, как в сельских, так и в городских школах минимальное (приложение 3, табл. 3.).

### **Анализ физической подготовленности учащихся средних классов городских и сельских школ**

Анализ данной таблицы среди учащихся средних классов городских и сельских школ показывает, что при выполнении обязательных испытаний комплекса ГТО у детей наблюдаются разные показатели среднего арифметического значения. Например, в беге на 60 м учащиеся сельских школ показывают более низкий результат – 10.7, чем учащиеся из городских школ – 9.3, но при выполнении подтягивания средний результат у сельских школьников выше на 4 единицы, чем у городских школ и составляет – 15. При этом следует отметить, что учащиеся сельских школ выполняют 4 вида испытаний комплекса ГТО, а городские на 2 больше, что свидетельствует о более высокой предпочтительности к видам испытаний (приложение 3, табл. 4.).

При вычислении среднего арифметического значения в испытаниях по выбору среди учащихся средних классов городских и сельских школ наблюдаются значительные отличия. Например, среднее значение у учащихся городских школ по прыжка в длину с места – 195 см, а у учащихся сельских школ на 40 см меньше; среднее значение в метании мяча у городских школ – 33 м, а среди сельских школ – 28м. Средний результат по стрельбе у городских школ составляет минимальное значение, в сравнении с сельскими школами – 25 (приложение 3, табл. 5.).

По результатам выполнения всех нормативов на знак ГТО у учащихся средних классов сельских школ преимущественно бронза – 74%, у учащихся городских школ – серебро – 75% и золото – 25%. Следует отметить, что выполнение нормативов на бронзу у учащихся городских школьников отсутствует, что говорит о их хорошей физической подготовленности к выполнению испытаний комплекса ГТО (приложение 3, табл. 6.).

### **Анализ физической подготовленности учащихся старших классов городских и сельских школ**

На основании данных таблицы по выполнению обязательных видов испытаний комплекса ГТО среди учащихся городских и сельских школ можно говорить о том, их результаты имеют минимальные расхождения в доли секунды - бег на 100 м и бег на 2 и 3 км или в сантиметрах - наклон вперед. Это говорит о том, что уровень физической подготовки по обязательным видам, как у сельских школ, так и у городских школ является одинаковым (приложение 3, табл. 7.).

При выполнении испытаний комплекса ГТО по выбору городские школы имеют преимущество над такими видами как: прыжок в длину с места, стрельба, плавание. Учащиеся из сельских школ показывают высокие результаты по метанию спортивного снаряда. Отличительной особенностью является то, что учащиеся городских школ выполняют кросс по

пересечённой местности, а сельские школы бег на лыжах при этом не имея спортивной базы (приложение 3, табл.8.).

На основании результатов данных таблицы по результатам выполнения испытаний комплекса ГТО среди городских и сельских школ, было выявлено, что большая часть учащихся старших классов, сдают нормы ГТО на бронзовый значок. Наличие серебряного значка преимущественно для сельских школ – 25%, что на 15% больше чем у городских (приложение 3, табл. 9.).

## Выводы

1. Анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов позволили изучить, как развивался комплекс ГТО в стране с 1931 по 1991 год, с какой целью он был введен, какие виды испытаний выполнения норм ГТО были первоначально, причины популярности комплекса ГТО и прекращения его существования. Также были изучены вопросы возрождения в 2014 году комплекса ГТО в связи с ослабленным здоровьем обучающихся и высокой заболеваемостью детей. Для решения данных проблем президент РФ предложил воссоздать новую систему ГТО, с новыми нормативами, которые учитывают возрастные особенности обучающихся.

Выполнение испытаний комплекса ГТО предъявляет собой иные требования к уровню физической подготовленности и здоровью детей, чем уроки физической культуры. Поэтому можно говорить о том, что программа по физической культуре направлена на укрепление здоровья обучающихся; формирование различных двигательных умений и навыков; формирование смелости, инициативности, самостоятельности; всестороннее развитие, но не на формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом и достижение высокого результата в показателях физической подготовленности.

2. В ходе нашего исследования был проведен сравнительный педагогический эксперимент в результате, которого были выявлены особенности теоретической и физической подготовленности учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских школ. Были разработаны практические рекомендации, направленные на более эффективную подготовку учащихся городских и сельских школ к выполнению испытаний комплекса ГТО.

3. Результаты анкетирования учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских школ выявили следующие особенности:

- доля учащихся из сельских школ, занимающихся в спортивной секции (начальные – 92%; средние – 60%; старшие – 80%) больше чем из городских школ (начальные- 85%; средние – 75%; старшие – 30%).

- основной причиной посещения спортивных секций у учащихся городских и сельских школ является личный интерес к занятиям;

- процент посещения учащихся уроков физической культуры в сельских школах выше (начальные - 100%; средние – 100%; старшие – 75%), чем в городских школах (начальные- 85%; средние – 91%; старшие – 60%);

- самооценка состояния здоровья у учащихся городских школ повышается от начальных классов к старшим, а у учащихся сельских школ наоборот понижается;

- в свободное время учащиеся начальных классов из городских школ предпочитают занятия в спортивной секции (67%) , а учащиеся из сельских школ подвижные игры на улице (100%) и чтение книг (60%); учащиеся средних классов предпочитают проявлять двигательную активность(66% - 50%) , а учащиеся старших классов играть в компьютерные игры (60% - 80%);

- информированность о комплексе ГТО у учащихся начальных классов, как сельских школ, так и городских находится на одинаковом уровне; у учащихся средних и старших классов сельских школ информированность о комплексе ГТО выше, чем у учащихся из городских школ;

- доля учащихся из сельских школ, сдававших нормативы ГТО (начальные - 100%; средние – 87%; старшие – 100%), выше, чем доля учащихся из городских школ (начальные - 35%; средние – 75%; старшие – 40%);

- основными причинами выполнения испытаний комплекса ГТО для учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских школ является проверка уровня физической подготовленности и получение оценки «отлично» по предмету физическая культура;

- при выполнении испытаний комплекса ГТО у учащихся городских школ наблюдаются предпочтения к таким видам как: прыжок в длину с места, плавание, бег, стрельба; а у учащихся сельских школ – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами, метание мяча, стрельба и туристический поход.

