

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

## ОЛИМПИЙСКОЕ НАСЛЕДИЕ 2014 (СОЧИ – КРАСНАЯ ПОЛЯНА): ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ

**К.Г. ТОМИЛИН,**  
СГУ, г. Сочи, Краснодарский край, Россия;  
**В.И. ФРОЛОВ,**  
МБУ ДО СШОР № 21, г. Сочи,  
Краснодарский край, Россия;  
**В.О. БЕЗЯКИН, Ю.А. ВАСИЛЬКОВСКАЯ,**  
**Г.Р. МУКМИНОВА,**  
СГУ, г. Сочи, Краснодарский край, Россия

### **Аннотация**

Олимпийское наследие г. Сочи 2014 года включает не только спортивные сооружения и инфраструктурное переустройство города, но и те положительные изменения в жизни жителей по окончании Олимпийских зимних игр, приобщение (прежде всего школьников) к физической культуре и спорту. Исследован уровень физической подготовленности по нормативам ГТО учащихся 12–13 лет школы № 65 поселка Красная Поляна, которые по большинству показателей выполняли нормативы на золотой и серебряный знаки. А также школы № 100 г. Сочи, где «слабым звеном» являлся норматив «Бег на 1,5 км» (99,5% мальчиков и 98,8% девочек не смогли выполнить нормативы на бронзовый знак). Представлен проект многоуровневой системы контроля физической подготовленности школьников и мотивации к выполнению государственных требований комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** Сочи, Красная Поляна, школьники 12–13 лет, нормативы ГТО, проект.

## SOCHI – KRASNAYA POLYANA (OLYMPIC LEGACY 2014): PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN 12–13 YEARS OLD

**K.G. TOMILIN,**  
SSU, Sochi city, Krasnodarskiy Krai, Russia;  
**V.I. FROLOV,**  
MBI AE SSOR No. 21, Sochi city,  
Krasnodarskiy Krai, Russia;  
**V.O. BEZYAKIN, Yu.A. VASYLKOVSKAYA,**  
**G.R. MUKMINOVA,**  
SSU, Sochi city, Krasnodarskiy Krai, Russia

### **Abstract**

The Olympic legacy of Sochi 2014 includes not only sports facilities and infrastructural reconstruction of the city, but also those positive changes in the lives of residents after the Olympic Winter Games, the introduction (primarily schoolchildren) to physical education and sports. The level of physical fitness according to the GTO standards of 12–13 years old students of school No. 65 in the village of Krasnaya Polyana was studied, who, according to most indicators, met the standards for gold and silver badges. And also school No. 100 in Sochi, where the “weak link” was the “Running 1.5 km” standard (99.5% of boys and 98.8% of girls were unable to meet the standards for the bronze badge). A Project of a multi-level system of monitoring the physical fitness of schoolchildren and motivation to fulfill the state requirements of the GTO complex is presented.

**Keywords:** Sochi, Krasnaya Polyana, schoolchildren 12–13 years old, GTO standards, Project.



## Введение

В начале 1930-х гг. в СССР были введены нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). И благодаря ему миллионы советских людей получили навыки стрелковой, маршевой и лыжной подготовки, научились плавать, метать гранаты, быстро овладевая военным делом, что было жизненно важно для молодой страны, находящейся в окружении агрессивных соседей.

Отказ наших политиков в 1990-х гг. от конфронтации с США и налаживание взаимодействия с «западной демократией» параллельно приводили к снижению расходов на оборону и отказу от тестирования молодежи по нормативам ГТО. Но достаточно было всего нескольких лет, чтобы показать двойные стандарты и агрессивное поведение ведущих западных держав в отношении России.

Это потребовало пересмотра оборонной стратегии России и возвращения к нормативам ГТО. 24 марта 2014 г. Указом Президента Российской Федерации был введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1].

Выполнение нормативов ВФСК ГТО способствует здоровью нации. Немаловажное значение он имеет и для спорта высших достижений, когда в некоторых видах спорта атлеты в погоне за большими объемами соревновательной деятельности полностью игнорируют общефизическую подготовку. Такие виды спорта, как шахматы, шашки, стрелковый, парусный [7] и др. страдают от отсутствия у высококвалифицированных спортсменов разносторонней физической подготовленности и в первую очередь от низкого уровня выносливости.

