

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО

К.В. Бурцев¹, В.Ф. Выставкина², М.Ю. Гаврюшкина³

¹с. Смоленское, Смоленский лицей профессионального образования,

²г. Бийск, АГГПУ им. В.М. Шукшина,

³г. Бийск, АГГПУ им. В.М. Шукшина

Резюме: Данная статья посвящена изучению физической подготовленности студентов средних профессиональных учебных заведений с различным уровнем двигательной активности. Достижение личностью всестороннего развития физических качеств обеспечивает эффективность трудовой деятельности и творческого развития. Проведенное исследование позволяет утверждать, что необходимо проводить мониторинг развития физических качеств по результатам контрольных нормативов в сравнении с требованиями комплекса ГТО.

Ключевые слова: физическая подготовленность, уровень подготовленности, физические качества, ГТО, спортивные результаты

Abstract: The article is devoted to the study of the physical training preparation of students with different levels of kinetic activity. A thorough comprehensive development of person's physical qualities ensures the effectiveness of working activity and creative development. The results of the research allow to state the necessity to monitor the development of physical qualities according to the results of test requirements in comparison with the complex requirements of RLD.

Key words: physical training preparation, level of preparation, physical qualities, RLD, sporting results.

На современном этапе развития общества возрастают требования к физической подготовленности человека, которая необходима практически во всех сферах деятельности. Современная молодежь должна быть всесторонне физически развита. В наше время заметно повышается социальное значение физического воспитания в формировании гармонично и всесторонне развитой личности. Поэтому исследование зависимости уровня подготовленности учащихся юношеского возраста к выполнению норм ГТО от степени их физической активности является сегодня достаточно актуальным.

Целью нашего исследования явилось изучение уровня подготовленности обучающихся средних профессиональных образовательных учреждений к выполнению норм ГТО.

В ходе нашего исследования использовались тесты, которые являются обязательными в комплексе ГТО [2] такие как, бег 100 м; бег на 3000 м; подтягивание на высокой перекладине; наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места; бег на лыжах 5 км [1] и математическая обработка полученных результатов.

Скоростные качества у юношей с различным уровнем двигательной активности исследовались с помощью теста – бег 100 м. Установлено, что у юношей с высоким уровнем двигательной активности спортивные результаты в беге на 100 м составили 13,8 сек, а у юношей с низким уровнем двигательной активности 15,5 сек, что показали достоверные различия ($p < 0,001$) (рис. 1).



Рис. 1. Результаты теста бега на 100 м у юношей с различным уровнем двигательной активности

Физическое качество выносливости оценивается тестом бег на 3000 м. Так юноши с высоким уровнем двигательной активности показали спортивный результат 13,8 мин, а с низким – 16,4 мин, что на 2,4 мин больше и имеет достоверные различия $p < 0,001$ (рис. 2).

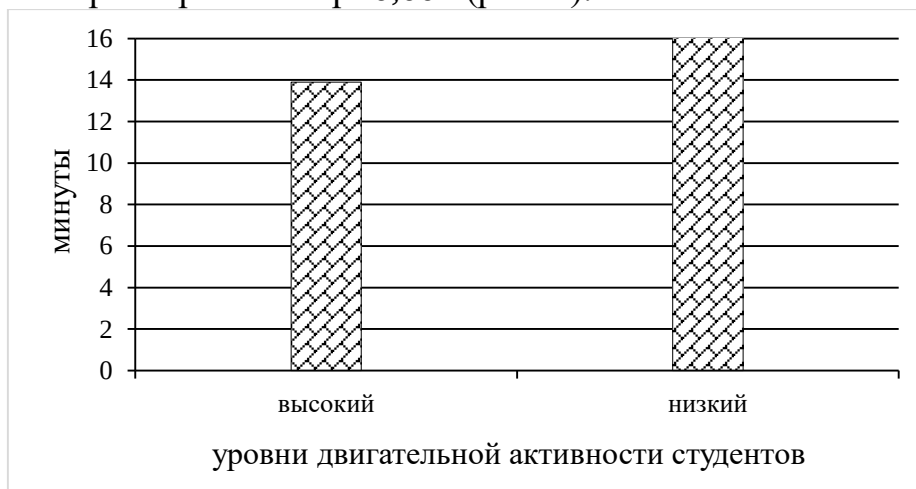


Рис. 2. Результаты теста бега на 3000 м юношей с различным уровнем двигательной активности

Сила мышц рук измерялась тестом подтягивание на высокой перекладине. Выявлено, что юноши с высоким уровнем двигательной активности в среднем смогли подтянуться 13 раз, а с низким уровнем - 9 раз, что на четыре раза ниже. Достоверные различия спортивных результатов составили $p < 0,01$ (рис. 3).



Рис. 3. Результаты теста подтягивание у юношей с различным уровнем двигательной активности

Определение гибкости осуществлялось наклоном вперед из положения стоя. Юноши с высоким уровнем двигательной активности смогли выполнить наклон на 6,3 см, а с низким уровнем двигательной активности — на 0,9 см, что на 5,4 см меньше. Достоверные различия между спортивными результатами составили $p < 0,001$ (рис. 4).



Рис. 4. Результаты теста наклон из положения стоя у юношей с различным уровнем двигательной активности

Тест прыжок в длину с места является тестом по выбору в комплексе ГТО и определяет скоростно-силовые качества ног. Юноши с высоким

уровнем двигательной активности смогли прыгнуть на 226 см, а с низким – на 195 см, что на 31 см ниже, с достоверным различием $p < 0,001$ (рис. 5).



Рис. 5. Результаты теста прыжок в длину с места у юношей с различным уровнем двигательной активности

Бег на лыжах также является тестом по выбору и определяет общую выносливость. Дистанцию 5 км юноши с высоким уровнем двигательной активности смогли преодолеть за 24,16 мин, а с низким уровнем двигательной активности – за 27,66 мин, что на 3,5 мин больше. Достоверные различия между результатами составили $p < 0,001$ (рис. 6).



Рис. 6. Результаты теста бег на лыжах 5 км у юношей с различным уровнем двигательной активности

Проведенное нами исследование уровня подготовленности юношей с различным уровнем двигательной активности к сдаче норм ГТО показало следующие результаты:

— в группе юношей с высоким уровнем двигательной активности уровень золотого знака не сможет получить никто, так как требования обязательного теста ни гибкость не смогли выполнить;

— на уровень серебряного знака могут претендовать 44 % юношей, на уровень бронзового - 25 %, а 31 % не смогут выполнить требования. Для более полноценного всестороннего развития им необходимо увеличить нагрузки на развитие быстроты, выносливости и гибкости;

— в группе юношей с низким уровнем двигательной активности нет таких, которые бы претендовать на какой-либо знак ГТО, так как физическая подготовленность у них оказалась очень низкой.

Таким образом, высокая двигательная активность у юношей способствует хорошему развитию их физических качеств.

Сравнительный анализ показал объективную оценку физической подготовленности юношей с различным уровнем двигательной активности к выполнению нормативов ГТО. Следует отметить, что без регулярных и дополнительных занятий каким-либо видом двигательной деятельности выполнить требования ГТО не предоставляется возможным.

Список литературы

1. Бишаева, А.А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций [Текст]/ А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2015. - 25 с.

2. Нормативы ГТО с 2014 года [Электронный ресурс]. – Электрон. Текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (21189 bytes). - Режим доступа: <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html>. - 15.09.2016 21:48:14.