4. Результаты выполнения испытаний комплекса ГТО у учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских школ выявили следующие особенности:

- по результатам выполнения обязательных видов испытаний комплекса ГТО и видов испытаний по выбору у учащихся начальных классов городских и сельских школ достоверных различий не наблюдается;

- по результатам выполнения обязательных видов испытаний комплекса ГТО среди учащихся средних классов городских и сельских школ выявлены достоверные различия по следующим тестам: бег на 60 м; бег на 2 км, подтягивание из виса на высокой перекладине, а при выполнении испытаний по выбору наблюдаются достоверные различия только по показателям прыжка в длину с места толчком двумя ногами и стрельбе;

- достоверность различий между результатами по обязательным видам испытаний комплекса ГТО среди учащихся старших классов городских и сельских школ наблюдается лишь в беге на 100 м, а при выполнении испытаний по выбору наблюдаются достоверные различия только в прыжке в длину с места толчком двумя ногами;

- для учащихся начальных классов сельских школ в большинстве случаев наблюдается выполнение испытаний комплекса ГТО на бронзовый значок - 42 % и серебряный значок – 42%, у учащихся городских школ преимущественно на серебряный значок – 46%;

- для учащихся средних классов сельских школ характерно выполнение испытаний комплекса ГТО на бронзовый значок – 74%, у учащихся городских школ на серебряный значок – 75%;

- для старших классов городских и сельских школ характерно выполнение испытаний на бронзовый и золотой знак.

### Практические рекомендации

Подытожив проведённую работу по анализу теоретической и физической подготовленности учащихся городских и сельских школ белгородской области к выполнению испытаний комплекса ГТО были разработаны практические рекомендации, с целью повышения теоретических знаний у учащихся о комплексе ГТО и улучшения физических результатов.

Следует обратить внимание на то, что уроки физической культурой не формируют у детей интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что в свою очередь приводит к пониженной двигательной активности.

В результате анкетирования среди учащихся младших, средних, старших классов городских и сельских школ можно сделать следующие рекомендации:

- учащиеся старших классов городских школ необходимо привлекать к занятиям в спортивных секциях, что повысит их двигательную активность и улучшит физическую работоспособность;

- для учащихся старших классов сельских школ и учащихся начальных и старших классов городских школ необходимо искать новые пути, средства и методы привлечения к занятиям физической культуры (вводить уроки с новыми формами проведения);

- для учащихся старших классов городских и сельских школ необходимо применять меры борьбы с компьютерными играми, проводить классные часы на тему «Зависимость от компьютерных игр и их вред здоровью», привлекать учащихся к секционным занятиям, занятиям в тренажёрном зале, организовывать физкультурно массовые мероприятия, привлекать учащихся к оборудованию стадиона ( в сельской местности);

- для повышения знаний о комплексе ГТО с учащимся можно проводить классные часы, минутный опрос в начале урока, мультимедийный показ о комплексе ГТО, школьный уголок о комплексе ГТО;

- для повышения количества учащихся выполняющих испытания комплекса ГТО учителям необходимо проводить агитацию о комплексе ГТО, привлекать известных спортсменов, проводить спортивные фестивали под эгидой комплекс ГТО между школами, привлекать внимание учащихся к СМИ, усилить интерес к сдаче норм ГТО может льготное посещение летних спортивных лагерей, льготные места при поступлении в вуз на физкультурный факультет;

- необходимо мотивировать всех учащихся с различными группами здоровья к выполнению испытаний комплекса ГТО, так как получение значка может являться не главной причиной;

- у учащихся сельских и городских школ необходимо развивать интерес и привлекать их к выполнению большинства видов испытаний, и ссылаться на то что развивать физические качества необходимо одновременно, порой одно неразрывно связано с другим и таким образом нельзя будет добиться хорошего результата.

На основании результатов выполнения испытаний комплекса ГТО учащихся начальных, средних и старших классов городских и сельских школ можно сделать следующие рекомендации:

- при выполнении обязательных видов испытаний комплекса ГТО у учащихся средних классов сельских школ необходимо развивать скоростные качества, выносливость, силовые качества у мальчиков;

- при выполнении видов испытаний комплекса ГТО по выбору учащимся средних классов сельских школ необходимо развивать скоростно силовые качества, а учителям городских школ необходимо привлекать учащихся к выполнению испытаний по пулевой стрельбе и развитию тем самым у них меткости, уравновешенности;

- при выполнении обязательных видов испытаний комплекса ГТО у учащихся старших классов сельских школ необходимо обратить внимание на развитие скоростных качеств;

- при выполнении видов испытаний комплекса ГТО по выбору учащимся старших классов сельских школ следует развивать скоростно – силовые качества, так как по этим видам учащиеся показывают очень маленькие результаты.

### Список использованной литературы

1. Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта : материалы Всерос. науч.-практич. конф., 1-3 ноября 2016 г./ НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016. – 409 с.
2. Енченко И.В. Эволюция комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст]/ И. В. Енченко. Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №4. – с.45 – 51.
3. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства [Текст] / Ю. С. Ефремова. Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – с.79 – 82.
4. Бутин И.М. Физическая культура 9-11 классы: Учеб.пособие[Текст] / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева. -М.: ВЛАДОС, 2003. -208 с.
5. Гужалавский А.А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физ. культ. / Под ред. А. А. Гужаловского. — М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
6. Желязков Ц.О. Сущность спортивной формы [Текст] / Ц.О Железняков // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 7.
7. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств [Текст] / В. М. Зациорский, Учебн. ТиМФВ для ИФК. - М.: Физическая культура и спорт, 1967.с. 168-236.
8. Капустин, А.С. Формирование теоретических знаний по физической культуре у учащихся 10 - 11 классов [Текст] / А.С. Капустин.- Автореф. канд. наук. – Омск.- 2002. – 24с.
9. Киршина, Е.Д. Сопряжение учебной и двигательной деятельности старшеклассников [Текст] /Е.Д. Киршина. - Автореф. канд. наук. – Красноярск.- 2006.- 24с.
10. Козин, В.И.Эволюция политической системы СССР (вторая пол.80 – х – начало 90 – х гг.) [Текст]: Автореф. дисс. ... канд. истор. наук / В.И. Козин. — Москва.,1992. – 24 с.

