

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГТО» В СИСТЕМЕ ПОИСКА ЭФФЕКТИВНЫХ ПУТЕЙ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ ФУНКЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Е.Г. Кокорева

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Обоснована актуальность реализации здоровьесформирующей функции образования. Раскрыт потенциал комплекса «ГТО» в ее реализации с использованием методов анализа и обобщения научной и методической литературы, наблюдения, антропометрических измерений, метрического и компьютерного соматотипирования по методике П.И. Костенка (2002), изучения документации (амбулаторных медицинских карт), тестирования, педагогического эксперимента. С помощью педагогического эксперимента подтверждено, что эффективность реализации на практике здоровьесформирующей функции образования обеспечивается разработанной и апробированной программой физического воспитания обучающихся 15–16 лет, реализуемой в рамках школьного курса дисциплины «Физическая культура» с активным включением в содержание упражнений и контрольных заданий физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Такая программа достоверно улучшает физическое развитие занимающихся, на 29,57 % достоверно снижает заболеваемость школьников.

Ключевые слова: здоровьесформирующая функция образования, физическое развитие школьников, физические качества обучающихся 15–16 лет, физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

Введение. В современных условиях обучения и воспитания все более значимым является поиск эффективных путей реализации здоровьесформирующей функции образования [5, 12, 14]. При этом базовыми условиями решения этой проблемы являются: 1) активное использование оздоровительного потенциала физического воспитания учащихся общеобразовательных школ; 2) индивидуализация процесса физического воспитания обучающихся [1, 4, 6, 7].

Одними из базовых принципов физического воспитания школьников являются *принцип всестороннего и гармоничного развития личности и принцип оздоровительной направленности*. При этом всесторонность понимается как многогранный аспект развития минимум пяти базовых физических качеств человека (координации, силы, гибкости, выносливости, быстроты) [10, 13], а гармоничность подразумевает собой развитие всех названных физических качеств на уровне *не ниже среднего* с учётом пола, возраста, физической подготовки, группы здоровья занимающихся и стажа занятий физической культурой и спортом [8, 11].

Оздоровительный принцип физического воспитания соответствует реализации на прак-

тике действий такой семантической категории, как «не навреди» [6, 12]. И действительно, в последнее время, в связи с ростом массовости занятий физическими упражнениями различной направленности и модой на здоровый образ жизни у населения в России, мы являемся свидетелями перелома ситуации в теории и практике спорта, направленной не только на борьбу с допингом, спортивным травматизмом, социальной дезадаптацией спортсменов в связи с их длительным физическим и психическим перенапряжением, но и на борьбу за доступность спорта для инвалидов, спортивное долголетие у занимающихся спортом любых возрастных групп, здоровье подрастающего поколения и всего населения России в целом. Ярким примером борьбы за здоровье подрастающего поколения и россиян всех возрастных групп при активных действиях государства с опорой на гражданское общество, самые широкие слои населения, является развитие в Российской Федерации физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» (ФСК «ГТО») [2, 3].

Физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», как и известная советская программа физического воспитания и совершенствова-

ния граждан СССР «Готов к труду и обороне!», с целью повышения трудовой мобильности населения и активной подготовки всех слоёв населения союзных республик СССР к защите государства в военное время, комплексно подходит к развитию таких физических качеств, как координация, сила, гибкость, выносливость и быстрота. Вот почему обновлённый ФСК «ГТО» по праву можно назвать инновационной системой общей физической подготовки, в основе которой лежит идейно обновлённый функциональный тренинг, позволяющий привлекать к активному образу жизни, к массовым спортивным занятиям самые широкие слои населения всех возрастных групп, готовые после специальных тренировок в рамках подготовки к сдаче норм ФСК «ГТО» к экстремальным по характеру и интенсивности физическим нагрузкам [7].

Следовательно, изучение влияния упражнений физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» не только на физическое развитие, но и на частоту заболеваемости школьников 15–16 лет, т. е. обучающихся общеобразовательных учреждений в том возрасте, в котором по мнению разных учёных [1, 2, 5, 9, 11, 13], при занятиях спортом уже допускается сочетать интенсивные физические нагрузки в разных, в том числе и в силовых векторах, актуально и своевременно.