Олимпийские зимние игры 2014 г. обеспечили город-курорт Сочи и поселок Красная Поляна современными спортивными сооружениями мирового уровня, комфортабельными гостиницами, спортивными комплексами, а также разветвленной сетью горнолыжных трасс и подъемников. Всё это привлекает в зимнее время года большое число отдыхающих со всей России. А близкое расположение спортивных объектов даёт возможность школьникам Сочи и Красной Поляны заниматься спортом.

Наши исследования в начале 2020-х гг. [1, 2] показали низкую мотивацию молодежи к выполнению нормативов ВФСК ГТО даже среди регулярно занимающихся спортом: в Сочи из нескольких тысяч спортсменов 16–17 лет ежегодно лишь по 200–300 атлетов принимали участие в испытаниях (менее 5–10% от регулярно занимающихся физической культурой и спортом). Проблему повышения физической подготовленности школьников и молодежи необходимо решать комплексно: продуманными административными решениями [1–3, 5, 9], современными IT-технологиями [10], приобщением к занятиям физической культурой и спортом и обеспечением мотивации детей к сдаче комплекса ГТО [4, 6], разработкой новых средств и методов повышения физической подготовленности занимающихся и т.д. Возможно, и внедрением системы материального поощрения преподавателей физической культуры, тренеров, классных руководителей и директоров учебных заведений, где обучаются школьники.

## Цель исследования

1. Сравнить уровни физической подготовленности учащихся 12–13 лет школы № 65 поселка Красная Поляна и школы № 100 г. Сочи (расположена возле Олимпийского парка и образовательного центра «Сириус»), продемонстрированные школьниками при сдаче нормативов ГТО летом 2023 г.

2. Разработать проект многоуровневой системы контроля физической подготовленности школьников и мотивации к выполнению государственных требований комплекса ГТО.

## Организация исследования

Проанализированы официальные результаты обследования школьников 12–13 лет по нормативам ГТО (IV ступень), представленные в «Сочинский Центр тестирования» (МБУ ДО «ДЮСШ № 1») весной 2023 г. Определен процент учащихся, демонстрируемых выполнение государственных требований к физической подготовленности в каждом тесте. Рассчитаны коэффициенты корреляции между зарегистрированными показателями как мальчиков, так и девочек.