11. Коробейников Н.К. Физическое воспитание [Текст] : учебное пособие / Н.К. Коробейников.- 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высш. Школа, 2005. – 384 с.
12. Коц Я.М. Спортивная физиология [Текст] /Я.М Коц. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
13. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с
14. Курашвили В. А. Комплекс ГТО [Текст] / В.А Курашвили // Вестник спортивных инноваций. – 2013. – №46. С. 4 – 5.
15. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы [Текст] / В.И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2011. – 128 с.
16. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст]/Л.П.Матвеев. - Москва 2007.- 270 с.
17. Муравьев И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муавьев. - К., 1985. - 310 с.
18. Найгоф Р. Некоторые принципы и критерии увеличения нагрузок при воспитании общей и специальной выносливости. Опыт наших друзей [Текст] / Р. Найгоф - М.: Спорткомитет СССР, 1982. - 31 с.
19. Попов М. В. Комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) и развитие физкультурно-массовой работы на Урале в 1931-1941 годах [Текст] / М. В. Попов, Л. А. Рапопорт, Е. В. Харитонова // Педагогическое образование в России. — 2014. — № 9. — С. 73-80.
20. Приказ от 29 августа 2014 г., № 739 / Министерство спорта Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 11. – С. 67.
21. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте [Текст] / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. - 1993.- №2. - С. 25.

22. Сафиулина Н.Р педагог- психолог «Какие нормативы по физкультуре предусмотрены для учащихся в школе (Нормативы комплекса ГТО)? [Текст] / Н.Р.Сафулина// 2015г.
23. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением от 7 августа 2009 г., № 1101р / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – № 10. – С. 14 - 32.
24. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учебник для пед-институтов / Б. А. Ашмарина, Ю.А.Виноградов, З.Н.Вяткина [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение,1990. - 287с.
25. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник для институтов физ. культ /Л. П. Матвеева, А.Д. Новикова; под общ.ред. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
26. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
27. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – 13 Москва: Проспект, 2014. – 160 с.
28. Теория и методика физического воспитания и спорта[Текст]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов., В.С. Кузнецов - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.
29. Цысь О.А. Пособие по подготовке к государственному экзамену «По теории и методике физического воспитания» для студентов отделения «Физическая культура» [Текст] / О.А. Цысь. - Оренбург, 2013.
30. Ширшиков А.Г. История становления и развития физической культуры и спорта в Приангарье 1923 – 1941 гг [Текст]:Автореф. дисс. ... канд. истор. наук / А.Г. Ширшиков. — Иркутск., 2002. — 24 с.
31. Шумилин И.В. От норм ГТО к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу [Текст] / И.В Шумилин// Известия Тульского

государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 3. – с 54 - 60.

32. Юнусова Ю. М. ГТО - основа советской системы физического воспитания [Текст] : дисс....канд.пед.наук / Ю.М. Юнусова. - Москва., 1969. – 23 с.

33. Ярцева Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труд и Обороне» в процессе физического развития дошкольников [Текст] / Н.В. Ярцев // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 12. – С.204 – 206.

34. <http://www.gto.ru/norms>.

35. <http://kakzdorovo.ru>.

36. <http://pandia.ru/text>.

37. <http://www.sportobzor.ru/>

38. <http://veselajashkola.ru>

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 класс

*Дорогой друг!*

С помощью этой анкеты мы хотели бы узнать ваше отношение к здоровому образу жизни, его компонентам (двигательная активность, режим дня, отсутствие вредных привычек и др.), комплексу сдаче норм «ГТО»

Анкета анонимна – указывать свою фамилию не обязательно. Ваше мнение никому не разглашается!

Как заполнить анкету:

- внимательно прочтите вопрос и возможные варианты ответов;
- выберите вариант своего ответа и обведите кружком букву ответа и/или напишите ответ;

**1. Отметь свой пол:**

- А. м
- Б. ж

**2. Отметь свой возраст:**

**3. Занимаетесь ли вы в спортивной секции, спортивный кружок?**

<p>А. да</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какой вид спорта?</li> <li>• Сколько раз в неделю?</li> <li>• Продолжительность тренировки?</li> <li>• Почему вы занимаетесь в спортивной секции:</li> </ul> <p>А. вам нравится            Б. так хотят родители            В. вы хотите быть сильнее, быстрее            Г. там занимаются ваши друзья            Д. это хорошо для здоровья            Е. вы хотите добиться спортивных успехов            Ваш вариант _____</p>	<p>Б. нет.</p> <p><b>По причине:</b></p> <p>А. Отсутствие свободного времени.            Б. Отсутствие инвентаря и спортивной формы.            В. Нет секции по любимому виду спорта в школе            Г. Никто не вовлекает в физкультурно – спортивную деятельность.            Д. Не знаю, не думал.</p>
--	---

## Приложение 1

**4. Вы посещаете уроки физической культуры в школе?**

- А. да
- Б. иногда пропускаю
- В. Нет

**5. Вам нравятся уроки физической культуры в школе?**

- А. да
- Б. нет

Назовите причины:

Назовите причины:

**6. Вы хотели бы, что бы занятия по физической культуре проводились каждый день?**

- А. да
- Б. нет

**7. Изменился ли ваш интерес к физической культуре и спорту за время обучения в школе?**

- А. повысился
- Б. остался без изменений
- В. Снизился

**8. Что вы предпочитаете делать в свободное время? (отметьте не более двух вариантов)**

- А. смотреть телевизор
  - Б. играть в компьютерные игры (айпэд)
  - В. играть в настольные игры, другие игры
  - Г. читать книги
  - Д. проявлять двигательную активность
- Ваш вариант \_\_\_\_\_

**9. Какие формы двигательной активности вы соблюдаете? (отметьте не более трёх вариантов).**

- А. утренняя зарядка
- Б. дорога в школу и из школы пешком
- В. физкультпаузы и физкультминутки на уроках в школе
- Г. подвижные игры на улице

Д. спортивные секции, кружки

Е. Прогулки, походы.

Ваш вариант \_\_\_\_\_

**10. Занимаются ли ваши родители физической культурой и спортом?**

А. да

Б. иногда

В. нет

**11. Как вы оцениваете состояние своего здоровья:**

А. отличное

Б. хорошее

В. удовлетворительное

Г. плохое

**12. Здоровый стиль жизни для вас это ( отметьте не более трёх вариантов):**

А. Занятия спортом.

Б. Правильное питание.

В. Гигиена тела.

Г. Соблюдение режима дня.

Д. Активный отдых.