Материалы и методы исследования. В целях исследования влияния ФСК «ГТО» на рост эффективности путей реализации здоровьесформирующей функции образования, нами совместно с городским методическим объединением учителей физической культуры г. Челябинска (руководитель: Бухарин Владислав Александрович – учитель физической культуры высшей квалификационной категории МБОУ СОШ № 89 г. Челябинск), в течение 2014/2015 учебного года был разработан и осуществлён следующий педагогический эксперимент.

Базой исследования явились: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 89 г. Челябинска» и кафедра «Безопасность жизнедеятельности» ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск. В исследовании приняло участие 49 школьников мужского и женского пола в возрасте 15–16 лет. Юношей было 24 человека, девушек – 25.

Все наблюдаемые относились к основной и подготовительной медицинской группе. На всём временном промежутке исследования все наблюдаемые были здоровы, допущены врачом к занятиям спортом без ограничений нагрузки. Уровень физической подготовки всех респондентов был не ниже среднего, у 12 юношей и 9 девушек – выше среднего.

Все юноши и девушки были разделены на 4 группы наблюдения: 2 экспериментальные группы (ЭГ) ($n = 24$) и 2 группы контроля (КГ) ($n = 25$). Причем 6 юношей, имеющих уровень физической подготовки выше среднего, вошли поровну и в группу контроля, и в экспериментальную группу. У девушек 5 представительниц с повышенным уровнем физической подготовки вошли в группу контроля, 4 – в экспериментальную группу. Таким образом, в двух группах контроля оказалось 12 юношей и 13 девушек (2-я и 4-я группы соответственно), а в обеих экспериментальных группах и юношей, и девушек было по 12 человек (1-я и 3-я группы соответственно).

Исследования проходили в рамках учебной деятельности обучающихся 15–16 лет по дисциплине «Физическая культура». Экспериментальная группа занималась по предложенной нами программе занятий, где вся вариативная часть была посвящена тренировкам для сдачи норм ФСК «ГТО». Контрольная группа занималась по стандартной общеобразовательной программе, где вариативная часть не предусматривала тренировочных занятий в рамках программ ФСК «ГТО».

В ходе организации и проведения исследования, согласно рекомендациям [9–11], применялись методы: анализа и обобщения научно-методической литературы; педагогический эксперимент; проводились: педагогические наблюдения; антропометрические измерения; осуществлялось метрическое и компьютерное соматотипирование по методике П.И. Костенка (2002); шло тестирование физических качеств у наблюдаемых; знакомство с их амбулаторными медицинскими картами в поликлинике по месту жительства. Для обработки полученных материалов исследования все результаты подвергались математико-статистическому анализу с использованием критерия t-Стьюдента, обсуждались со специалистами (педиатрами, школьными врачами, классными руководителями, учителями физической культуры на заседаниях ме-

тодического объединения учителей физической культуры г. Челябинска), оформлялись в виде настоящей статьи и готовились к опубликованию. Статистически значимыми считались результаты при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Занятия с обучающимися в группах общей физической подготовки (ОФП), где занимались дети с выраженной аэробной работоспособностью, организовывались и проводились на основе макроцикла с ориентированным развитием общей выносливости. При этом, если весь объём физических нагрузок взять за 100 %, то 30–40 % этого объёма мы ориентировали на упражнения с доминированием аэробных и 60–70 % – с доминированием анаэробных источников энергообеспечения.

Для обучающихся с выраженной анаэробной работоспособностью в группах ОФП уроки строились на базе макроцикла с ориентированным развитием скоростных качеств. В этой программе не более 60–70 % занятий планировалось и проходило с использованием упражнений с доминированием аэробных и не более 30–40 % – с доминированием анаэробных источников энергообеспечения.

Для обучающихся с одноуровневым развитием скоростных физических качеств и общей выносливости уроки в группах ОФП организовывались и проходили на базе макроцикла, в котором из общего объёма физических нагрузок 50 % приходится на упражнения с доминированием аэробных и 50 % – с доминированием анаэробных источников энергообеспечения.

