

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

УДК 796.011

DOI 10.5930/1994-4683-2025-13-19

**Технология использования блоков упражнений в подготовке к сдаче
нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО «самозащита без оружия»**

для девушек, имеющих опыт в единоборствах

Аксенова Наталья Николаевна, кандидат педагогических наук

***Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здо-
ровья им. П.Ф. Лесгафта***

Аннотация

Цель исследования – разработка технологии использования блоков упражнений и обоснование эффективности ее внедрения в физкультурно-оздоровительные занятия для подготовки к сдаче нормативов испытаний (тестов) приемов «самозащита без оружия» пятой возрастной ступени в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Методы и организация исследования. Исследование проводили на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения. В состав экспериментальной группы вошли 20 девочек в возрасте от 14 до 15 лет, из числа которых были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 10 человек в каждой. Контрольная группа занималась по традиционной технологии подготовки, а экспериментальная – по разработанной технологии использования блоков упражнений. Основными методами исследования стали теоретический анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых актов; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент и математико-статистический анализ полученных результатов.

Результаты исследования и выводы. Разработана технология использования упражнений, направленная на подготовку девочек 14-15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО «самозащита без оружия». Технология состоит из трех блоков. Полученные результаты показали, что уровень физической подготовленности участниц экспериментальной группы показала средний результат в 10,8 баллов.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физкультурно-оздоровительные занятия, самозащита без оружия.

**Technology of utilizing exercise blocks in preparation for the qualification standards
of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and
Defense" (tests) "Unarmed Self-Defense" for girls with martial arts experience**

Aksenova Natalia Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg
Abstract

The purpose of the study is to develop a technology for utilizing exercise blocks and to justify the effectiveness of its implementation in physical education and health activities for preparing to pass the standards of the "Unarmed Self-Defense" test for the fifth age group within the framework of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense".

Research methods and organization. The study was conducted at the Municipal Budgetary General Education Institution. The experimental group consisted of 20 girls aged between 14 and 15 years, from which control and experimental groups of 10 individuals each were formed. The control group engaged in traditional training technology, while the experimental group followed a developed technology utilizing exercise blocks. The primary methods of research included theoretical analysis of scientific and methodological literature and regulatory legal acts; pedagogical testing; educational experimentation; and mathematical-statistical analysis of the obtained results.

Research results and conclusions. A technology for utilizing exercises aimed at preparing girls aged 14-15 for passing the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Unarmed Self-Defense" has been developed. The technology consists of three blocks. The results obtained indicated that the level of physical fitness of participants in the experimental group averaged a score of 10.8 points.

Keywords: Ready for Labor and Defense complex, physical education and health activities, unarmed self-defense.

ВВЕДЕНИЕ. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) – это основа физического воспитания населения страны. Процесс развития физических качеств происходит с помощью специальных мероприятий, способствующих поддержанию интереса к здоровому образу жизни. Комплекс включает различные виды спорта, упражнения и теоретические знания по физкультуре и спорту. С каждым годом количество занимающихся физической активностью увеличивается, и важной задачей является продвижение спортивной деятельности и популяризация здорового образа жизни. Стоит отметить, что данная задача даёт успешные результаты.

Исследование тенденций увеличения количества участников, решающих на прохождение раздела «Самозащита без оружия» в ВФСК ГТО, свидетельствует о важности активности образовательных учреждений, включая школы, колледжи и университеты, в этом процессе. Основной акцент следует сделать на интеграции элементов спортивной борьбы в образовательную программу по физической культуре и созданию спортивных групп. Раздел «Самозащита без оружия» появился в рамках ВФСК ГТО в 2015 году и был включен на IV-VI ступени. В то время было отмечено, что совсем малое количество участников выбирали эти испытания для сдачи из перечня испытаний по выбору [1]. Связано это с тем, что виды спорта, относящиеся к единоборствам, недостаточно развиты в образовательных учреждениях. Данная проблема наблюдается и в настоящее время, чем и вызвала у нас интерес к изучению. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».

