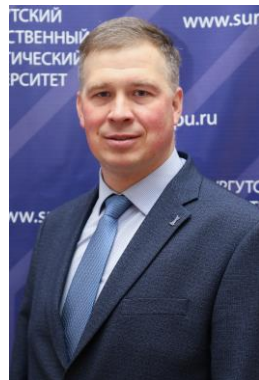


Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 149-154.  
Physical Culture and Health. 2023, 81 (5), 149-154.

Научная статья  
УДК 796.011  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_149

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО



Николай Иванович Синявский <sup>1</sup>, Алексей Валерьевич Фурсов <sup>2</sup>,  
Татьяна Александровна Елисеева <sup>3</sup>, Александр Игоревич Елисеев <sup>4</sup>

*Сургутский государственный педагогический университет <sup>1, 2, 3</sup>  
Сургут, Россия  
Средняя общеобразовательная школа № 26 <sup>4</sup>  
Сургут, Россия*

<sup>1</sup> Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания  
тел.: +7(952)690-99-92, e-mail: nsin1967@yandex.ru  
ORCID 0000-0003-3711-2949

<sup>2</sup> Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания  
тел.: +7(922)652-07-30, e-mail: FursovAV@bk.ru  
ORCID 0000-0002-1596-4385

<sup>3</sup> Аспирант кафедры теории и методики физического воспитания  
тел.: +7(922)433-34-92, e-mail: maktanii@mail.ru  
ORCID 0000-0003-4247-707X

<sup>4</sup> Учитель физической культуры  
тел.: +7(922)797-66-89, e-mail: maktanii@mail.ru  
ORCID 0000-0001-8276-4255

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования испытаний (тестов) в соответствии возрастным ступеням Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащихся 5-6 классов. **Методы и организация исследования.** В исследовании на базе МБОУ СПШ № 9 г. Сургута приняло участие 436 учащихся: из них 205 девочек и 231 мальчик. На констатирующем этапе эксперимента с учащимися 5-6 классов были проведены испытания (тесты), в соответствии с возрастной ступенью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). **Результаты исследования.** Ориентиром оценивания физической подготовленности учащихся были нормативы, которые представлены в государственных требованиях по Комплексу ГТО. Выявлено, что на низком уровне отмечаются показатели выполнения теста Бег 30 м на оценку скоростных способностей у мальчиков 5 и 6 классов. **Выводы.** Анализ полученных данных физической подготовленности по нормативам Комплекса ГТО среди учащихся 5-6 классов показал, что в видах испытаний (тестов) на гибкость, скоростно-силовые способности и координацию большее количество детей выполняет уровень серебряного и бронзового знаков отличия, отстающими двигательными способностями являются скоростные способности. Необходимо совершенствовать методику развития скоростных способностей на уроках физической культуры для обучающихся 5 и 6 классов.

**Ключевые слова:** оценка, физическая подготовленность, тесты, нормативы, Комплекс ГТО, учащиеся, мальчики, девочки, 5 и 6 классы.

**Для цитирования:** Физическая подготовленность учащихся на основе выполнения нормативов комплекса ГТО / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, Т. А. Елисеева [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 149-154. DOI: 10.47438-1999-3455\_2023\_1\_149.

### Введение<sup>©</sup>

В настоящее время практика внедрения нормативов Комплекса ГТО в образовательный процесс по предмету

«Физическая культура» показывает необходимость совершенствования эффективного функционирования ме-

ханизма его реализации [1, 3, 5, 9]. Отсутствуют нормативные документы, направленные на интеграцию нормативов комплекса ГТО с образовательным процессом по предмету «Физическая культура» [2, 4, 7].

Проведение анализа физической подготовленности учащихся дает возможность педагогу наблюдать за динамикой и в соответствии с полученными результатами тестирования корректировать учебный процесс, применять соответствующие методики совершенствования физических качеств, рационально организовывать планы занятий, дозировать виды нагрузок и выявлять физически подготовленных школьников, тем самым формировать их мотивацию и ориентировать на официальную сдачу [6, 8, 10].