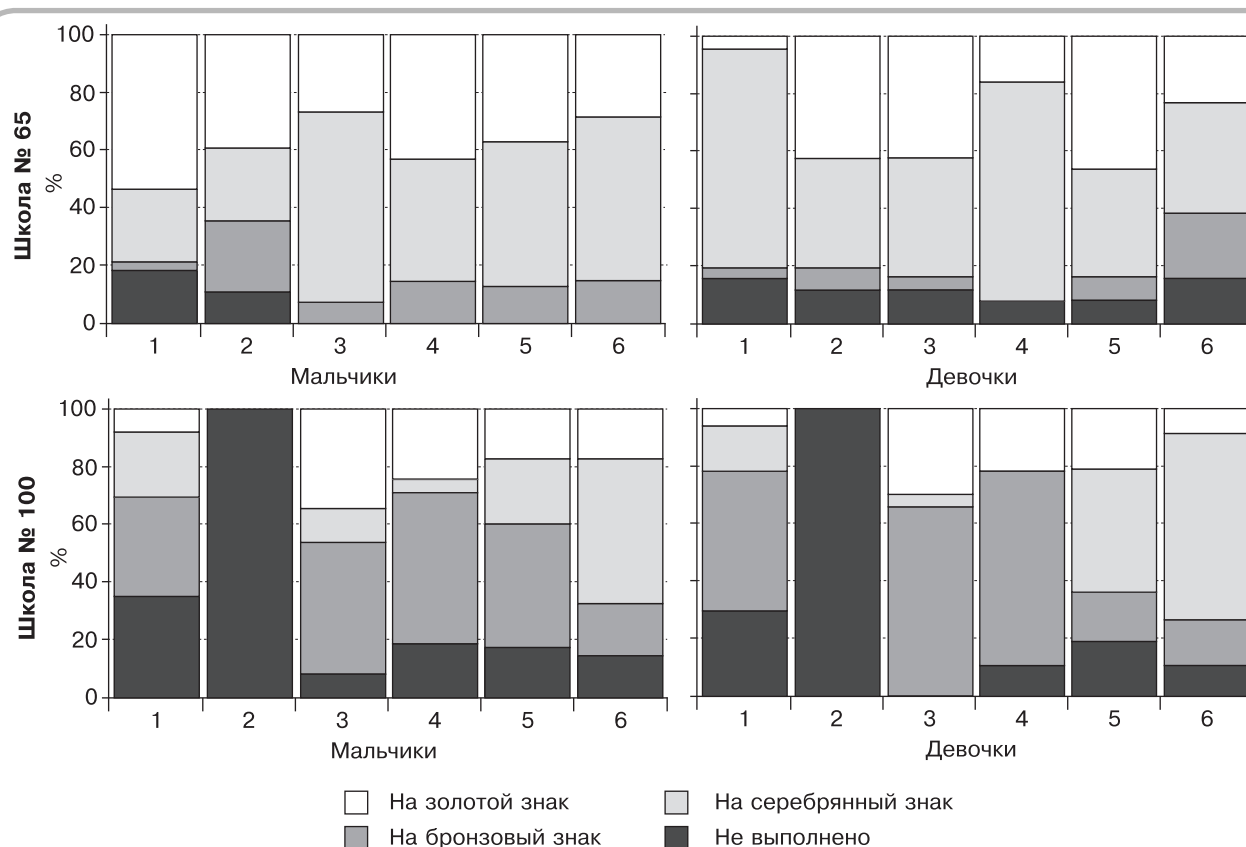
## Результаты исследования и их обсуждение

На рисунке 1 представлены результаты успешности выполнения нормативов ГТО мальчиками и девочками 12–13 лет школы № 65 (по каждому показателю тестирования) в сравнении с данными учащихся школы № 100. Школьники из Красной Поляны по большинству показателей выполняли нормативы на золотой и серебряный знаки. А для учащихся сочинской школы № 100 «слабым звеном» в физической подготовленности являлся норматив бега на 1,5 км (на рисунке внизу выделено черным цветом), при этом среди мальчиков 99,5%, а среди девочек 98,8% «не уложились» в нормативы на получение бронзового знака.

Расположение поселка Красная Поляна на высоте около 550 м над уровнем моря обеспечивает ее жителям и приезжающим туристам чистейший горный воздух, который в сочетании с красивыми видами гор и благоустроенными подъемниками даёт возможность насладиться великолепными пейзажами с пользой для здоровья. Функционируют три горно-туристических комплекса, обеспечивающих подъем в горы: «Курорт “Красная Поляна”», «Роза Хутор» и «Газпром». Первый начинается в Эсто-Садке и последовательно обеспечивает подъем на 960, 1460 и 2200 м. Комплекс «Роза Хутор» позволяет подняться на 2509 м над уровнем моря. «Газпром» поднимает всего на 1154 м, но даёт возможность туристам потренироваться на беговых лыжах. Поэтому уровень физической подготовленности краснополянских школьников закономерно превышает показатели учащихся равнинной части Сочи.

В таблице 1 представлены результаты корреляционного анализа показателей, демонстрируемых учащимися школ № 65 и № 100; выделены жирным шрифтом ( $p < 0,05 \div 0,001$ ).





**Рис. 1.** Успешность выполнения нормативов ГТО учащимися школ № 65 (Красная Поляна) и № 100 (г. Сочи).

По горизонтали обозначены номера нормативов:

- 1 – бег на 30 м; 2 – бег на 1,5 км; 3 – сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу;  
 4 – наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»;  
 5 – прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 6 – челночный бег 3×10 м.