Е. Что ещё? \_\_\_\_\_

**13. Вы сдавали нормы ГТО**

А. Да, сдавал (а), буду ещё сдавать

Б. Да сдавал (а), но больше не буду

В. Не сдавал (а), но собираюсь

Г. Нет не сдавал (а), и не буду сдавать

**14. Для чего ты сдаёшь нормативы ГТО?**

А. Получить "отлично" по предмету физическая культура

Б. Радость и гордость за свои успехи

В. Поощрение со стороны родителей, учителей

Г. Чтобы получить значок ГТО

Д. Чтобы оценить (проверить) уровень физической

подготовленности

Е. Ничего не даст

**15. Информацию о проведении сдачи норм ГТО вы получили:**

А. В своей школе, от учителей

Б. Из интернета

В. Из средств массовой информации( телевидение, газеты, журналы)

Г. От друзей

Д. От родителей.

**16. Знаете ли вы, сколько существует ступеней сдачи норм ГТО?**

А. 4

Б. 7

В. 10

Г. 11

**17. К какой ступени сдачи норм ГТО относитесь вы?**

А. I

Б. II

В. III

Г. IV

Д. V

Е. VI

**18. Какие виды испытаний сдачи норм ГТО являются обязательными для вашего возраста?**

А. Бег на 100 м

Б. Бег 2км

В. Бег на 3 км

Г. Бег 60 м

Д. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Е. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Ж. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

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

**19. Какие виды испытаний вы можете сдавать по выбору?**

- А. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Б. Поднимание туловища из положения лежа на спине
- В. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
- Г. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
- Д. Бег на лыжах на 3 км
- Е. Бег на лыжах 5 км
- Ж. кросс на 3 км по пересеченной местности
- З. кросс на 5 км по пересеченной местности
- И. Плавание на 50 м
- К. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м
- Л. Туристический поход.

**20. Есть ли такие виды испытаний, которые вам нравится сдавать больше всего?**

- А. Да, есть
- Б. Нет

Какие?

---



---

Почему?

---



---

**21. В какое время вы обычно учите уроки (отметьте не более двух вариантов)**

- А. сразу, как приходите из школы
  - Б. отдыхаете и только потом делаете уроки
  - В. кушаете и садитесь за уроки
  - Г. делаете уроки после тренировки
- Ваш вариант \_\_\_\_\_

**22. Сколько времени вы затрачиваете на выполнение домашних заданий?**

- А. до 1 часа
- Б. 1-2 часа
- В. 2-3 часа
- Г. 3-4 часа
- Д. 4 часа и более

**23. Ваша успеваемость (оценки):**

- А. только 5-ки
- Б. 4-ки и 5-ки
- В. в основном 4-ки
- Г. 4-ки и 3-ки
- Д. в основном 3-ки

**24. Вы довольны своими успехами в учебе?**

- А. да
- Б. нет.

**Спасибо за помощь в нашем исследовании!**

## АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 класс

*Дорогой друг!*

С помощью этой анкеты мы хотели бы узнать ваше отношение к здоровому образу жизни, его компонентам (двигательная активность, режим дня, отсутствие вредных привычек и др.), комплексу сдаче норм «ГТО»

Анкета анонимна – указывать свою фамилию не обязательно. Ваше мнение никому не разглашается!

Как заполнить анкету:

- внимательно прочтите вопрос и возможные варианты ответов;
- выберите вариант своего ответа и обведите кружком букву ответа и/или напишите ответ;

### 1. Отметь свой пол:

- А. м
- Б. ж

### 2. Отметь свой возраст:

### 3. Занимаетесь ли вы в спортивной секции, спортивный кружок?

<p>А. да</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какой вид спорта?</li> <li>• Сколько раз в неделю?</li> <li>• Продолжительность тренировки?</li> <li>• Почему вы занимаетесь в спортивной секции:</li> </ul> <p>А. вам нравится Б. так хотят родители В. вы хотите быть сильнее, быстрее Г. там занимаются ваши друзья Д. это хорошо для здоровья Е. вы хотите добиться спортивных успехов Ваш вариант _____</p>	<p>Б. нет.</p> <p><b>По причине:</b></p> <p>А. Отсутствие свободного времени. Б. Отсутствие инвентаря и спортивной формы. В. Нет секции по любимому виду спорта в школе Г. Никто не вовлекает в физкультурно – спортивную деятельность. Д. Не знаю, не думал.</p>
--	---

### 4. Вы посещаете уроки физической культуры в школе?

- А. да
- Б. иногда пропускаю
- В. Нет

### 5. Вам нравятся уроки физической культуры в школе?

- А. да
- Б. нет

Назовите причины:

Назовите причины:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 6. Вы хотели бы, что бы занятия по физической культуре проводились каждый день?

- А. да
- Б. нет

### 7. Изменился ли ваш интерес к физической культуре и спорту за время обучения в школе?

- А. повысился
- Б. остался без изменений
- В. Снизился

### 8. Что вы предпочитаете делать в свободное время? (отметьте не более двух вариантов)

- А. смотреть телевизор
  - Б. играть в компьютерные игры (айпэд)
  - В. играть в настольные игры, другие игры
  - Г. читать книги
  - Д. проявлять двигательную активность
- Ваш вариант \_\_\_\_\_

### 9. Какие формы двигательной активности вы соблюдаете? (отметьте не более трёх вариантов).

- А. утренняя зарядка
- Б. дорога в школу и из школы пешком
- В. физкультпаузы и физкультминутки на уроках в школе
- Г. подвижные игры на улице

Д. спортивные секции, кружки

Е. Прогулки, походы.

Ваш вариант \_\_\_\_\_

**10. Занимаются ли ваши родители физической культурой и спортом?**

А. да

Б. иногда

В. Нет.

**11. Как вы оцениваете состояние своего здоровья:**

А. отличное

Б. хорошее

В. удовлетворительное

Г. плохое

**12. Здоровый стиль жизни для вас это ( отметьте не более трёх вариантов):**

А. Занятия спортом.

Б. Правильное питание.

В. Гигиена тела.

Г. Соблюдение режима дня.

Д. Активный отдых (игры на свежем воздухе, прогулки)

Е. Что ещё? \_\_\_\_\_

**13. Вы сдавали нормы ГТО**

А. Да, сдавал (а), буду ещё сдавать

Б. Да сдавал (а), но больше не буду

В. Не сдавал (а), но собираюсь

Г. Нет не сдавал (а), и не буду сдавать

**14. Для чего ты сдаёшь нормативы ГТО?**

А. Получить "отлично" по предмету физическая культура

Б. Радость и гордость за свои успехи

В. Поощрение со стороны родителей, учителей

Г. Чтобы получить значок ГТО

Д. Чтобы оценить (проверить) уровень физической подготовленности

Е. Ничего не даст

**15. Информацию о проведении сдачи норм ГТО вы получили:**

А. В своей школе, от учителей

Б. Из интернета

В. Из средств массовой информации( телевидение, газеты, журналы)

Г. От друзей

Д. От родителей.