#### Методы и организация исследования

Констатирующий этап исследования проведен на 436 учениках (231 мальчик и 205 девочек) на базе МБОУ СШ № 9 г. Сургута. Оценивание учащихся 5–6 классов осуществлялось на основе испытаний (тестов), по соответствующим возрастным ступеням Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО).

#### Результаты исследования

Оценивание физической подготовленности учащихся 5–6 классов МБОУ СШ № 9 осуществлялось 4 уровням в соответствии с нормами ВФСК «ГТО»: серебро, бронза, золото и без знака (рис. 1, 2, 3, 4).

Анализируя полученные данные, необходимо отметить, что 94 ученика (49,6 % мальчиков и 35,4 % девочек) 5-х классов и 93 ученика (50,1 % мальчиков и 33 % девочек) 6-х классов не смогли сдать тест «Бег 30 метров» их результаты оказались ниже минимального значения, в 5-х классах (15,32 % мальчиков и 22,86 % девочек) и в 6-х классах (12,5 % мальчиков и 26 % девочек) то есть по 41 ученику, сдавшим тест «Бег 30 метров» на золото, на бронзу смогли сдать 53 ученика (22,52 % мальчиков и 26,67 % девочек) 5-х классов и 48 учеников (18,33 % мальчиков и 26 % девочек) 6-х классов, серебряный знак смогли осилить 30 учеников (12,61 % мальчиков и 15,24 % девочек) 5-х классов и 38 учеников (19,17 % мальчиков и 15 % девочек) 6-х классов.

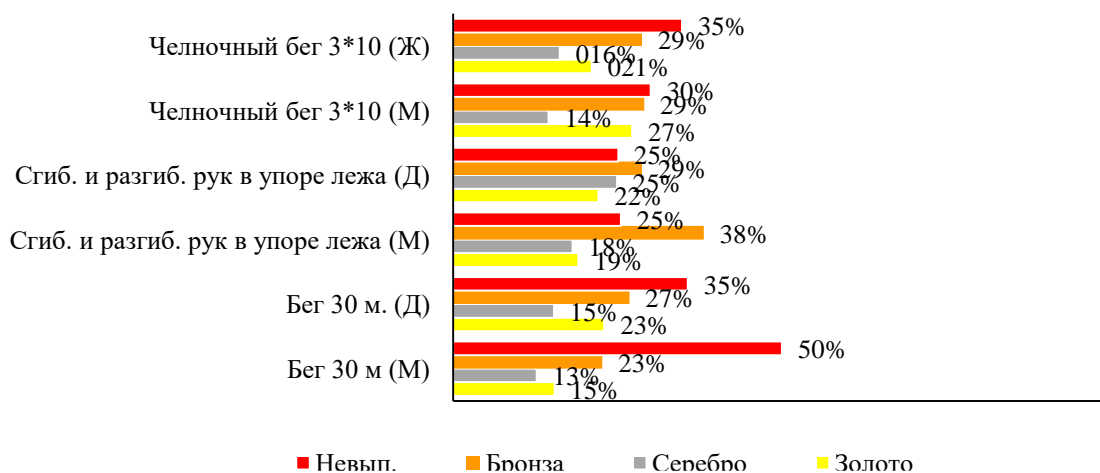


Рис. 1 – Результаты физической подготовленности учеников 5-х классов

Со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа справились на золото 44 ученика (у мальчиков – 18,92 % и у девочек 21,9 %), в 5-х из 39 учеников (15,83 % мальчиков и 20 % девочек), в 6-х классах, на бронзу сдали 72 ученика (мальчиков – 37,84 % и девочек – 28,57 %),

в 5-х классах из 69 учеников (31,67 % мальчиков и 31 % девочек), в 6-х классах из 45 учеников (18,02 % мальчиков и 24,76 % девочек), в 5-х классах из 59 (31,67 % мальчиков и 21 % девочек) справились с испытанием на серебро.