Таблица 1

**Взаимосвязь между показателями физической подготовленности мальчиков и девочек школ № 65 и № 100**

Школа № 65	Мальчики (n = 28)						Девочки (n = 26)							
	№ норматива	1	2	3	4	5	6	№	1	2	3	4	5	6
1								1						
2	0,004							2	0,257					
3	-0,297	-0,575						3	0,050	-0,105				
4	-0,033	-0,398	0,392					4	0,057	-0,149	0,286			
5	-0,463	-0,332	0,405	0,236				5	-0,217	-0,025	0,455	0,510		
6	0,304	0,229	-0,478	-0,443	-0,548			6	0,296	0,287	-0,374	-0,582	-0,732	

Из таблицы видно, что, структура корреляционных связей мальчиков и девочек существенно различается. Если для мальчиков школы № 65 показатель в беге на 30 м имеет всего одну достоверную корреляционную связь с прыжком в длину с места ( $r = -0,463$ ,  $p < 0,05$ ), то для девочек бег на 30 м и бег на 1,5 км не связаны корреляционными зависимостями с другими показателями.

Для мальчиков школы № 100 результат в беге на 30 м коррелирует с показателями: сгибания и разгибания

рук в упоре, лежа на полу ( $r = -0,299$ ;  $p < 0,001$ ); наклона вперед из положения «стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» ( $r = -0,382$ ;  $p < 0,001$ ); прыжка в длину с места толчком двумя ногами ( $r = -0,683$ ;  $p < 0,001$ ) и челночного бега 3×10 м ( $r = 0,580$ ;  $p < 0,001$ ). Близко к этому были корреляционные связи с показателями в беге на 30 м для девочек школы № 100 (зависимость с показателями наклона вперед из положения «стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» была недостоверна:  $r = -0,051$ ,  $p > 0,05$ ).



Окончание табл. 1

Школа № 100	Мальчики (n = 193)						Девочки (n = 165)							
	№ норматива	1	2	3	4	5	6	№	1	2	3	4	5	6
	1							1						
	2	0,017						2	0,007					
	3	-0,299	0,009					3	-0,180	-0,013				
	4	-0,382	0,078	0,367				4	-0,051	-0,230	0,127			
	5	-0,683	0,009	0,421	0,343			5	-0,190	-0,192	0,124	0,392		
	6	0,580	0,063	-0,326	-0,298	-0,636		6	0,231	0,173	-0,133	-0,366	-0,585	

Условные обозначения:

1 – бег на 30 м; 2 – бег на 1,5 км; 3 – сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу;  
4 – наклон вперёд из положения «стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»;  
5 – прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 6 – челночный бег 3×10 м.

В группах более 150 чел.:	при $r = 0,160, p < 0,05$	В группах более 26 чел.:	при $r = 0,390, p < 0,05$
	при $r = 0,210, p < 0,01$		при $r = 0,500, p < 0,01$
	при $r = 0,270, p < 0,001$		при $r = 0,610, p < 0,001$

Интересно, что для мальчиков школы № 100 результат в беге на 1,5 км не имеет никакой связи с другими показателями. В то время как у девочек этот показатель коррелирует с наклоном вперёд из положения «стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» ( $r = -0,230; p < 0,01$ ), прыжком в длину с места толчком двумя ногами ( $r = -0,192, p < 0,05$ ) и челночным бегом 3×10 м ( $r = 0,173, p < 0,05$ ). Кроме этого, сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу для девочек этой школы не коррелирует ни с какими показателями, за исключением бега на 30 м ( $r = -0,180, p < 0,05$ ), что указывает на различия в структурах физической подготовленности как у мальчиков, так и у девочек обеих школ.

Поскольку в «Сочинский Центр тестирования» данные с результатами сдачи нормативов ГТО для этого возраста учащихся предоставлялись школьными учителями, факт невыполнения нормативов бега на 1,5 км

почти 100% учащихся школы № 100 явно сигнализирует о серьезных проблемах взаимоотношений детей с учителями. Это требует продуманных управляющих воздействий как по линии методического обеспечения занятий физической культурой, так и в отдельных случаях административных решений.

*Проект многоуровневой системы контроля физической подготовленности школьников и обеспечения мотивации к выполнению государственных требований комплекса ГТО [8]*

Первый этап (1-й шаг) – на уроках физкультуры проводится тестирование всех школьников. В школе на доске объявлений вывешиваются результаты, распределённые по типу светофора: сдавшие на золотой знак – зелёный; на серебряный и бронзовый знаки – жёлтый; не выполнившие нормативов комплекса ГТО – красный (рис. 2).