По мнению авторов Ю. Ф. Курамшина, В. С. Кузнецова, В. В. Куцаева, Е. И. Перова, в рамках комплекса «Готов к труду и обороне» проводятся массовые физкультурно-спортивные мероприятия, которые позволяют привлечь к занятиям спортом многих людей, в том числе и тех, кто раньше не занимался физической культурой [2–5].

Особое внимание уделяется детям и молодежи – они являются приоритетной группой для развития спорта и физической культуры. За счет своего многообразия ВФСК ГТО привлекает самых разных по интересам людей. Именно поэтому он является ведущим инструментом по повышению уровня здоровья населения. В данной работе мы рассмотрим подготовку и выполнение испытания (теста) по выбору – «Самозащита без оружия» V ступени.

В рамках испытаний участникам предстоит пройти ряд тестов, которые позволят оценить их уровень физической подготовки и навыки самозащиты [6, 7]. Определив цели и задачи тестирования, мы понимаем, что самозащита без оружия является достаточно важным прикладным навыком для людей.

Объект исследования: занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью девочек 14–15 лет, имеющих опыт в единоборствах.

Предмет исследования: технология использования блоков упражнений, направленная на подготовку к сдаче приемов «Самозащита без оружия» пятой степени в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи исследования: 1) Проанализировать требования и приемы тестирования ВФСК ГТО «Самозащита без оружия» V степени; 2) Подобрать средства, направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО «Самозащита без оружия» V степени; 3) Определить исходный уровень подготовленности к испытанию по выбору ВФСК ГТО «Самозащита без оружия» V степени; 4) Экспериментально проверить эффективность разработанной технологии использования блоков упражнений.

Гипотеза исследования: предполагается, что специально разработанная технология использования блоков упражнений на физкультурно-оздоровительных занятиях позволит повысить уровень подготовленности девочек 14–15 лет к сдаче тестирования по выбору «Самозащита без оружия».

В начале эксперимента в контрольной группе не было ни одного человека, набравшего суммарно минимальный порог в 15 очков. Анализ полученных данных свидетельствовал о том, что в контрольной группе результаты находятся на уровне ниже среднего (среднее значение по сумме набранных баллов за выполнение приемов составляет 10,3 очка). В экспериментальной группе результаты до внедрения экспериментального комплекса также находятся на уровне ниже среднего, и среднее значение по сумме набранных баллов за выполнение приемов составляет 10,9 очка, что свидетельствует о том, что ни одна участница не преодолела порог сдачи нормы.

Интерес данного исследования заключается в том, чтобы подобрать максимально эффективные средства для подготовки и составить из них блоки упражнений. Методика подготовки к сдаче приемов ВФСК ГТО «Самозащита без оружия» не изучена в достаточной мере, нет необходимой информации для самостоятельной подготовки, а также в образовательных учреждениях не осуществляется подготовка к испытаниям по выбору.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Занятия проходили в течение трех месяцев 3 раза в неделю. Длительность одного занятия составляла 1,5 академических часа. Всего за 3 месяца было использовано 58 академических часов на подготовку. В нашей технологии выделено 3 блока подготовки.

В первом блоке изучали 3 приема самостраховки и бросок через бедро: при падении на спину прыжком, при падении на бок кувырком через плечо, на спину через мост, совмещенный с броском через бедро (рис. 1).

Во втором блоке изучали преимущественно болевые приемы: рычаг локтя с захватом руки между ног, рычаг локтя в положении стоя, ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором в подколенный сгиб другой ноги ассистента (рис. 2).



Рисунок 1 – Содержание первого блока упражнений по обучению самостраховке при падении на спину прыжком