Уроки для обучающихся контрольной группы были ориентированы на всестороннее развитие физических качеств. В качестве результатов педагогического эксперимента мы анализировали динамику физического развития наблюдаемых с применением тестов: «Бег на 60 м (с высокого старта)», характеризующий уровень развития такого физического качества, как скорость; «Бег на 1000 м», характеризующий уровень развития такого физического качества, как общая выносливость; «Подтягивание на перекладине», характеризующий уровень развития таких физических качеств, как сила и силовая выносливость; «Прыжок в длину с места» – характеризующий уровень развития скоростно-силовых качеств. Базовым значением, характеризующим здоровьесформирующую функцию образования

в виде оздоровительной направленности разработанной нами экспериментальной программы, служило количество дней, пропущенных наблюдаемыми школьниками 15–16 лет по болезни в течение 2014/2015 учебного года. Анализ результатов (рис. 1) свидетельствует, что у наблюдаемых экспериментальной группы увеличение результативности достоверно прошло по всем тестам.

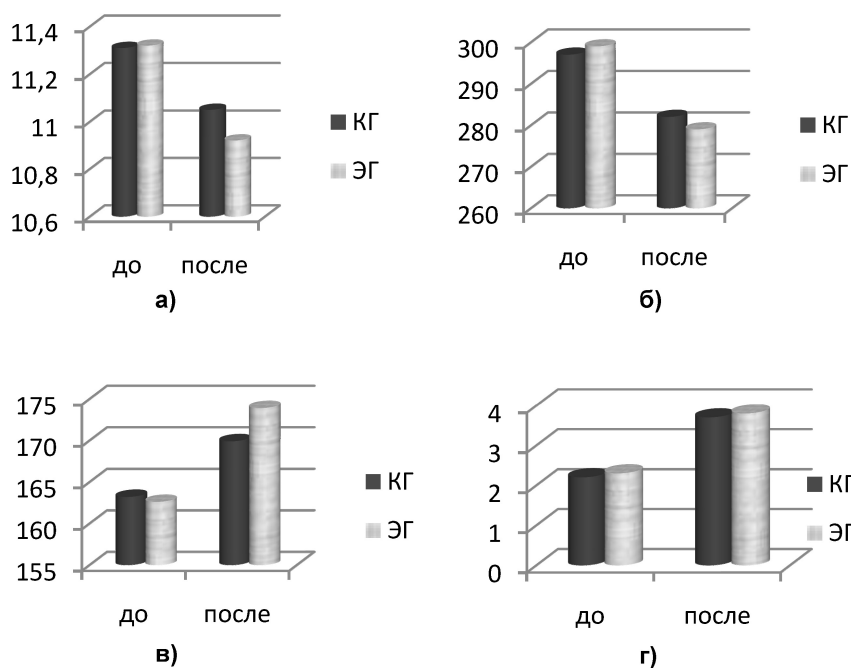
В результате эксперимента у представительниц мужского пола экспериментальной группы мы наблюдаем улучшение скорости в среднем на 1 с ($t = 3,15$, при $p < 0,01$); общей выносливости – на 3 с ($t = 2,95$, при $p < 0,01$); силы и силовой выносливости – на 4 ($t = 3,33$, при $p < 0,01$); улучшение развития скоростно-силовых качеств – на 1 см ($t = 2,14$, при $p < 0,05$).

У представительниц женского пола похожие границы и та же направленность изменений, что и у юношей. У девушек экспериментальной группы относительно контрольных значений, наблюдаем улучшение скорости в среднем на 1 с ($t = 3,51$, при $p < 0,01$); общей выносливости – на 5 с ($t = 3,01$, при $p < 0,01$); силы и силовой выносливости – на 4 ($t = 2,89$, при $p < 0,05$); улучшение развития скоростно-силовых качеств – на 1 см ($t = 2,23$, при $p < 0,05$).

Согласно результатам организованного и проведённого нами эксперимента, апробированная программа имеет также очевидный оздоровительный эффект (рис. 2). Заболеваемость учащихся экспериментальной группы достоверно снизилась на 29,57 %. Следовательно, разработанная и апробированная нами программа, построенная с учетом особенностей развития физических качеств школьников 15–16 лет, позволяет более эффективно реализовать на практике здоровьесформирующую функцию образования.

Выводы. Эффективность реализации здоровьесформирующей функции образования обеспечивается разработанной и апробированной нами программой физического воспитания обучающихся 15–16 лет, реализуемой в рамках школьного курса дисциплины «Физическая культура» с активным включением в содержание упражнений и контрольных заданий физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Программа достоверно улучшает физическое развитие занимающихся, на 29,57 % достоверно снижает заболеваемость школьников.