**Рис. 2.** Проект многоуровневой системы контроля физической подготовленности школьников и повышения мотивации к выполнению государственных требований ГТО



Второй шаг связан с организацией состязаний уже между классами школы (вначале по протоколам первого тестирования, потом очно). Третий шаг – соревнования сборных команд школ на районных соревнованиях (с награждением победителей). Четвертый шаг – соревнования районных команд на чемпионате города. Предоставление в мэрию города результатов чемпионата, рейтингов школ; освещение в прессе итогов выступления лучших спортсменов.

Принципиальное отличие от прошлых систем контроля по нормативам ГТО заключается в том, что после составления рейтинга классов и школ города выявляются аутсайдеры. Преподавателей по физической культуре таких школ обязывают пройти кратковременные курсы повышения квалификации. Лекции и методические занятия – дистанционно; демонстрация самостоятельно разработанных занятий со своими учащимися – в присутствии высококвалифицированных экзаменаторов.

Цель этих занятий – внедрение интересных и разнообразных игр, способствующих повышению мотивации детей к физической культуре. Через 6, 12, 18 месяцев повторное тестирование школьников (полностью повторяя все последующие «шаги» на рис. 2) до получения устойчивого прогресса в выполнении учащимися требований ГТО.

### Выводы

Рассматривая олимпийское наследие 2014 г., относящееся к Сочи и Красной Поляне, следует акцентировать внимание на то, что это не только современные спортивные сооружения и инфраструктурное переустройство города, но и положительные изменения в жизни жителей по окончании Олимпийских зимних игр, приобщение (прежде всего школьников) к физической культуре и спорту.

Исследование уровней физической подготовленности учащихся 12–13 лет школы № 65 (Красная Поляна)

и школы № 100 (г. Сочи) выявило существенные различия в успешности сдачи норм ГТО. Если школьники из Красной Поляны по большинству показателей выполняли нормативы на золотой и серебряный знаки, то для учащихся сочинской школы № 100 «слабым звеном» в физической подготовленности являлся норматив бега на 1,5 км, когда среди мальчиков 99,5%, а среди девочек 98,8% «не уложились» в нормативы бронзового знака. Близость проживания школьников к олимпийским спортивным объектам не способствовала выполнению ими государственных требований к минимальной физической подготовленности.

Проведенный корреляционный анализ указывает на различия в структурах физической подготовленности как у мальчиков, так и девочек обеих школ, что не позволяет по результатам обследований одной сочинской школы судить об уровне физической подготовленности учащихся курорта, протянувшегося на 148 км и имеющего образовательные учреждения как в горной, так и равнинной местности, а также вблизи благоустроенных пляжей Черного моря.

Важные задачи по укреплению здоровья школьников России, а также по качественной подготовке защитников Родины необходимо решать комплексно, используя административный ресурс, современные IT-технологии, обеспечение продуманной мотивации детей к сдаче комплекса ГТО, а также разработку новых средств и методов повышения физической подготовленности занимающихся и т.д. А возможно, и внедрением системы материального поощрения преподавателей физической культуры, тренеров, классных руководителей и директоров учебных заведений, где обучаются школьники.

Предложен проект многоуровневой системы контроля физической подготовленности школьников и мотивации к выполнению государственных требований комплекса ГТО. Разработанный нами проект в какой-то мере будет способствовать решению части проблем в этой области.

### Литература

1. Васильковская, Ю.А. Жизнеспособность человека: приемы, повышающие физическую подготовленность занимающихся (комплекс «Готов к труду и обороне») / Ю.А. Васильковская, К.Г. Томилин, Л.В. Малыгина [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 49–56.

2. Васильковская, Ю.А. Нормативы ВФСК ГТО: советский опыт повышения общефизической подготовленности спортсменов / Ю.А. Васильковская, К.Г. Томилин, И.Н. Овсянникова [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 67–73.

3. Галанова, С.С. Организационно-педагогические условия подготовки обучающихся 5 классов к выполнению нормативов комплекса ГТО / С.С. Галанова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 61–67.