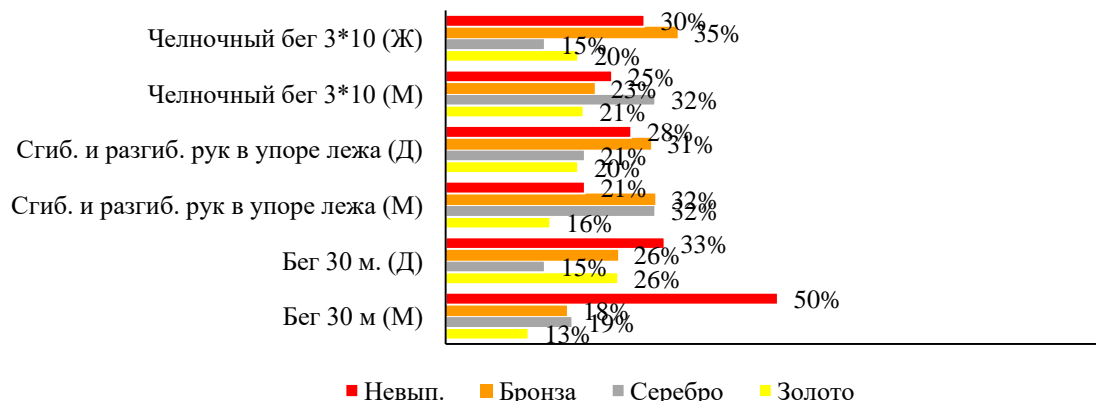


Рис. 2 – Результаты физической подготовленности учеников 6-х классов

С данным нормативом не справились 56 учеников (25,3 % мальчиков и 24,9 % девочек) 5-х классов и 53 ученика (21 % мальчиков и 28 % девочек) 6-х классов.

С тестом «челночный бег 3х10», характеризующий координационную способность, 70 учеников (29,8 % мальчиков и 34,5 % девочек) 5-х классов и 60 учеников (25,1 % мальчиков и 30 % девочек) 6-х классов не смогли справиться на серебряный знак, справились с испытанием 33 ученика (14,41 % мальчиков и 16,19 %

девочек) 5-х классов и 53 ученика (31,67 % мальчиков и 15 % девочек) 6-х классов на серебро, на золотой знак справились 52 ученика (27,03 % мальчиков и 20,95 % девочек) 5-х классов и 45 учеников (20,83 % мальчиков и 20 % девочек) 6-х классов, на бронзовый знак справились 52 ученика (28,83 % мальчиков и 28,57 % девочек) 5-х классов и 63 ученика (22,5 % мальчиков и 35 % девочек) 6-х классов.



Рис. 3 – Результаты физической подготовленности учеников 5-х классов

В поднимании туловища за 1 минуту на золотой знак справились 38 учеников (16,22 % мальчиков и 19,05 % девочек) 5-х классов и 42 ученика (16,67 % мальчиков и 22 % девочек) 6-х классов, серебряный знак показали 32 ученика (17,12 % мальчиков и 12,38 % девочек) 5-х классов и 48 учеников (25 % мальчиков и 18 % девочек) 6-х классов, бронзовый знак у 63 учеников

(22,52 % мальчиков и 36,19 % девочек) 5-х классов и 57 учеников (22,5 % мальчиков и 30 % девочек) 6-х классов, не справились с испытанием 83 ученика (44,2 % мальчиков и 32,6 % девочек) 5-х классов и 83 ученика (25,9 % мальчиков и 30 % девочек) 6-х классов.