**16. Знаете ли вы, сколько существует ступеней сдачи норм ГТО?**

А. 4

Б. 7

В. 10

Г. 11

**17. К какой ступени сдачи норм ГТО относитесь вы?**

А. I

Б. II

В. III

Г. IV

Д. V

Е. VI

**18. Какие виды испытаний сдачи норм ГТО являются обязательными для вашего возраста?**

А. Бег на 100 м

Б. Бег на 2 км

В. Бег на 3 км

Г. Бег 60 м

Д. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Е. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Ж. Бег на 1 км

З. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

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

**19. Какие виды испытаний вы можете сдавать по выбору?**

А. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами Б. Поднимание туловища из положения лежа на спине

В. Метание мяча весом 150 грамм

Г. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)

Д. Бег на лыжах на 3 км

Е. Бег на лыжах на 1 км

Ж. Кросс на 3 км по пересеченной местности

З. Плавание на 50 м

И. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,

К. Туристический поход.

**20. Есть ли такие виды испытаний, которые вам нравится сдавать больше всего?**

А. Да, есть  
Какие?

Б. Нет

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Почему?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**21. В какое время вы обычно учите уроки? (отметьте не более двух вариантов)**

А. сразу, как приходите из школы

Б. отдыхаете и только потом делаете уроки

В. кушаете и садитесь за уроки

Г. делаете уроки после тренировки

Ваш вариант \_\_\_\_\_

**22. Сколько времени вы затрачиваете на выполнение домашних заданий?**

А. до 1 часа

Б. 1-2 часа

В. 2-3 часа

Г. 3-4 часа

Д. 4 часа и более

**23. Ваша успеваемость (оценки):**

А. только 5-ки

Б. 4-ки и 5-ки

В. в основном 4-ки

Г. 4-ки и 3-ки

Д. в основном 3-ки

**24. Вы довольны своими успехами в учебе?**

А. да

Б. нет.

**Спасибо за помощь в нашем исследовании!**

### АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 класса

*Дорогой друг!*

С помощью этой анкеты мы хотели бы узнать ваше отношение к здоровому образу жизни, его компонентам (двигательная активность, режим дня, отсутствие вредных привычек и др.), комплексу сдаче норм «ГТО»

Анкета анонимна – указывать свою фамилию не обязательно. Ваше мнение никому не разглашается!

Как заполнить анкету:

- внимательно прочтите вопрос и возможные варианты ответов;
- выберите вариант своего ответа и обведите кружком букву ответа и/или напишите ответ;

**1. Отметь свой пол:**

- А. м
- Б. ж

**2. Отметь свой возраст:**

**3. Занимаетесь ли вы в спортивной секции, спортивном кружке?**

<p>А. да</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какой вид спорта?</li> <li>• Сколько раз в неделю?</li> <li>• Продолжительность тренировки?</li> <li>• Почему вы занимаетесь в спортивной секции:</li> </ul> <p>А. вам нравится            Б. так хотят родители            В. вы хотите быть сильнее, быстрее            Г. там занимаются ваши друзья            Д. это хорошо для здоровья            Е. вы хотите добиться спортивных успехов</p> <p>Ваш вариант _____</p>	<p>Б. нет.</p> <p><b>По причине:</b></p> <p>А. Отсутствие свободного времени.            Б. Отсутствие инвентаря и спортивной формы.            В. Нет секции по любимому виду спорта в школе            Г. Никто не вовлекает в физкультурно – спортивную деятельность.            Д. Не знаю, не думал</p>
--	--

**4. Вы посещаете уроки физической культуры в школе?**

- А. да
- Б. иногда пропускаю
- В. Нет

**5. Вам нравятся уроки физической культуры в школе?**

- А. да
  - Б. нет
- Назовите причины: \_\_\_\_\_ Назовите причины: \_\_\_\_\_

**6. Вы хотели бы, что бы занятия по физической культуре проводились каждый день?**

- А. да
- Б. нет

**7. Изменился ли ваш интерес к физической культуре и спорту за время обучения в школе?**

- А. повысился
- Б. остался без изменений
- В. снизился

**8. Что вы предпочитаете делать в свободное время? (отметьте не более трёх вариантов)**

- А. смотреть телевизор
  - Б. играть в компьютерные игры (айпэд)
  - В. играть в настольные игры, другие игры
  - Г. читать книги
  - Д. подвижные игры на улице
  - Е. прогулки, походы.
  - Ж. спортивные секции, кружки
- Ваш вариант \_\_\_\_\_

**9. Занимаются ли ваши родители физической культурой и спортом?**

- А. да
- Б. иногда
- В. Нет.

**10. Как вы оцениваете состояние своего здоровья:**

- А. отличное
- Б. хорошее
- В. удовлетворительное
- Г. плохое

**11. Здоровый стиль жизни для вас это (отметьте не более трёх вариантов):**

- А. Занятия спортом.
- Б. Правильное питание.
- В. Гигиена тела.
- Г. Соблюдение режима дня.
- Д. Активный отдых (игры на свежем воздухе, прогулки)
- Е. Что ещё? \_\_\_\_\_

**12. Вы сдавали нормы ГТО**

- А. Да, сдавал (а), буду ещё сдавать
- Б. Да сдавал (а), но больше не буду
- В. Не сдавал (а), но собираюсь
- Г. Нет не сдавал (а), и не буду сдавать

**13. Для чего ты сдаёшь нормативы ГТО?**

- А. Получить "отлично" по предмету физическая культура
- Б. Радость и гордость за свои успехи
- В. Поощрение со стороны родителей, учителей
- Г. Чтобы получить значок ГТО
- Д. Чтобы проверить уровень физической подготовленности
- Е. Ничего не даст

**14. Информацию о проведении сдачи норм ГТО вы получили:**

- А. В своей школе, от учителей
- Б. Из интернета
- В. Из средств массовой информации (телевидение, газеты, журналы)

Г. От друзей

Д. От родителей.

**15. К какой ступени сдачи норм ГТО соответствует ваш возраст?**

- А. I
- Б. II
- В. III
- Г. IV
- Д. V
- Е. VI

**16. Какой значок ГТО вручается, за все нормативы, выполненные на отлично?**

- А) бронзовый
- Б) серебряный
- В) золотой

**17. Что такое ГТО? \_\_\_\_\_****18. Есть ли такие виды испытаний, которые вам нравится сдавать больше всего?**А. Да, есть  
Какие?

