

УДК 796.034

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПОДГОТОВКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО РАБОТАЮЩИМ НАСЕЛЕНИЕМ

Щербаков Егор Александрович, аспирант, Сергей Геннадьевич Сериков, доктор педагогических наук, профессор, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация. В ходе внедрения комплекса ГТО возникают вопросы по поиску наиболее эффективных форм и методов работы с населением при подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. Цель исследования – определить эффективность применения дифференцированного подхода в подготовке взрослого населения к выполнению нормативов комплекса ГТО. В исследовании приняли участие женщины 25-58 лет (6-9 ступени комплекса), распределенные на три группы. По завершении формирующего этапа выявлен прирост результатов по сравнению с констатирующим этапом эксперимента, что свидетельствует об эффективности использования дифференцированного подхода в тренировочном процессе.

Ключевые слова: физическая культура, дифференцированный подход, физическая подготовка взрослого населения.

STUDY OF THE APPLICATION OF A DIFFERENTIATED APPROACH IN THE TRAINING OF THE GTO COMPLEX STANDARDS FOR THE WORKING POPULATION

Egor Alexandrovich. Shcherbakov, the post-graduate student, Sergey Gennadyevich Serikov doctor of pedagogical sciences, professor, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Annotation. During the implementation of the GTO complex there are questions about the search for the most effective forms and methods of work with the population in preparation for the standards and requirements of the GTO complex. The purpose of the study was to determine the effectiveness of the application of a differentiated approach in the training of the adult population to meet the standards of the TRP complex. The study involved women 25-58 years old (6-9 stages of the complex), divided into three groups. The results of the forming stage showed an increase in the results in comparison with the ascertaining stage of the experiment, which indicates the effectiveness of the differentiated approach in the training process.

Keywords: physical culture, differentiated approach, physical training of the adult population.

В России в рамках национального проекта федерального проекта «Демография» и федерального проекта «Спорт – норма жизни» были

возрождены традиции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Целями и показателями данного проекта является доведение к 2024 году до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, путем мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, в том числе вовлечения в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также подготовки спортивного резерва и развития спортивной инфраструктуры.

Основной задачей данного проекта является «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва» [1].

ВФСК ГТО представлен как программно-нормативная основа физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности всех возрастных групп населения России. Данный комплекс определяет конститутивные подходы к определению стратегических направлений в повышении степени физической подготовленности всех возрастных категорий, включая людей старшего поколения, а также обозначает реестр компетенций обязательных для соблюдения норм ЗОЖ, конструктивных занятий физической культурой и спортом [5].

Виды испытаний, входящие в состав комплекса, направлены на оценку уровня развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владения прикладными умениями и навыками. Применяемые в физической подготовке упражнения распределяются на различные группы, т.е. классифицируются. В основе классификации лежит определенный, характерный для данной группы физических упражнений признак. Таким признаком может быть влияние физических упражнений на развитие определенных физических, специальных и волевых качеств, а также двигательных навыков [3].

Целью исследования был анализ готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и оценка физической подготовленности лиц мужского пола различных возрастных групп.

Организация исследования.

В исследовании приняли участие 36 женщин (март-октябрь 2022 г.), возраст 25–58 лет, 6 – 9 ступень комплекса. По состоянию здоровья все относились к основной медицинской группе, допущены к соревновательной деятельности. Часть участников имели стаж занятий в специализированных спортивных секциях.

При проведении фонового исследования выявлен значительный разброс показателей уровня физической подготовленности и индивидуальной реакции на нагрузку. В этой связи участники эксперимента были разделены на три группы:

– первую экспериментальную группу составили работники Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Челябинской области (Челябинскстат), 15 женщин. Участницы занимаются, в

основном, интеллектуальной деятельностью, опыта и стажа занятий спортом не имеют.

– вторая экспериментальная группа составлена из посетителей Центра тестирования ВФСК «ГТО» Уральского государственного университета физической культуры. Это жительницы города Челябинска и поселка Красноармейский (Челябинская область), 10 женщин. Часть участников имеют опыт занятия физической культурой, являются работниками различных профессий, таких как: бухгалтер, мерчандайзер, и другие.