Юноши



Девушки

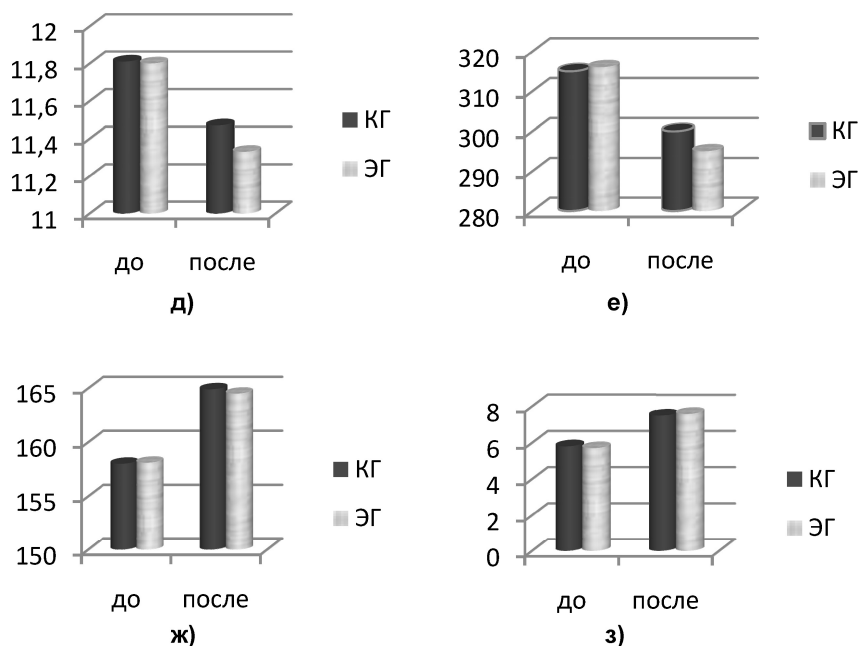


Рис. 1. Показатели физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп в течение педагогического эксперимента: КГ – значения контрольной группы; ЭГ – значения экспериментальной группы; а и д – показатели теста «Бег на 60 м (с высокого старта)», с; и далее: б и е – «Бег на 1000 м», с; в и ж – «Прыжок в длину с места», см; г – «Подтягивание на перекладине из положения вися» (юноши), кол-во раз; з – «Подтягивание на низкой перекладине из положения сидя» (девушки), кол-во раз

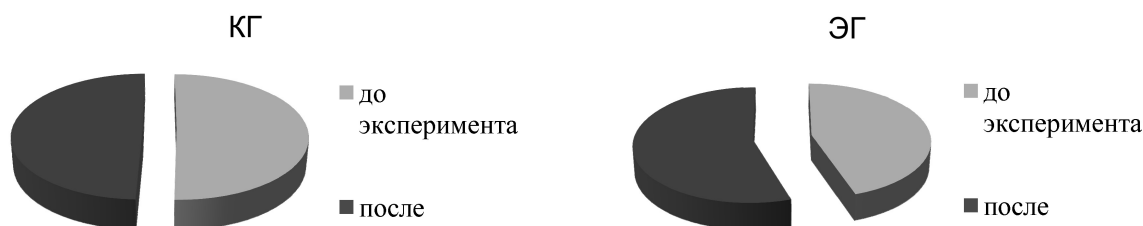


Рис. 2. Частота заболеваемости учащихся экспериментальной и контрольной групп в течение педагогического эксперимента: КГ – значения контрольной группы; ЭГ – значения экспериментальной группы

Литература

1. Белоедов, А.В. Повышение эффективности физического воспитания студентов вузов с помощью волновых биомеханических тренажеров / А.В. Белоедов, П.И. Костенко // *Здравоохранение, образование и безопасность*. – 2015. – № 1 (1). – С. 12–16.

2. Викторов, Д.В. Моделирование процесса здоровьесбережения студентов как фактор обеспечения безопасности их жизнедеятельности / Д.В. Викторов, П.И. Костенко // *Мир науки, культуры, образования*. – 2011. – № 6-2. – С. 220–222.