Б. Нет

---



---

Почему?

---



---

**19. В какое время вы обычно учите уроки? (отметьте не более двух вариантов)**

- А. сразу, как приходите из школы
- Б. отдыхаете и только потом делаете уроки
- В. кушаете и садитесь за уроки

Г. делаете уроки после тренировки

Ваш вариант \_\_\_\_\_

**20. Сколько времени вы затрачиваете на выполнение домашних заданий?**

А. до 1 часа

Б. 1-2 часа

В. 2-3 часа

Г. 3-4 часа

Д. 4 часа и более

**21. Ваша успеваемость (оценки):**

А. только 5-ки

Б. 4-ки и 5-ки

В. в основном 4-ки

Г. 4-ки и 3-ки

Д. в основном 3-ки

**22. Вы довольны своими успехами в учебе?**

А. да

Б. нет.

**Спасибо за помощь в нашем исследовании!**

**Спортивные интересы учащихся начальных классов городских и сельских школ**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Занимаетесь ли вы в спортивной секции, спортивном кружке	да	85%	92%
	нет	15%	8%
Какой вид спорта	фигурное катание	10%	50%
	плавание	25%	
	спортивная гимнастика	5%	
	единоборства	20%	35%
	хоккей	5%	
	футбол	30%	
	спортивные танцы		25%
лыжная подготовка			

Таблица 2

**Причины посещения спортивных секций учащимися начальных классов городских и сельских школ**

Вопрос анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Почему вы занимаетесь в спортивной секции	вам нравится	75%	30%
	так хотят родители	12%	-
	вы хотите быть сильнее, быстрее	33%	30%
	там занимаются ваши друзья	4%	20%
	это хорошо для здоровья	54%	20%
	вы хотите добиться спортивных успехов	45%	-

Таблица 3

**Отношение учащихся начальных классов городских и сельских школ  
к урокам физической культуры**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Вы посещаете ли вы уроки физической культуры в школе	Да	85%	100%
	иногда пропускаю	15%	
Вам нравятся уроки физической культуры в школе	Да	100%	100%
	Нет		
Изменился ли ваш интерес к физической культуре и спорту за время обучения в школе	повысился	52%	100%
	остался без изменений	48%	

Таблица 4

**Самооценка состояния здоровья и двигательной активности  
учащимися начальных классов городских и сельских школ**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Как вы оцениваете состояние своего здоровья	Отличное	44%	60%
	Хорошее	46%	40%
	Удовлетворительно	10%	
Здоровый стиль жизни для вас это...	занятия спортом.	92%	100%
	правильное питание.	60%	20%
	гигиена тела.	35%	
	соблюдение режима дня.	28%	70%
	активный отдых (игры на свежем воздухе, прогулки)	60%	-
Что вы предпочитаете делать в свободное время	смотреть телевизор	35%	10%
	играть в компьютерные игры (айпэд)	35%	30%
	играть в настольные игры, другие игры	35%	40%
	читать книги	28%	60%
	подвижные игры на улице	32%	100%
	прогулки, походы.	25%	-
	спортивные секции, кружки	67%	40%

Таблица 5

**Информированность о комплексе ГТО учащихся начальных классов  
городских и сельских школ**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Что такое ГТО	верно	96%	100%
	не верно	4%	-
Какой значок ГТО вручается, за все нормативы, выполненные на отлично	верно	95%	100%
	не верно	5%	-
К какой ступени сдачи норм ГТО соответствует ваш возраст	верно	85%	80%
	не верно	15%	20%
Информацию о проведении сдачи норм ГТО вы получили	в своей школе, от учителей	71%	100%
	из интернета	7%	-
	из СМИ	4%	-
	от друзей	-	-
	от родителей	17%	-

Таблица 6

**Отношение учащихся начальных классов городских и сельских школ  
к выполнению испытаний комплекса ГТО**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Вы сдавали нормы ГТО	да, сдавал (а), буду ещё сдавать	35%	100%
	да сдавал (а), но больше не буду	-	-
	не сдавал (а), но собираюсь	46%	-
	нет не сдавал (а), и не буду сдавать	19%	-
Для чего ты сдаёшь нормативы ГТО	получить "отлично" по предмету физическая культура	30%	-
	радость и гордость за свои успехи	30%	20%
	поощрение со стороны родителей, учителей	4%	10%
	чтобы получить значок ГТО	30%	30%
	чтобы проверить уровень физической подготовленности	52%	40%
	ничего не даст	-	-

Таблица 7

**Предпочтение к выполнению видов испытаний комплекса ГТО у  
учащихся начальных классов городских и сельских школ**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Какие виды испытаний	Сельские школы	Какие виды испытаний
Есть ли такие виды испытаний, которые вам нравятся сдавать больше всего	да	76%		100%	
			бег – 28% прыжки в длину с места толчком двумя ногами – 18% плавание – 21% метание мяча – 4% сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – 4% поднимание туловища – 10%		наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами – 40% подтягивание из виса на высокой перекладине – 20% метание мяча – 80% бег на лыжах – 10%
	нет	24%			

Таблица 8

**Спортивные интересы учащихся средних классов городских и сельских школ**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Занимаетесь ли вы в спортивной секции, спортивном кружке	да	60%	75%
	нет	40%	25%
Какой вид спорта	пожарно-прикладной туризм	8%	
	единоборства	16%	
	футбол	24%	25%
	спортивные танцы	8%	
	волейбол	-	35%
	спортивная гимнастика	-	75%
лыжная подготовка	-		15%

Таблица 9

**Причины посещения спортивных секций учащимися средних классов  
городских и сельских школ**

Вопрос анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Почему вы занимаетесь в спортивной секции	вам нравится	85%	50%
	так хотят родители	-	-
	вы хотите быть сильнее, быстрее	28%	37%
	там занимаются ваши друзья	-	12%
	это хорошо для здоровья	14%	-
	вы хотите добиться спортивных успехов	14%	25%

Таблица 10

**Отношение учащихся средних классов городских и сельских школ к  
урокам физической культуры**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Вы посещаете ли вы уроки физической культуры в школе	да	91%	100%
	иногда пропускаю	8%	
Вам нравятся уроки физической культуры в школе	да	91%	87%
	нет	8%	13%
Изменился ли ваш интерес к физической культуре и спорту за время обучения в школе	повысился	75%	75%
	остался без изменений	25%	25%
	снизился		