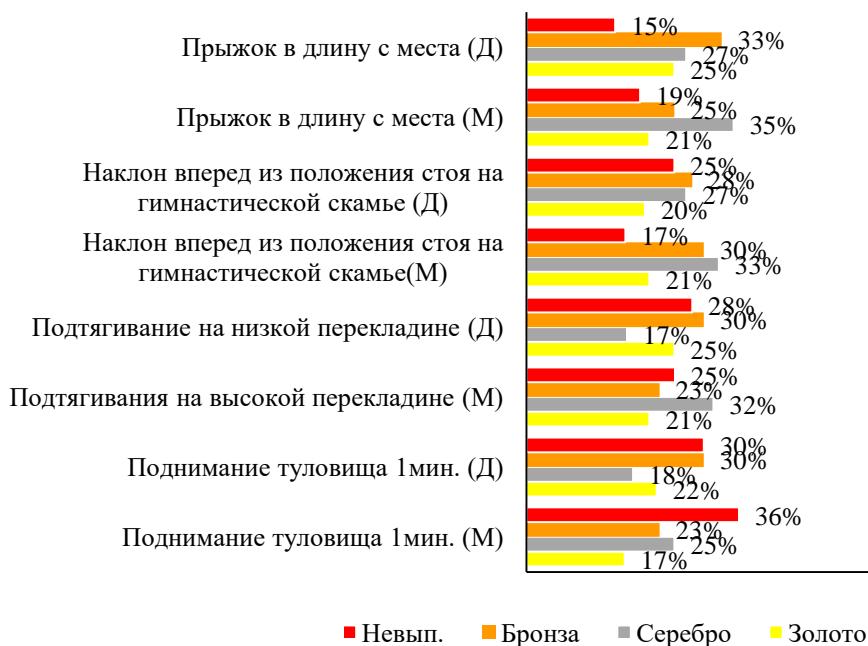


Рис. 4 – Результаты физической подготовленности учеников 6-х классов

В тесте «Подтягивания из виса на высокой перекладине для мальчиков и из виса лежа на низкой перекладине для девочек» показали, что преобладает количество учеников, сдавших тест на бронзовый знак, а именно 80 учеников 5-х классов (38,74 % мальчиков и 35,24 % девочек) и 69 учеников 6-х классов (22,5 % мальчиков и 30 % девочек), на золотой знак справились 54 ученика 5-х классов (24,32 % мальчиков и 25,71 % девочек) и 50 учеников 6-х классов (20,83 % мальчиков и 25 % девочек), серебряный знак показали 28 учеников (16,22 % мальчиков и 9,52 % девочек) в 5-х классах и 55 учеников (31,67 % мальчиков и 17 % девочек) в 6-х классах, так с тестом не смогли справиться 55 учеников 5-х классов (20,8 % мальчиков и 29,6 % девочек) и 46 учеников 6-х классов (у мальчиков составило – 25,1 % и у девочек, соответственно, – 28 %).

В тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» справились на бронзу 89 учеников (из них мальчиков – 39,64 % и девочек – 42,86 %) 5-х классов и 64 ученика (30 % мальчиков и 28 % девочек) 6-х классов, 49 учеников (27,93 % мальчиков и 17,14 % девочек) в 5-х классах и 45 учеников (20,83 % мальчиков и 20 % девочек) в 6-х классах справились на золотой знак, на серебряный знак продемонстрировали свои успехи 32 ученика (13,51 % мальчиков и 16,19 % девочек) 5-х классов и 66 учеников (32,5 % мальчиков и 27 % девочек) 6-х классов, не справились 50 учеников (19 % мальчиков и 24 % девочек) в 5-х классах и 45 учеников (16,7 % мальчиков и 24 % девочек) в 6-х классах.

Не смогли справиться с тестом «Прыжок в длину с места» 37 учеников (18,1 % мальчиков и 16,3 % девочек) 5-х классов и 73 ученика (19,2 % мальчиков и

15 % девочек) 6-х классов, 49 учеников (28,83 % мальчиков и 27,62 % девочек) 5-х классов и 45 учеников (35 % мальчиков и 27 % девочек) 6-х классов смогли справиться с испытанием на серебряный знак, а на бронзовый знак выполнили 89 учеников (19,82 % мальчиков и 40 % девочек) 5-х классов и 64 ученика (25 % мальчиков и 33 % девочек) 6-х классов, на золотой знак продемонстрировало 32 ученика (33,33 % мальчиков и 16,19 % девочек) 5-х классов и 66 учеников (20,83 % мальчиков и 25 % девочек) в 6-х классах.