4. Окуньков, Ю.В. О субъективных и объективных факторах приобщения к занятиям физической культу-

рой и спортом / Ю.В. Окуньков, Э.А. Зюрин, К.С. Родин, О.М. Скородумова // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 5. – С. 63–66.

5. Степкин, М.А. Анализ нормативно-правовой базы реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в МО РФ / М.А. Степкин, С.А. Антрофиков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 274–279.

6. Сысоева, Е.Ю. Мотивация к занятиям физической культурой посредством подготовки к сдаче нормативов ГТО / Е.Ю. Сысоева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 428–434.

7. Томилин, К.Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 6–9.



8. Фролов, В.И. Проект многоуровневой системы контроля физической подготовленности школьников и обеспечения мотивации к выполнению государственных требований комплекса ГТО / В.И. Фролов, К.Г. Томилин, В.О. Безякин. – 20.11.2023. – № 274. – 4 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://konkursidei.ru/mezhdunarodnyj\\_konkurs\\_proektov\\_obrazovanie\\_i\\_nauka\\_2019/](http://konkursidei.ru/mezhdunarodnyj_konkurs_proektov_obrazovanie_i_nauka_2019/); [http://konkursidei.ru/rezul\\_taty/](http://konkursidei.ru/rezul_taty/)

9. Фурсов, А.В. Критерии оценки деятельности образовательных организаций по реализации комплекса ГТО /

А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, В.В. Власов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 377–381.

10. Фурсов, А.В. Онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» как инструмент тьютора в подготовке школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО в образовательных организациях / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, Е.В. Дмитриева [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 171–175.

### References

1. Vasilkovskaya, Yu.A., Tomilin, K.G., Malygina, L.V., et al. (2020), Human vitality: techniques that increase the physical fitness of those involved (the “Ready for Labor and Defense” complex), *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 1 (179), pp. 49–56.

2. Vasilkovskaya, Yu.A. Tomilin, K.G., Ovsyannikova, I.N., et al. (2020), VFSK GTO standards: Soviet experience in increasing the general physical preparedness of athletes, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 11 (189), pp. 67–73.

3. Galanova, S.S. (2023), Organizational and pedagogical conditions for preparing 5<sup>th</sup> grade students to fulfill the standards of the GTO complex, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 6 (220), pp. 61–67.

4. Okunkov, Yu.V., Zyurin, E.A., Rodin, K.S., et al. (2020), On subjective and objective factors of involvement in physical culture and sports, *Vestnik sportivnoy nauki*, no. 5, pp. 63–66.

5. Stepkin, M.A. and Antrofikov, S.A. (2018), Analysis of the regulatory framework for the implementation of the All-Russian physical culture and sports complex GTO in the RF Ministry of Defense, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 9 (163), pp. 274–279.

6. Sysoeva, E.Yu. (2020), Motivation for physical education through preparation for passing the GTO standards, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 4 (182), pp. 428–434.

7. Tomilin, K.G. (2003), Sailing: ways to ensure the versatility of training yachtsmen, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 6 pp. 6–9.

8. Frolov, V.I., Tomilin, K.G. and Bezyakin, V.O. (2023), Project of a multi-level system for monitoring the physical fitness of schoolchildren and providing motivation to fulfill the state requirements of the GTO complex, November 20, no. 274, 4 p. [Electronic resource], access mode: [http://konkursidei.ru/mezhdunarodnyj\\_konkurs\\_proektov\\_obrazovanie\\_i\\_nauka\\_2019/](http://konkursidei.ru/mezhdunarodnyj_konkurs_proektov_obrazovanie_i_nauka_2019/); [http://konkursidei.ru/rezul\\_taty/](http://konkursidei.ru/rezul_taty/)

9. Fursov, A.V., Sinyavskiy, N.I. and Vlasov, V.V. (2018), Criteria for assessing the activities of educational organizations in implementing the GTO complex, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 11 (165), pp. 377–381.

10. Fursov, A.V., Sinyavskiy, N.I., Dmitrieva, E.V., et al. (2017), Online service “VFSK GTO” as a tutor’s tool in preparing schoolchildren to fulfill the standards of the GTO complex in educational organizations, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 5 (147), pp. 171–175.

