

на спине за 30 с, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжки через скакалку за 30 с.

Результаты исследования и их обсуждение. Применение средств фитнеса в процессе занятий физической культурой в течение учебного года позволило повысить показатели контрольных нормативов всех девушек, принимавших участие в исследовательской работе. Данные, полученные в начале и конце учебного года в отдельных группах, представлены в таблице.

В результате анализа полученных данных нами было выявлено улучшение большинства показателей физической подготовленности исследуемых КГ и ЭГ в конце учебного года. Однако в ЭГ они оказались значительно выше по сравнению с КГ. Показатели прироста результатов контрольных нормативов в отдельных группах и по видам двигательной деятельности в процентном соотношении представлены на рис. 1–3. Общий показатель прироста уровня физической подготовленности у студенток ЭГ в конце учебного года составил 75,7% и 48,4% – в КГ.

Выводы. Результаты исследования продемонстрировали улучшение показателей физической подготовленности девушек ЭГ по сравнению с КГ.

Таким образом, фитнес является не только популярным видом двигательной активности, но и эффективным средством развития физических качеств и улучшения физической подготовленности в целом. Это способствует повышению заинтересованности девушек к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также формированию необходимых качеств личности для осуществления трудовой деятельности после окончания учебного заведения.

Литература

1. Саввинова Е.И. Эффективность учебных занятий по волейболу для повышения физической подготовленности девушек в условиях северного вуза / Е.И. Саввинова, А.В. Филиппов // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 9. – С. 54-55.
2. Шуняев Д.Б. Влияния средств фитнеса на физическую подготовленность студенток педагогического вуза / Д.Б. Шуняев, В.В. Серопян, Е.А. Шуняева // ScienceTime. – 2016. – № 10 (34). – С. 441-444.

References

1. Savinova E.I., Filippov A.V. Effektivnost uchebnykh zanyatiy po voleybolu dlya povysheniya fizicheskoy podgotovlennosti devushek v usloviyakh severnogo vuza [Volleyball training to improve physical fitness of northern university female students]. Teoriya i praktika fiz. kultury. 2020. No. 9. pp. 54-55.
2. Shunyaev D.B., Seropyan V.V., Shunyaeva E.A. Vliyaniya sredstv fitnesa na fizicheskuyu podgotovlennost studentok pedagogicheskogo vuza [Effect of fitness means on physical fitness of female students of pedagogical university]. Science Time. 2016. No. 10 (34). pp. 441-444.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ 10 РЕГИОНОВ РОССИИ С НОРМАТИВАМИ КОМПЛЕКСА ГТО

Кандидат педагогических наук, доцент **Е.М. Лапицкая**¹
 Доктор биологических наук, профессор **В.Д. Сонькин**^{1,2}
 Доктор биологических наук, профессор **С.П. Левушкин**^{1,2}

¹Институт возрастной физиологии, Москва

²Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

УДК/UDC 796.011.3

Ключевые слова: популяционное исследование, школы-лицей, двигательные тесты, нормативы комплекса ГТО, регионы России.

Введение. В настоящее время в нашей стране действует Всероссийский комплекс ГТО, который позволяет оценивать уровень развития физической подготовленности различных групп населения РФ. Однако нормативы, которые заложены в основе данного комплекса, должны отвечать современным требованиям к оценке физических возможностей населения и периодически подвергаться коррекции по результатам популяционных исследований [1].

Цель исследования – сравнить показатели подготовленности учащихся общеобразовательных школ регионов России с нормативами Всероссийского комплекса ГТО.

Методы и организация исследования. По заданию Министерства просвещения Российской Федерации ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО» организовал широкое масштабное исследование состояния здоровья и условий жизни современных российских школьников начальной (2-й и 4-й классы), основной (5-й и 7-й классы) и полной (10-й класс) школы, включавшее в том числе двигательное тестирование учащихся по стандартной батарее тестов. Исследование проведено в 10 регионах России, в общей сложности получены результаты тестирования 5145 мальчиков и 5219 девочек. Мы провели сравнение этих результатов с нормативами Всероссийского комплекса ГТО (в соответствии с возрастными ступенями).

COMPARISON OF MOTOR FITNESS INDICES OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS OF 10 REGIONS OF RUSSIA WITH GTO COMPLEX STANDARDS

PhD, Associate Professor **E.M. Lapitskaya**¹
 Dr. Biol., Professor **V.D. Sonkin**^{1,2}
 Dr. Biol., Professor **S.P. Levushkin**^{1,2}

¹Institute of Developmental Physiology, Moscow

²Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

Поступила в редакцию 11.01.2021 г.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные физической подготовленности учащихся позволили сформировать шкалы для оценки индивидуальных результатов на основании сигмальных отклонений, и именно эти шкалы были сопоставлены с нормативами ГТО: средние значения шкал – с нормой ГТО на бронзовый знак, серебряный норматив – с сигмальным отклонением границы «выше среднего» и золотой норматив – со значением «высокий», полученный по сигмальным шкалам.

Оказалось, что большинство тестовых испытаний сегодняшние школьники проходят с большой легкостью. 14-летние школьники легко справляются даже с нормативами IV ступени, рассчитанной для 15-летних учащихся.

Выводы. Сравнение разницы показателей в прыжках в длину с места с нормативами комплекса ГТО позволяет констатировать, что выполнение данного теста не требует особых усилий или специальной подготовленности учащихся. Аналогично ведут себя и другие показатели результатов тестирования. Между тем, на наш взгляд, Всероссийский комплекс ГТО должен иметь нормативы такой сложности, которые стимулируют желание повысить свою двигательную подготовленность и мотивируют к этому на всех возрастных ступенях.

Литература

1. Левушкин С.П. Сравнительный анализ физической подготовленности школьников различных регионов Российской Федерации / С.П. Левушкин, В.Д. Сонькин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 66-68.

Информация для связи с автором: levushkinsp@mail.ru