#### Выводы

На основе анализа полученных данных физической подготовленности по нормативам Комплекса ГТО среди учащихся 5-6 классов можно выявить отстающие двигательные способности. Так, в видах испытаний (тестов) на гибкость, скоростно-силовые способности и координации преимущественно большего количества детей выполняют уровень серебряного и бронзового знаков отличия. В ходе исследования было выявлено, что на низком уровне отмечаются показатели выполнения теста Бег 30 м на оценку скоростных способностей у мальчиков 5 и 6 классов. Особое внимание стоит уделить применению методики развитию скоростных способностей у мальчиков 5-6 классов на занятиях образовательно-тренирующей направленности.

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Аршинник С.П. К вопросу об оценке физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций на основе результатов выполнения нормативов комплекса «Готов к Труд и Обороне» / Аршинник С.П., Лысенко В.В., Костенко Е.Г. // Перспективы науки и образования. 2020. № 4 (46). С. 203-216.

2. Антипов А.В. Влияние спортивных и подвижных игр на выполнение детьми нормативов комплекса ГТО / Антипов А. В., Иванов В. А., Шустова Е. В., Ревякин А. И., Родин А. В. // Теория и практика физической культуры. 2021. № 11. С. 105-107.
3. Галанова С.С. Модульная программа третьего урока физической культуры для 5-6-х классов по подготовке школьников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО III ступени // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16. № 3. С. 73-79.
4. Каплан В.И. О необходимости применения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в подготовке младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО / Каплан В. И., Пащенко Л. Г. // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2021. С. 222-226.
5. Кирсанова О.Н., «STREET WORKOUT» как средство подготовки юношей к выполнению норм ВФСК ГТО / Кирсанова О.Н., Чистякова Е. Г. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198).- С. 127-132.
6. Лапичкая Е.М., Сравнение показателей двигательной подготовленности учащихся общеобразовательных школ 10 регионов России с нормативами Комплекса ГТО / Лапичкая Е. М., Сонькин В. Д., Левушкин С. П. // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 78.
7. Семенов Л.А., Мониторинг как определяющий фактор управления подготовкой детей и подростков к сдаче норм ГТО // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2022. № 4 (79). С. 126-132.
8. Синявский Н.И. Нормативы комплекса ГТО в организации текущего контроля и промежуточной аттестации, обучающихся на основе online-технологии // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4 (80). С. 81-84.
9. Черкасов В.В., Физическая подготовка северных многоборцев 13-14 лет на основе должных норм Комплекса ГТО / Черкасов В. В., Шестакова Г. В., Скрябина С. С. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 433-436.
10. Шалгинова В.И., Исследование состояния физической подготовленности школьников республики Хакасия / Шалгинова В.И., Капсаргина И.П. // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. 2022. № 1 (39). С. 146-149.

