

УДК 796.011.3 + 378.172

Соответствие характеристик физической подготовленности девушек III функциональной группы здоровья технического вуза нормативам ВФСК ГТО

© О.И. Кузьмина¹, Ю.А. Бутина¹, О.А. Швачун²¹Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация²Центральный филиал Российского государственного университета правосудия,
г. Воронеж, Российская Федерация

Состояние здоровья, физическое развитие и функциональная подготовленность человека находятся в прямой зависимости. Систематически занимаясь физической культурой, улучшая свои функциональные возможности, человек напрямую повышает потенциал своего здоровья. И, напротив, низкая двигательная активность резко снижает функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, что не может не отражаться на состоянии здоровья человека. В связи с этим современный человек обязан владеть элементарными методами оценки функциональных возможностей организма, что является важной составляющей в реализации здорового образа жизни. В целях популяризации физической культуры среди всех возрастных категорий граждан правительством были проведены мероприятия по реставрации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). К выполнению нормативов испытаний (тестов) на данный момент допускаются студенты, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно. Многие студенты хотели бы выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО, но не всегда отклонения в состоянии здоровья позволяют им «быть на равных» со здоровыми сверстниками. В связи с этим было предложено оценить возможность выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО студентами III функциональной группы здоровья по тестам, предусмотренным программой по физической культуре, и выявить соответствие их физической подготовленности нормативам комплекса.

Ключевые слова: здоровье, студент, физическая культура, ГТО, III функциональная группа здоровья

Compliance with the Physical Fitness Characteristics of Girls III Functional Health Group of the Technical University with the Standards of the WFSC TRP

© Olga I. Kuzmina¹, Julia A. Butina¹, Oksana A. Shvachun²¹Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation²Central Branch of the Russian State University of Justice,
Voronezh, Russian Federation

The state of health, physical development and functional fitness of a person are directly dependent. Systematically engaged in physical education, improving its functional capabilities, a person directly increases the potential of his health. And, on the contrary, low physical activity dramatically reduces the functionality of the cardiovascular, respiratory and other body systems, which cannot but affect the state of human health. In this regard, a modern person is obliged to possess elementary methods for assessing the functional capabilities of the body, which is an important component in the implementation of a healthy lifestyle. In order to popularize physical culture among all age categories of citizens, the government took measures to restore the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Work and Defense» (VFSK GTO). At the moment, students who regularly engage in physical education and sports, including on their own, are allowed to fulfill the test standards. Many students would like to fulfill the test standards of the VFSK GTO, but deviations in the state of health do not always allow them to be on equal terms with healthy peers. In this regard, it was proposed to evaluate the possibility of fulfilling the test standards of the VFSK GTO by students of the III functional health group according to the tests provided for by the physical culture program, and to identify the conformity of their physical fitness with the standards of the complex.

Keywords: health, student, physical education, GTO, III functional group of health

Актуальность

Состояние здоровья детей и подростков Российской Федерации характеризуется ростом уровня заболеваний как в целом, так и по отдельным классам болезней, увеличением удельного веса детей, страдающих хроническими заболеваниями, снижением количества здоровых детей во всех возрастно-половых группах на фоне снижения суммарного коэффициента рождаемости.

Для совершенствования системы здоровья на занятиях физической культурой в вузах следует учитывать особенности физического здоровья молодежи. Мониторинг физического здоровья студентов направлен на усовершенствование учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях. Это позволяет оценить уровень физической подготовленности обучающихся [1].

Введение ВФСК ГТО ставит своей целью решение следующих задач [2]:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации.

Кроме того, он предусматривает выполнение установленных нормативов по трём уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Лица, не сдавшие нормативы для получения знака отличия, получают удостоверения участника.

Цель исследования – оценка соответствия физической подготовленности девушек III функциональной группы здоровья Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ) нормативам ВФСК ГТО.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, нормативных документов, тестирование двигательных качеств обучающихся, методы математической статистики («Statistical Package for the Social Sciences», IBMSPSS Statistics).

Организация исследования

Исследование проводилось на основе сравнения физической подготовленности 50-ти студенток III функциональной группы здоровья на момент окончания 2 курса ИРНИТУ (в возрасте 20 лет) и нормативов испытаний ВФСК ГТО. Для сравнения использовались следующие данные¹:

- характеристики физической подготовленности студентов в тестах по определению быстроты, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- характеристики показателей, необходимых для получения золотого, серебряного и бронзового знаков отличия (табл. 1).

Таблица 1

Нормативы ВФСК ГТО

Название норматива	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия
Бег на 30м, с	5,1	5,7	5,9
Наклон вперед из ИП стоя, см	16	11	8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	195	180	170
Подъем туловища за 1 минуту, раз	43	35	32
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	17	12	10

¹ Харькова О.А., Соловьев А.Г. Статистические методы и математическое моделирование: учебное пособие. Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. 164 с.

Во всех тестированиях участвовали только те студентки, которые не имеют противопоказаний к их выполнению (табл. 2). Студентки, отнесенные к определенной нозологической группе и имеющие противопоказания к прохождению тестирования, были освобождены от выполнения упражнений.

Таблица 2

Значение медиан характеристик физической подготовленности студенток III функциональной группы здоровья ИРНТУ

Название норматива	Медиана показателей студентов ИРНТУ	Нижний квартиль	Верхний квартиль
Бег на 30м, с.	5,39	6,72	3,48
Наклон вперед из ИП стоя, см	16,5	1	33
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	162	100	210
Подъем туловища за 1 минуту, раз	31	11	51
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	17	3	40

Результаты исследования

При проверке полученных показателей и их статистической обработке использовался одновыборочный критерий Вилкоксона [3].