– третья группа – контрольная. В нее входят работники автомобильного завода «УРАЛ» город Миасс, 11 женщин. Все имеют опыт занятия спортом и физической культурой, неоднократно принимали участие в сдаче нормативов. Основной вид их работы – это физический труд.

Выполнение нормативов комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль. Для того, чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
3. Тестирование в силовых упражнениях: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднимание туловища из положения лежа на спине.
4. Бег на длинную дистанцию 2000 и 3000 метров для женщин и мужчин соответственно.

Первое тестирование в качестве констатирующего эксперимента было проведено в марте 2022 года и включало в себя 6 нормативов: бег 30м, бег 2, отжимание, наклон вперед, прыжок в длину с места, поднятие туловища (пресс). Тестирование проводилось в рамках запланированных мероприятий центра тестирования УралГУФК, г. Челябинск и центра тестирования ГТО г. Миасс, Челябинская область. Тестируемые были в равнозначных условиях, выполнение нормативов происходило под четким контролем судейского корпуса.

Первая экспериментальная группа, как сказано выше, состоит из работников умственного труда. Для данных профессий свойственна напряженная нагрузка на центральную нервную систему. Тренировочные занятия для этой группы были подобраны строго индивидуально по методике автора В. В. Погодина [2]. Во второй экспериментальной группе, присутствовали работники различных профессий. Работа которых либо косвенно, либо напрямую связана с выполнением физических нагрузок. Для этой группы, так же в индивидуальном порядке были подобраны упражнения для тренировочного

процесса. Контрольную группу составили работники физического труда, занятые в сфере машиностроения. Данная группа труда характеризуется нестандартными условиями и характером труда. Работа, как правило, относится к тяжелой и средней категории физического труда. В этой группе, участники тренировались индивидуально.

Основным отличием тренировочных программ являлось количество физических упражнений, временные промежутки и непосредственно техника выполнения упражнений, частота повторений, и индивидуальных подход для каждого в зависимости от физических данных [4]. После выполнения тренировочного процесса, участникам было предложено повторное выполнение тестовых заданий. В формирующем эксперименте полученные данные свидетельствуют о положительных изменениях в развитии основных физических качеств работников смешанных категорий труда и умственных профессий. В результате сравнительного анализа было установлено, что их показатели значительно улучшились.

Второе тестирование по завершению формирующего эксперимента производилось в рамках мероприятий центров тестирования ГТО: УралГУФК, город Челябинск и центр тестирования города Миасс. Участники были в равнозначных условиях, мероприятия проходили под строгим контролем судейского корпуса. Участники, как и в первом тестировании выполняли упражнения в определенном порядке.

Результаты констатирующего и формирующего этапов эксперимента представлены далее в таблицах 1 – 8.

Таблица 1 – Результаты эксперимента – бег на 30 метров

Норматив комплекса	Пол	Экспериментальная группа 1		Экспериментальная группа 2		Контрольная группа	
		КЭ*	ФЭ**	КЭ	ФЭ	КЭ	ФЭ
Бег 30 м, сек	Ж	5,6±0,42	5,4±0,03	5,6±0,3	5,3±0,41	5,5±0,3	5,5±0,15

КЭ* – констатирующий этап эксперимента

ФЭ** – формирующий этап эксперимента

Результаты бега на 30 метров, у женщин выявили низкий уровень развития скоростных способностей. Большинство испытуемых в возрасте от 28 до 58 лет не справились с нормативом комплекса. Лишь часть испытуемых смогла выполнить по норматив бронзового и серебряного знаков отличия. На втором этапе эксперимента результат бега на 30 метров значительно улучшился. Скоростные качества тестируемых участниц как первой, так и второй экспериментальной группы улучшились. Все участницы выполнили норматив золотого и серебряного знаков отличия в своих возрастных ступенях.