**Самооценка состояния здоровья и двигательной активности  
учащимися средних классов городских и сельских школ**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Как вы оцениваете состояние своего здоровья	отличное	41%	50%
	хорошее	50%	50%
	удовлетворительно	8%	
Здоровый стиль жизни для вас это...	занятия спортом.	66%	75%
	правильное питание.	75%	50%
	гигиена тела.	50%	62%
	соблюдение режима дня.	16%	-
	активный отдых (игры на свежем воздухе, прогулки)	41%	62%
Что вы предпочитаете делать в свободное время	смотреть телевизор	8%	25%
	играть в компьютерные игры (айпэд)	25%	37%
	играть в настольные игры, другие игры	33%	12%
	читать книги	8%	50%
	проявлять двигательную активность	66%	50%
Какие формы двигательной активности вы соблюдаете	утренняя зарядка	66%	62%
	дорога в школу и из школы	33%	25%
	физкультпаузы и физкультминутки на уроках	33%	
	подвижные игры на улице	17%	87%
	спортивные секции, кружки	41%	63%
	прогулки, походы.	34%	12%

Таблица 12

**Отношение учащихся средних классов городских и сельских школ  
к выполнению испытаний комплекса ГТО**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Вы сдавали нормы ГТО	да, сдавал (а), буду ещё сдавать	75%	87%
	да сдавал (а), но больше не буду	16%	13%
	не сдавал (а), но собираюсь	9%	-
	нет не сдавал (а), и не буду сдавать	-	-
Для чего ты сдаёшь нормативы ГТО	получить "отлично" по предмету физическая культура	25%	50%
	радость и гордость за свои успехи	25%	25%
	поощрение со стороны родителей, учителей	8%	-
	чтобы получить значок ГТО	25%	25%
	чтобы проверить уровень физической подготовленности	33%	25%
	ничего не даст	8%	-

Таблица 13

**Предпочтение к выполнению видов испытаний комплекса ГТО у  
учащихся средних классов городских и сельских школ**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Какие виды испытаний	Сельские школы	Какие виды испытаний
Есть ли такие виды испытаний, которые вам нравится сдавать больше всего?	да	83%		75%	
	нет	17%	прыжок в длину – 8% плавание – 16% метание – 8% бег 60 м – 16% бег на лыжах – 8% стрельба – 41%	25%	прыжок в длину – 12% плавание – 12% стрельба – 37% туристический поход – 25%

**Информированность о комплексе ГТО учащихся средних классов  
городских и сельских школ**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Знаете ли вы сколько существует ступеней сдачи норм ГТО	верно	75%	100%
	не верно	25%	-
К какой ступени сдачи норм ГТО относитесь вы	верно	41%	38%
	не верно	58%	62%
Информацию о проведении сдачи норм ГТО вы получили	в своей школе, от учителей	91%	100%
	из интернета	-	-
	из СМИ	-	-
	от друзей	8%	-
Какие виды испытаний сдачи норм ГТО являются обязательными для вашего возраста	от родителей	-	-
	бег 60 м	67%	75%
	бег на 2 км или на 3 км	33%	75%
	подтягивание из виса на высокой перекладине / лёжа на низкой перекладине	58%	100%
	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	50%	28%
Какие виды испытаний вы можете сдавать по выбору	наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	58%	100%
	прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места / толчком двумя ногами	67%	87%
	поднимание туловища из положения лежа на спине	33%	50%
	метание мяча весом 150 грамм	41%	100%
	бег на лыжах на 3 км	16%	50%
	кросс на 3 км по пересеченной местности	25%	0%
	плавание на 50 м	33%	75%
	стрельба	41%	100%
туристический поход	33%	87%	

Таблица 15

**Спортивные интересы учащихся старших классов городских и сельских школ**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Занимаетесь ли вы в спортивной секции, спортивном кружке	да	30%	80%
	нет	70%	20%
Какой вид спорта	спортивная гимнастика		35%
	волейбол		50%
	гиревой спорт		20%
	единоборства	35%	
	футбол	15%	

Таблица 16

**Причины посещения спортивных секций учащимися старших классов городских и сельских школ**

Вопрос анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Почему вы занимаетесь в спортивной секции	вам нравится	37%	80%
	так хотят родители		-
	вы хотите быть сильнее, быстрее	33%	20%
	там занимаются ваши друзья	30%	
	это хорошо для здоровья		40%
	вы хотите добиться спортивных успехов		20%

Таблица 17

**Отношение учащихся старших классов городских и сельских школ к урокам физической культуры**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Вы посещаете уроки физической культуры в школе	да	60%	80%
	иногда пропускаю	40%	20%
Вам нравятся уроки физической культуры в школе	да	90%	100%
	нет	10%	
Изменился ли ваш интерес к физической культуре и спорту за время обучения в школе	повысился	40%	40%
	остался без изменений	60%	60%

**Самооценка состояния здоровья и двигательной активности  
учащимися старших классов городских и сельских школ**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Как вы оцениваете состояние своего здоровья	отличное		
	хорошее	50%	60%
	удовлетворительно	50%	40%
Здоровый стиль жизни для вас это...	занятия спортом.	30%	60%
	правильное питание.	30%	40%
	гигиена тела.	40%	-
	соблюдение режима дня.	-	-
	активный отдых (игры на свежем воздухе, прогулки)	-	-
Что вы предпочитаете делать в свободное время	смотреть телевизор	40%	20%
	играть в компьютерные игры	60%	80%
	играть в настольные игры, другие игры	-	-
	читать книги	-	-
	подвижные игры на улице	-	-
	прогулки, походы	-	-
	спортивные секции, кружки	-	-
Какие формы двигательной активности вы соблюдаете	утренняя зарядка	50%	20%
	дорога в школу и из школы	50%	40%
	физкультпаузы и физкультминутки на уроках		20%
	подвижные игры на улице	10%	80%
	спортивные секции, кружки	20%	80%
	прогулки, походы.	70%	80%

Таблица 19

**Отношение учащихся старших классов городских и сельских школ  
к выполнению испытаний комплекса ГТО**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Вы сдавали нормы ГТО	да, сдавал (а), буду ещё сдавать	40%	100%
	да сдавал (а), но больше не буду	10%	-
	не сдавал (а), но собираюсь	20%	-
	нет не сдавал (а), и не буду сдавать	30%	-
Для чего ты сдаёшь нормативы ГТО	получить "отлично" по предмету физическая культура	30%	20%
	радость и гордость за свои успехи	10%	20%
	поощрение со стороны родителей, учителей		
	чтобы получить значок ГТО	10%	40%
	чтобы проверить уровень физической подготовленности	30%	80%
	ничего не даст	30%	-