#### References

1. Arshinnik S.P., On the issue of assessing the physical fitness of students of general education organizations based on the results of the implementation of the standards of the complex "Ready for Work and Defense" / Arshinnik S. P., Lysenko V. V., Kostenko E. G. // Prospects of science and education. 2020. No. 4 (46). pp. 203-216.
2. Antipov A.V. The influence of sports and outdoor games on children's fulfillment of the standards of the "Ready for Labor and Defense sports complex" / Antipov A. V., Ivanov V. A., Shustova E. V., Revyakin A. I., Rodin A. V. // Theory and practice of physical culture. 2021. No. 11. p. 105-107.
3. Galanova S.S. Modular program of the third lesson of physical culture for grades 5-6 to prepare students to meet the standards of tests (tests) of the "Ready for Labor and Defense" III stage complex // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2021. Vol. 16. No. 3. pp. 73-79.
4. Kaplan V.I. On the need for the use of innovative physical culture and wellness technologies in the preparation of younger schoolchildren to meet the standards of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" / Kaplan V.I., Pashchenko L.G. // Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism. Materials of the XI All-Russian Scientific and Practical Conference. Nizhnevartovsk, 2021. pp. 222-226.
5. Kirsanova O.N., "STREET WORKOUT" as a means of preparing young men to fulfill the norms of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" / Kirsanova O.N., Chistyakova E.G. // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2021. No. 8 (198), pp. 127-132.
6. Lapitskaya E.M., Comparison of indicators of motor readiness of pupils of secondary schools in 10 regions of Russia with the standards of the "Ready for Labor and Defense" sports complex / Lapitskaya E. M., Sonkin V. D., Levushkin S. P. // Theory and practice of physical culture. 2021. No. 2. p. 78.
7. Semenov L.A. Monitoring as a determining factor in managing the preparation of children and adolescents for passing the "Ready for Labor and Defense" sports complex standards // Bulletin of Surgut State Pedagogical University. 2022. No. 4 (79). pp. 126-132.
8. Sinyavsky N.I. Standards of the "Ready for Labor and Defense" sports complex in the organization of current control and intermediate certification of students on the basis of online technology // Physical culture and health. 2021. No. 4 (80). pp. 81-84.
9. Cherkasov V.V., Physical training of northern all-rounders 13-14 years old on the basis of proper standards of the "Ready for Labor and Defense" sports complex / Cherkasov V.V., Shestakova G.V., Scriabina S.S. // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2021. No. 5 (195). pp. 433-436.
10. Shalginova V.I., Investigation of the state of physical fitness of schoolchildren of the Republic of Khakassia / Shalginova V. I., Kapsargina I. P. // Bulletin of the Khakass State University named after N.F. Katanov. 2022. No. 1 (39). pp. 146-149.

Поступила в редакцию 03.02.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article  
UDC 796.011  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_149

**PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS BASED ON THE IMPLEMENTATION OF THE STANDARDS  
OF THE SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"**

Nikolai I. Sinyavsky <sup>1</sup>, Alexei V. Fursov <sup>2</sup>, Tatiana A. Eliseeva <sup>3</sup>, Alexander I. Eliseev <sup>4</sup>

*Surgut State Pedagogical University* <sup>1, 2, 3, 4</sup>  
*Surgut, Russia*

<sup>1</sup> *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Education*  
*ph.: +7(952)690-99-92, e-mail: nsin1967@yandex.ru*  
*ORCID 0000-0003-3711-2949*

<sup>2</sup> *PhD of Pedagogy, Associate Professor of The Theory and Methodology of Physical Upbringing Department*  
*ph.: +7(922)652-07-30, e-mail: FursovAV@bk.ru*  
*ORCID 0000-0002-1596-4385*

<sup>3</sup> *Post-graduate student of the Theory and Methodology of Physical Training Department*  
*ph.: +7(922)433-34-92, e-mail: maktanii@mail.ru*  
*ORCID 0000-0003-4247-707X*

<sup>4</sup> *Physical culture teacher*  
*ph.: +7(922)797-66-89, e-mail: maktanii@mail.ru*  
*ORCID 0000-0001-8276-4255*

**Abstract.** The article presents the results of a study of tests (tests) in accordance with the age levels of the All-Russian Physical Culture and Sports complex "Ready for Labor and Defense" (RLD) of students of grades 5-6. Methods and organization of research. 436 students, including 205 girls and 231 boys, took part in the study on the basis of secondary school No. 9 in Surgut. At the ascertaining stage of the experiment, tests (tests) were conducted with students of grades 5-6, in accordance with the age level of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (RLD). The results of the study. The guidelines for assessing the physical fitness of students were the standards that are presented in the state requirements for the TRP Complex. It was revealed that the performance of the 30 m Running test for the assessment of speed abilities in boys of grades 5 and 6 is noted at a low level. Conclusions. Analysis of the obtained data of physical fitness according to the standards of the RLD Complex among students 5-6.

**Keywords:** assessment, physical fitness, tests, standards, RLD complex, students, boys, girls, Grades 5 and 6

**Cite as:** Sinyavsky, N. I., Fursov, A. V., Eliseeva, T. A., Eliseev, A. I. (2023) Physical fitness of students based on the implementation of the standards of the sports complex "Ready for Labor and Defense". *Physical Culture and Health*. (1), 149-154. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_149.

Received 03.02.2023  
Accepted 29.03.2023