Для оценки скоростно-силовых качеств испытуемых основным тестом был прыжок в длину с места двумя ногами. Большая часть женщин справилась с нормативом на бронзовый знак отличия. После окончания эксперимента результаты прыжка в длину показали, что выполнения упражнений на мышцы бедра и брюшного пресса, а также исправленная техника выполнения

упражнений, дало участницам преимущество по сравнению с первым тестированием. Все участницы справились с испытаниями на уровне золотого знака отличия в своих возрастных категориях. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты эксперимента – прыжок в длину с места

Норматив комплекса	Пол	Экспериментальная группа 1		Экспериментальная группа 2		Контрольная группа	
		КЭ	ФЭ	КЭ	ФЭ	КЭ	ФЭ
Прыжок в длину с места, см	Ж	158±3	173±3	151±2	168±1	165±2	167±1

Следующим испытанием были силовые упражнения. Женщины выполняли сгибание и разгибание рук в упоре лежа, так же упражнение поднимание туловища из положения лежа на спине.

Результаты норматива по подтягиванию: в испытании сгибание и разгибание рук в упоре лежа, оказались значительно хуже. Большая часть испытуемых на начальном этапе не справились с нормативом, часть смогли выполнить норматив на бронзовый знак отличия в своих возрастных подгруппах. Результаты представлены в таблицах 3– 4.

Таблица 3 – Результаты эксперимента – подтягивание на перекладине

Норматив комплекса	Пол	Экспериментальная группа 1		Экспериментальная группа 2		Контрольная группа	
		КЭ	ФЭ	КЭ	ФЭ	КЭ	ФЭ
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Ж	8±3	13±2	9±2	14±2	11±3	13±2

Таблица 4 – Результаты эксперимента – пресс

Норматив комплекса	Пол	Экспериментальная группа 1		Экспериментальная группа 2		Контрольная группа	
		КЭ	ФЭ	КЭ	ФЭ	КЭ	ФЭ
Пресс, кол-во раз за 1 мин	Ж	28±4	35±3	33±2	37±4	36±5	46±3

При выполнении упражнения «поднимание туловища из положения лежа», испытуемые показали следующие результаты. Абсолютно все участники справились по нормативам от бронзового до золотого знака в своей возрастной группе. Основные ошибки на первом тестировании, у участников были: отсутствие касания локтями бедер и сцепка пальцев в «замок» за головой. После

исправления ошибок, результаты улучшились. Все участники выполнили нормативы золотого знака отличия в своих возрастных категориях.

После разбора ошибок в технике, результаты женщин намного улучшились.

Для определения качества гибкости участникам было дано несколько попыток, так как не все были ознакомлены с правилами этого упражнения. Все женщины справились с упражнением, в своих возрастных группах на различные знаки отличия.

После разбора техники выполнения упражнения, исправления частой ошибки – сгибание коленей при фиксировании результата, участники показали результат лучше, чем в первом тестировании. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты эксперимента – наклон вперед

Норматив комплекса	Пол	Экспериментальная группа 1		Экспериментальная группа 2		Контрольная группа	
		КЭ	ФЭ	КЭ	ФЭ	КЭ	ФЭ
Наклон, см	Ж	7±1	11±2	7±1	10±1	6±2	10±1

Завершающим упражнением для испытуемых был бег на выносливость - 2000 метров. Результаты бега представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты эксперимента – бег на 3000 метров

Норматив комплекса	Пол	Экспериментальная группа 1		Экспериментальная группа 2		Контрольная группа	
		КЭ	ФЭ	КЭ	ФЭ	КЭ	ФЭ
Бег 2000 м, мин	Ж	17,35±0,45	12,45±0,55	18,30±0,30	13,35±0,40	16,45±0,45	13,30±0,35

Самым сложным нормативом для испытуемых оказался бег на выносливость. Абсолютно все участники экспериментальных групп не выполнили нормативы. Контрольная группа женщин показала результат соответствующий бронзовому знаку отличия по своим возрастным группам. Тренировочные занятия участники проводили самостоятельно с использованием методических указаний, основные задачи, которых заключались в повышении скорости бега, повышении уровня специальной выносливости и постановки и совершенствовании техники бега.