Таблица 20

**Предпочтение к выполнению видов испытаний комплекса ГТО у  
учащихся старших классов городских и сельских школ**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Какие виды испытаний	Сельские школы	Какие виды испытаний
Есть ли такие виды испытаний, которые вам нравится сдавать больше всего	да	20%		40%	
	нет	80%	прыжок в длину с места – 10% метание спортивного снаряда – 10%	60%	бег на 100 м – 20% стрельба – 20%

**Информированность о комплексе ГТО учащихся старших классов  
городских и сельских школ**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Городские школы	Сельские школы
Знаете ли вы сколько существует ступеней сдачи норм ГТО	верно	90%	80%
	не верно	10%	20%
К какой ступени сдачи норм ГТО относитесь вы	верно	50%	100%
	не верно	50%	-
Информацию о проведении сдачи норм ГТО вы получили	в своей школе, от учителей	90%	80%
	из интернета	-	20%
	из СМИ	-	-
	от друзей	10%	-
	от родителей	-	-
Какие виды испытаний сдачи норм ГТО являются обязательными для вашего возраста	бег 100 м	100%	100%
	бег на 2 км или на 3 км	50%	100%
	подтягивание из виса на высокой перекладине / лёжа на низкой перекладине	30%	100%
	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	100%	66%
	наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	20%	80%
	прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места / толчком двумя ногами	30%	20%
Какие виды испытаний вы можете сдавать по выбору	поднимание туловища из положения лежа на спине	40%	0%
	метание снаряда 500 / 700грамм	20%	100%
	бег на лыжах на 3 км	20%	60%
	бег на лыжах на 5 км	0%	0%
	кросс на 3 км по пересеченной местности / кросс на 5 км по пересечённой местности	0%	40%
	плавание на 50 м	60%	80%
	стрельба	20%	100%
	туристический поход	60%	100%

**Результаты обязательных видов испытаний комплекса ГТО среди  
учащихся начальных классов**

Школы	бег на 60 м (с)	бег на 1 км (мин, с)	подтягивание из виса на лёжа на низкой перекладине (количество раз)	наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
Сельские школы, М±m	11 ±0,27	6.00 ±0,24	14 ±1,05	100%
Городские школы, М±m	11 ±0,17	5.05 ±0,14	16±1,05	100%
T	0,01	2,00	1,62	
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	

Таблица 2

**Результаты видов испытаний комплекса ГТО по выбору среди  
учащихся начальных классов**

Школы	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	метание мяча весом 150 гр (м)	кросс на 2 км по пересечённой местности	плавание без учёта времени (м)
Сельские школы, М±m	150± 3,75	23± 2,18	100%	-
Городские школы, М±m	150± 4,73	25± 1,36	100%	80%
t	0,10	0,79		
p	> 0,05	> 0,05		

Таблица 3

**Результаты выполнения испытаний комплекса ГТО на значок**

Знак отличия	золото	серебро	бронза
Школы			
Сельские школы	16%	42%	42%
Городские школы	27%	46%	27%

Таблица 4

**Результаты обязательных видов испытаний комплекса ГТО среди  
учащихся средних классов**

Школы	бег на 60 м (с)	бег на 2 км (мин,с)	бег на 3 км	подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	наклон вперед стоя с прямыми ногами на полу
Сельские школы, M±m	10.70 ±0,11	11.45 ±0,20	-	15 ±1,69	16 ±2,33	-	100%
Городские школы, M±m	9.30 ±0,21	11,30 ±0,16	58%	9 ±0,97	14 ±3,50	15,3 ±0,33	100%
t	5,91	2,45	-	3,30	0,29	-	-
p	< 0,001	< 0,05	-	<0,01	> 0,05	-	-

Таблица 5

**Результаты видов испытаний комплекса ГТО по выбору среди  
учащихся средних классов**

Школы	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз)	метание мяча весом 150г (м)	плавание 50м (мин,с)	стрельба (очки)	кросс на 3 км	туристический поход
Сельские школы, M±m	155±4,80	-	28±1,57	+	25±2,36	100%	100%
Городские школы, M±m	195±7,32	47±2,07	33±2,87	+	2±0,75	100%	100%
t	4,57	-	1,53		9,31	-	-
p	< 0,001	-	> 0,05		< 0,001	-	-

Таблица 6

**Результаты выполнения испытаний комплекса ГТО на значок**

Знак отличия	золото	серебро	бронза
Школы			
Сельские школы	13%	13%	74%
Городские школы	25%	75%	0 %

Таблица 7

**Результаты обязательных видов испытаний комплекса ГТО среди учащихся старших классов**

Школы	бег на 100 м (с)	бег на 2 км (мин, с)	подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	наклон вперед стоя с прямыми ногами на полу
Сельские школы, М±m	5.9 ±0,84	9.50 ±0,76	13,5±0,50	15 ±2,65	-	15±0,69
Городские школы, М±m	15.02 ±0,48	9.30 ±0,39	13,4±3,11	-	14.2 ±2,25	13±1,79
t	9,5	0,20	0,03	-	-	1,04
p	<0,001	>0,05	>0,05	-	-	>0,05

Таблица 8

**Результаты видов испытаний комплекса ГТО по выбору среди  
учащихся старших классов**

Школы	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	метание спортивного снаряда весом (м)		плавание 50м (мин, с)	Стрельба (очки)	кросс на 3 км/ на 5 км	бег на лыжах (мин, с)	туристический поход
			700гр	500гр					
Сельские школы, M±m	158 ±11,61	41 ±3,32	35,5 ±2,50	28±3,05	+	28 ±2,69	-	21.04	100%
Городские школы, M±m	201 ±9,66	46 ±4,29	36,4±3,71	21 ±1,87	+	30 ±1,86	100%	-	100%
t	2,8	1,16	0,14	1,96		1,41	-	-	-
p	< 0,05	>0,05	>0,05	>0,05		>0,05	-	-	-

Таблица 9

**Результаты выполнения испытаний комплекса ГТО на значок**

Знак отличия	золото	серебро	бронза
Школы			
Сельские школы	35%	25%	50%
Городские школы	30%	10%	60 %