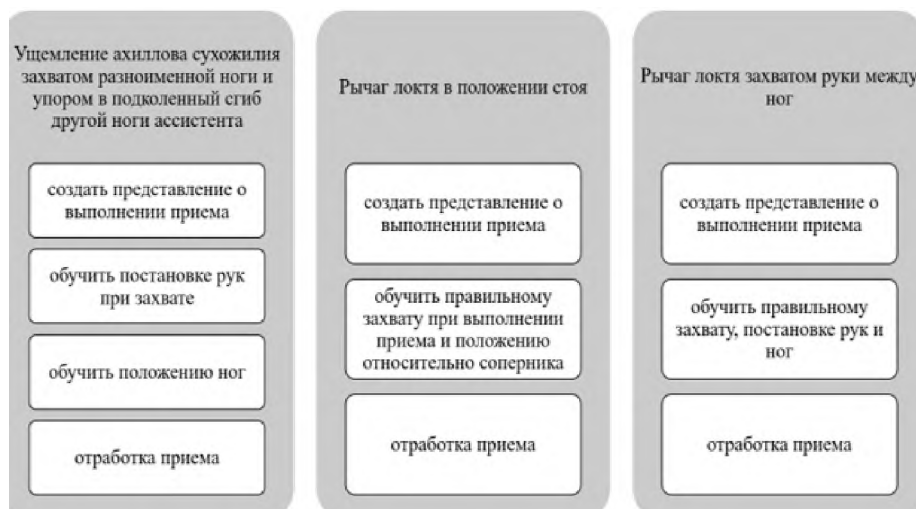


Рисунок 2 – Содержание второго блока упражнений по обучению само страховке на спине через мост с последующим броском через бедро

В третьем блоке упражнений изучали самозащиту в положении лежа, а также бросок задняя подножка с захватом ноги (рисунок 3).

Каждый блок упражнений нацелен на освоение определенных приемов, требуемых к выполнению в тестировании. Каждый блок отличается своей спецификой подготовки и включает в себя средства, способствующие в короткие сроки достичь результата.



Рисунок 3 – Содержание третьего блока упражнений по обучению само страховке при падении вперед на бок кувыркком через плечо

После внедрения разработанной технологии был проведен срез результатов также в двух группах – контрольной и экспериментальной. Анализируя полученные результаты, в контрольной группе по итогам эксперимента две девочки смогли сдать нормативы на бронзовый знак, что составляет 20% от общего количества. При этом общая результативность повысилась до среднего значения по очкам, равному 13,4, что свидетельствует о низкой динамике. В экспериментальной группе 6 из 10 девочек успешно прошли порог по количеству набранных очков и сдали нормативы, что составляет 60%. Четыре испытуемых сдали нормативы на бронзовый знак отличия, два человека – на серебряный знак отличия. Средний балл составляет 18,1, что соответствует среднему уровню подготовленности девочек.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Оценка эффективности применения разработанной технологии по использованию блоков упражнений для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО «Самозащита без оружия» у девочек 14–15 лет представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности девочек 14–15 лет (n=20) до и после педагогического эксперимента

тесты	M±m				статистич. вывод
	КГ (n=10) ДО	КГ (n=10) ПОСЛЕ	ЭГ (n=10) ДО	ЭГ (n=10) ПОСЛЕ	
1	2	3	4	5	6
Самостраховка при падении на спину прыжком	1,3±0,25	1,6± 0,25	1,6± 0,51	2,5± 0,7	P≤0,05
Самостраховка при падении вперед на бок кувыркком через плечо	1,5± 0,45	1,9±0,55	1,7± 0,61	2,3±0,5	P≤0,05
Самостраховка на спину через мост (оценивается во время выполнения броска через бедро ассистентом)	1,2± 0,15	1,6±0,25	1,4± 0,31	2,0±0,2	P≤0,05

Продолжение таблицы 1					
Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором в подколенный сгиб другой ноги ассистента	0,7± 0,35	0,9±0,45	0,7± 0,39	1,0±0,8	P≤0,05
Рычаг локтя захватом руки между ног	0,6 ± 0,45	1,0 ± 0,35	0,8 ± 0,29	1,5±0,3	P≤0,05
Рычаг локтя в положении стоя	1,0± 0,05	1,4± 0,05	0,6± 0,49	1,9±0,1	P≤0,05
Бросок задняя подножка с захватом ноги	1,1± 0,05	1,1± 0,25	1,6± 0,51	2,1±0,3	P≤0,05
Бросок через бедро	1,0± 0,05	1,1± 0,25	1,0± 0,09	1,7±0,1	P≤0,05
Самозащита в положении лежа (ассистент атакует со стороны ног, участник выполняет рычаг локтя)	0,9± 0,15	1,3±0,05	1,1± 0,01	1,7±0,1	P≤0,05
Самозащита в положении лежа. Противник атакует в положении верхом. Ответное действие: уход через мост, сбрасывая ассистента, вставание	1,2± 0,15	1,6± 0,25	0,4± 0,69	1,3±0,5	P≤0,05

ВЫВОДЫ:

1) В ходе исследования выявлено, что в сумме за все нормативы можно набрать 30 очков (15-20 очков – бронзовый знак, 21-25 – серебряный знак, 26-30 – золотой знак).