3. Вовлечение школьников с различными когнитивными и двигательными задатками в активную групповую физкультурно-спортивную образовательную деятельность / М.В. Трегубова, Е.В. Елисеев, А.В. Белоедов, И.А. Башутов // *Вестник ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура»*. – 2012. – № 28. – С. 6–10.

4. Димухаматов, Р.С. Ключевые идеи образования в XXI веке / Р.С. Димухаматов // *Учёные записки Рос. гос. соц. ун-та*. – 2010. – № 6. – С. 49–53.

5. Елисеев, Е.В. Динамика метаболизма, иммунитета и системы крови у атлетов 15–16 лет массовых спортивных разрядов / Е.В. Елисеев, Д.С. Абрамов // *Вестник Челяб. гос. ун-та. Образование и здравоохранение*. – 2014. – № 2 (2). – С. 45–50.

6. Елисеев, Е.В. Сравнительная характеристика показателей сердечного цикла дзюдоистов 16–20 лет и их сверстников, не занимающихся спортом / Е.В. Елисеев, М.В. Трегубова, А.В. Панов // *Здравоохранение, образование и безопасность*. – 2015. – № 3 (3). – С. 13–16.

7. Каримов, А.М. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания и укрепления здоровья человека / А.М. Каримов // *Здраво-*

охранение, образование и безопасность. – 2016. – № 4 (8). – С. 76–80.

8. Кокорева, Е.Г. Особенности компенсаторных изменений при сенсорных нарушениях у детей / Е.Г. Кокорева, Г.И. Максимова, Т.В. Попова // *Рос. физиол. журн. им. И.М. Сеченова*. – 2004. – № 5. – С. 20–22.

9. Кокорева, Е.Г. Связь метода газоразрядной визуализации с показателями ценностно-мотивационной сферы / Е.Г. Кокорева, Т.В. Попова // *Здравоохранение, образование и безопасность*. – 2015. – № 4 (4). – С. 69–72.

10. Костенко, П.И. Общепедагогические основы физического саморазвития и безопасности жизнедеятельности учащихся в современном образовательном учреждении: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / П.И. Костенко. – Челябинск, 2002. – С. 4–7.

11. Костенко, П.И. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта / П.И. Костенко // *Физиология человека*. – 1997. – Т. 23, № 6. – С. 65.

12. Трегубова, М.В. Эхокардиографическое определение динамики морфофункциональных характеристик сердца спортсменов высокой квалификации / М.В. Трегубова, Е.В. Елисеев, А.В. Панов // *Науч. обозрение*. – 2014. – № 1. – С. 141–144.

13. Худяков, Г.Г. Роль вестибулометрических упражнений в общей и специальной физической подготовленности спортсменов с сенсорными депривациями / Г.Г. Худяков, Е.Г. Кокорева, А.М. Каримов // *Здравоохранение, образование и безопасность*. – 2015. – № 4 (4). – С. 29–33.

14. Шатин, А.Ю. Профессиональное познание как феномен рефлексии профессионального мышления в новом осмыслении профессионально познавательных ценностей / А.Ю. Шатин, Е.В. Елисеев // *Вестник Челяб. гос. ун-та*. – 2013. – № 26 (317). – С. 129–132.

Кокорева Елена Геннадьевна, доктор биологических наук, доцент, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск, keg-28@mail.ru.

Поступила в редакцию 29 ноября 2016 г.

DOI: 10.14529/ped170104

TRAINING COMPLEX “GTO” AS PART OF THE SYSTEM AIMED TO IMPLEMENT HEALTH DEVELOPMENT FUNCTIONS OF EDUCATION

E.G. Kokoreva, keg-28@mail.ru

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russian Federation

The rationale for the importance of implementing the health development function of education is given. The potential benefits of the GTO complex are described using the literature analysis, testing, medical records analysis, observations, anthropometric measurements, metric and computer calculations of somatic health following P.I. Kostenko technique (2002). The pedagogical experiment confirmed that the effectiveness of implementing the health development function of education is provided by a tailored course of physical training for the 15–16 year students implemented in a school course of “Physical Education”. The course improves the physical development of those involved up to 29.57 % and significantly reduces the sickness rate of schoolchildren.

Keywords: health development function of education, physical development, physical qualities of 15–16 year students, GTO.