Результаты бега на длинную дистанцию позволили сделать следующие выводы. У женщин значительно прибавилась выносливость за счет улучшения техники бега, правильной постановки ноги при беге и правильности движения рук. Все женщины справились с испытанием на уровне золотого и серебряного знака отличия в своих возрастных ступенях. Увеличение объемов в тренировочном процессе, развитие специальной выносливости, распределение сил на протяжении всей дистанции, помогло участникам справиться с нормативом в своих возрастных категориях.

Выводы. Таким образом, в процессе тестирования было выявлено, что испытуемые значительно отличаются друг от друга по уровню развития основных физических качеств. Женщинам, которым не удалось выполнить все нормативы на знак отличия, остались недовольны своим физическим состоянием. Для решения данной проблемы, испытуемым было предложено оптимизировать тренировочные занятия физической культурой, что заключалось в подборе средств и методов тренировки, корректировании соотношения нагрузок и рациональном распределении в тренировочном процессе.

Полученные результаты подтверждают, что дифференцированный подход в тренировочном процессе работников различных профессий, основу которого составляли физические упражнения с разбором техники выполнения, направленные на устранение лимитирующего фактора, ограничивающего физические возможности работников различных профессий, является эффективным. Оптимизация тренировочного процесса, эффективность восприятия участниками своих ошибок в технике, являлись основным критерием для достижения положительной динамики в результатах формирующего исследования. Выявленная положительная динамика выполнения нормативов отражается и на общем настроении участников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айдаров, Р.А. Уровень выполнения обязательных тестов комплекса ГТО студентами разных курсов и перспективные направления решения данной проблемы / Р.А. Айдаров, И.С. Ихсаев, Н.Х. Гжемская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 1 (143). - С. 9-14.

2. Погодин, В. В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО : учеб. пос. для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов / В. В. Погодин. – Ульяновск : УлГУ, 2018. – 224 с.

3. Симонов С. Н. Дифференцированный подход в физкультурном образовании / С. Н. Симонов, А. В. Степоян, С. В. Меркулов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8.

4. Федоров, Н. А. Дифференцированный подход в обучении двигательным навыкам / Н. А. Федоров // Актуальные социально-гуманитарные исследования и технологии : матер. Международ. науч.-практ. конф. 27 января 2021 г. / Под общ. ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 107–110.

5. Хазиев, А. Р. О важности организационно-методического обеспечения подготовки лиц зрелого возраста к сдаче норм ВФСК ГТО / А. Р. Хазиев // Научные труды магистрантов и аспирантов Нижневартковского государственного университета, отв. ред. А. В. Коричко. – Нижневартовск, 2018. – С. 331–334.

REFERENCES

1. Aydarov, R.A., Ikhsaov, I.S., Gzhemskaya, N.H. (2017) “The level of compliance with the mandatory tests of the GTO complex by students of different courses and promising directions for solving this problem”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, № 1 (143), pp. 9-14.

2. Pogodin, V. V. (2018) “Methodical recommendations for preparing and passing the standards of the GTO complex”, *ucheb. pos. dlya samoobrazovaniya i korporativnogo obucheniya sportivnyh pedagogov, UIGU, Ulyanovsk*.

3. Simonov S. N., Steponyan A. V., Merkulov S. V. (2019) “The differentiated approach in physical education”, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, №8.

4. Fedorov, N. A. (2021) “Differentiated approach in teaching motor skills”, *Agentstvo perspektivnyh nauchnyh issledovaniy (APNI)*, pp 107-110.

5. Khaziev, A. R. (2018) “On the importance of organizational and methodological support for the training of mature people to pass the standards of the All-Russian sports federation” *Nauchnye trudy magistrantov i aspirantov Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta*, pp.331-334.

Контактная информация: fimas10@yandex.ru