2) Разработана технология использования упражнений, направленная на подготовку девочек 14–15 лет к сдаче нормативов ВФСК ГТО «Самозащита без оружия». Технология состоит из трех блоков. Первый блок упражнений направлен на обучение приемам самостраховки и броску через бедро. Второй блок направлен на обучение болевым приемам, таким как ущемление ахиллова сухожилия и рычагам. Третий блок направлен на обучение самостраховке из положения лежа и броску через бедро.

3) В рамках проведенного исследования был установлен начальный уровень физической подготовленности участниц в возрасте 14–15 лет для участия в испытании Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в категории «Самозащита без оружия». Результаты показали, что уровень физической подготовленности участниц был ниже ожидаемого. Среднее значение баллов, набранных участницами контрольной группы, составило 10,5, тогда как экспериментальная группа показала средний результат в 10,8 балла. Данные результаты указывают на схожий уровень физической подготовленности между двумя группами.

4) По окончании эксперимента 60 % девочек экспериментальной группы успешно сдали нормативы, что подтверждает эффективность разработанной технологии.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Пятая ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно). URL: <http://gto03.ru/upload/wysiwyg/2023/5-stupen.pdf> (дата обращения: 06.01.2025).
2. Курамшин Ю. Ф., Гадельшин Р. М. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развитие // Теория и практика физической культуры. 2014. № 7. С. 9–12. EDN: SFQBNV.
3. Перова Е. И. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО // Физическая культура в школе. 2015. № 6. С. 51–56. EDN: UCAVAB.
4. Куцаев В. В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО // Физическая культура в школе. 2016. № 7. С. 8–12 ; № 8. С. 8–12. EDN: XRPDUB.
5. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва : Просвещение, 2016. 128 с.
6. Табаков С. Е. Основные подходы к формированию современных требований нормативных требований по "самозащите без оружия" IV-IX ступеней всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию Пензенского государственного университета. Пенза, 2023. С. 11–17. EDN: LFIGKH.
7. Уваров В. А. Структура, содержание и нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Справочник заместителя директора школы. 2014. № 9. С. 5–18.

REFERENCES

1. "Standards of tests (tests) The All-Russian Physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" (TRP). Fifth stage (age group from 14 to 15 years inclusive)", URL: <http://gto03.ru/upload/wysiwyg/2023/5-stupen.pdf>.
2. Kuramshin Yu. F., Gadelshin R. M. (2014), "The GTO complex in the system of physical education of students: history of creation and development", *Theory and practice of physical education*, No. 7, pp. 9–12.
3. Perova E. I. (2015), "Organization of work on preparing the population to fulfill the standards and requirements of the GTO complex", *Physical education at school*. No 6, pp. 51–56.
4. Kutsaev V. V. (2016), "Recommendations for schoolchildren for independent study in preparation for passing the standards of the GTO complex", *Physical education at school*, No 7, pp. 8–12, No 8, pp. 8–12.
5. Kuznetsov V. S. (2016), "Extracurricular activities. Preparation for passing the GTO complex", Moscow, Education, 128 p.
6. Tabakov S. E. (2023), "Basic approaches to the formation of modern regulatory requirements for "self-defense without weapons" of the IV-IX levels of the All-Russian physical culture and sports complex GTO", *Actual problems of physical education, sports training and adaptive physical culture*, a collection of scientific articles based on the materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference dedicated to the 80th anniversary of Penza State University, Penza, pp. 11–17.
7. Uvarov V. A. (2014), "Structure, content and regulatory requirements of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense", *The Deputy Headmaster's Handbook*, No 9, pp. 5–18.

Информация об авторе:

Аксенова Н.Н., доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы.

Поступила в редакцию 30.04.2025.

Принята к публикации 25.05.2025.