References

1. Beloedov A.V., Kostenok P.I. [Improving the Efficiency of Physical Training of Students of High Schools with the Help of Biomechanical Wave Simulators]. *Health Care, Education and Security*, 2015, no. 1(1), pp. 12–16. (in Russ.)
2. Viktorov D.V., Kostenok P.I. [Modelling of Process Health Savings of Students as the Factor of Safety of their Life]. *World of Science, Culture, Education*, 2011, no. 6–2, pp. 220–222. (in Russ.)
3. Tregubova M.V., Eliseev E.V., Beloedov A.V., Bakshutov I.A. [Involvement of Students with Different Cognitive and Motor Makings of an Active Group of Sports and Sports Education Activities]. *Bulletin of South Ural State University. Ser. Education. Pedagogical Science*, 2012, no. 28, pp. 6–10. (in Russ.)
4. Dimukhametov R.S. [Key Ideas of Education in XXI Century]. *Scientists Notes of Russian State Social University*, 2010, no. 6, pp. 49–53. (in Russ.)
5. Eliseev E.V., Abramov D.S. [The Dynamics of Metabolism, Immune and Blood System in Athletes 15–16 Years of Mass Sports Categories]. *Bulletin of Chelyabinsk State University. Ser. Education and Health*, 2014, no. 2(2), pp. 45–50. (in Russ.)
6. Eliseev E.V., Tregubova M.V., Panov A.V. [Comparative Characteristics of the Cardiac Cycle Judo 16–20 Years and their Peers not Involved in Sports]. *Health Care, Education and Security*, 2015, no. 3(3), pp. 13–16. (in Russ.)
7. Karimov A.M. [Improving the Forces of Nature and Hygiene Factors as a Means of Physical Education and Promoting Human Health]. *Health Care, Education and Security*, 2016, no. 4 (8), pp. 76–80. (in Russ.)
8. Kokoreva E.G., Maksutova G.I., Popova T.V. [Features of Compensatory Changes in Sensory

Disorders in Children]. *Russian Journal of Physiology Named after I.M. Sechinova*, 2004, no. 5, pp. 20–22. (in Russ.)

9. Kokoreva E.G., Popova T.V. [Connection of Gas Discharge Visualization Performance with Value-Motivational Sphere]. *Health Care, Education and Security*, 2015, no. 4 (4), pp. 69–72. (in Russ.)

10. Kostenok P.I. *Obshchepedagogicheskie osnovy fizicheskogo samorazvitiya i bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti uchashchikhsya v sovremennom obrazovatel'nom uchrezhdenii*. Avtoref. dokt. diss. [Pedagogical Bases of Physical Self-Development and Safety of Students Ability to Live in a Modern Educational Institution. Abstract of Doct. Diss.]. Chelyabinsk, 2002. 47 p.

11. Kostenok P.I. [Physiology of Muscle Activity, Labor and Sports]. *Human Physiology*, 1997, vol. 23, no. 6, pp. 65. (in Russ.)

12. Tregubova M.V., Eliseev E.V., Panov A.V. [Echocardiographic Determination of the Dynamics of Morphological and Functional Heart Characteristics of Sportsmen of High Qualification]. *Scientific Review*, 2014, no. 1, pp. 141–144. (in Russ.)

13. Khudyakov G.G., Kokoreva E.G., Karimov A.M. [The Role of the Vestibular Metric Exercise in General and Special Physical Fitness of Athletes with Sensory Deprivation]. *Health Care, Education and Security*, 2015, no. 4 (4), pp. 29–33. (in Russ.)

14. Shatin A.Yu., Eliseev E.V. [Professional Knowledge as a Phenomenon of Reflection of Professional Thinking in a New Comprehension of Professional Values of Cognitive]. *Bulletin of Chelyabinsk State University*, 2013, no. 26 (317), pp. 129–132. (in Russ.)

Received 29 November 2016

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Кокорева, Е.Г. Физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» в системе поиска эффективных путей реализации здоровьесформирующей функции образования / Е.Г. Кокорева // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2017. – Т. 9, № 1. – С. 29–35. DOI: 10.14529/ped170104

FOR CITATION

Kokoreva E.G. Training Complex “GTO” as Part of the System Aimed to Implement Health Development Functions of Education. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Education. Educational Sciences*. 2017, vol. 9, no. 1, pp. 29–35. (in Russ.) DOI: 10.14529/ped170104