Из приведенных в таблицах 1 и 2 данных видно, что медианные значения характеристик физической подготовленности обследованных студенток отвечают требованиям для получения золотого знака по таким испытаниям, как «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «Наклон вперед из ИП стоя»; для получения серебряного знака по таким испытаниям, как «Бег на 30 м»; медианные значения не соответствуют даже бронзовому знаку отличия по таким испытаниям, как «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» и «Подъем туловища за 1 минуту».

Абсолютное и процентное распределение студенток, выполнявших нормативы ГТО в соответствии с показанными результатами для получения определенного знака отличия, отражено в таблице 3. Так, по большинству тестов более 50 % студентов выполняют хотя бы один норматив ГТО. Менее всего это проявляется в таком тесте, как «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (36 %), где обнаружена наименьшая доля студенток, чей результат соответствует какому-либо знаку отличия. В тесте «Подъем туловища за 1 минуту» доля таких студенток оказалась равной 50 %. Наибольшая доля студенток, сдавших нормативы, отмечена в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (89 %). В тестах «Бег на 30 м» и «Наклон вперед из ИП стоя» также наблюдается высокий процент студенток, сдавших нормативы, – 78 % и 88 % соответственно.

Таблица 3

Характеристика результатов физической подготовленности в соответствии с нормативами ВФСК ГТО

Название норматива	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Не соответствует никакому знаку отличия
Бег на 30м, с.	5 (10%)	32 (64%)	2 (4%)	11 (22%)
Наклон вперед из ИП стоя, см	30 (60%)	12 (24%)	2 (4%)	6 (12%)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	2 (4%)	6 (12%)	10 (20%)	32 (64%)
Подъем туловища за 1 минуту, раз	4 (8%)	14 (28%)	7 (14%)	25 (50%)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	27 (54%)	16 (32%)	3 (6%)	4(8%)

При обработке результатов было установлено, что ни одна студентка не выполнила нормативы для получения золотого знака отличия. Но три студентки выполнили нормативы для получения серебряного знака, при этом в таких испытаниях, как «Наклон вперед из ИП стоя» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», две из трех показали результаты, отвечающие требованиям для получения золотого знака отличия. Также четыре студентки выполнили нормативы для получения бронзового знака, при этом в таком испытании, как «Наклон вперед из ИП стоя», три из четырех студенток показали результаты, отвечающие требованиям для получения золотого знака, в испытании «Бег на 30 м» – две из четырех, в испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» – две из четырех. Остальные 43 студента (86 %) не смогли выполнить нормативы для получения какого-либо знака отличия и именуется «участниками».

Выводы

Исследование показателей физических характеристик выявило, что физическая подготовленность 7-х студенток (14 %) отвечает требованиям для получения серебряного (3 студентки – 6 %) и бронзового (4 студентки – 8 %) знаков отличия. И нет ни одной студентки, сдавшей нормативы на золотой знак отличия.

Результаты исследования показали, что при составлении нормативов ВФСК ГТО не учитывается уровень здоровья лиц, проходящих испытания для получения знака отличия ГТО. Следовательно, нормативы ГТО требуют в некоторой степени коррекции, чтобы испытания проводились с учетом не только гендерных и возрастных отличий, но и различий в состоянии здоровья людей, сдающих тесты по определению уровня развития двигательных качеств. Введение норм ГТО для людей с различным состоянием здоровья позволит более объективно оценить их физическую подготовленность, а также предоставит возможность получить знак отличия ГТО.

Библиографический список

1. Мартынова Е.Ю., Колокольцев М.М. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов вуза разных функциональных групп // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25728> (29.03.2019).
2. ГТО. Основные документы [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/document> (14.04.2019).
3. Реброва О.Ю. Непараметрические методы (критерий знаков, критерий Вилкоксона) // Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA. М.: МедиаСфера, 2002. С. 116–118.
4. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). VI. Ступень. 2017. [Электронный ресурс]. URL: https://www.gto.ru/bundles/gtofront/img/norms/gto_norm_06_ru_17_wom.pdf?17052213 (14.04.2019).

Сведения об авторах / Information about Authors

Кузьмина Ольга Ивановна,

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры,
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация,
e-mail: ariana@mail.ru

Olga I. Kuzmina,

Cand. Sci. (Pedagogics),
Associate Professor of Physical Culture,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation,
e-mail: ariana@mail.ru

Швачун Оксана Александровна,

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры,
Центральный филиал Российского государственного университета правосудия,
394006, г. Воронеж, ул. 20-летия Октября, 95, Российская Федерация,

e-mail: oksana.shvachun@mail.ru

Oksana A. Shvachun,

Cand. Sci. (Pedagogics),

Associate Professor of Physical Culture,

Central Branch of the Russian State University of Justice,

95 20th Anniversary of October St., 394006, Voronezh, Russian Federation,

e-mail: oksana.shvachun@mail.ru

Бутина Юлия Александровна,

студентка 3 курса,

Институт высоких технологий,

Иркутский национальный исследовательский технический университет,

664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация,

e-mail: butina_j@mail.ru

Julia A. Butina,

Student,

Institute of High Technologies,

Irkutsk National Research Technical University,

83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation,

e-mail: butina_j@mail.ru