**УДК 796.011** **DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-2-60-64**

# Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО IX ступени, определяющих физическую подготовленность населения в возрасте 50-54 года

**А. В. Фурсов[1]*, Н. Н. Безноско[1], С. А. Давыдова[2], Н. И.Синявский[1], Н.Н. Синявский[1]**
[1]Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут
[2]Нижневартовский государственный университет (НВГУ), Нижневартовск
ORCID: 0000-0003-3711-2949, FursovAV@bk.ru*
ORCID: 0000-0002-5845-5580, csc@surgpu.ru
ORCID: 0000-0001-5619-3882, ffkis@nvsu.ru
ORCID: 0000-0002-1596-4385, nsin1967@yandex.ru
ORCID: 0000-0002-9623-6370, sinyavskiynik@mail.ru

**Аннотация.** Цель исследования – выявить уровень физической подготовленности по итогам выполнения норм ГТО населения г. Сургута IX ступени. Авторы посвятили свое исследование анализу физической подготовленности населения в возрасте 50-54 года и готовности его к освоению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». **Методы и организация исследования.** Констатирующий педагогический эксперимент проводился по результатам тестирования испытуемых возрастной категории 50-54 года, зарегистрированных и принявших участие в выполнении государственных требований нормативов ВФСК ГТО в центре тестирования г. Сургута. Результаты по испытаниям комплекса ГТО (127 испытуемых, из них 70 мужчин и 57 женщин) были обработаны с помощью информационной системы. **Результаты исследования.** Анализ физической подготовленности населения г. Сургут показал, что 10% мужчин в возрастной категории 50-54 года сдали нормативы комплекса ГТО на получение золотого знака, 5,7% – на получение серебряного знака. Не справившихся с нормативами комплекса ГТО у мужчин на получение знака составляет 82,3%. В возрастной категории 50-54 года у женщин, на золотой знак выполнили нормативы 14,3%, серебряного – 7%. Не справившихся с нормативами комплекса ГТО у женщин на получение знака составляет 78,9%. Проблемными испытаниями в возрастной категории 50-54 года IX ступени у мужчин является тест на выносливость, у женщин – проблемные испытания по проверке выносливости и силовых способностей. **Заключение.** В результате проведённого исследования авторы пришли к выводу, что в настоящее время особую значимость приобретает проблема совершенствования форм, методов и средств массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди населения.

**Ключевые слова:** исследование, физическая подготовленность, результаты, педагогический эксперимент, центр тестирования, методы и средства.

**Для цитирования:** Фурсов А.В., Безноско Н.Н., Давыдова С.А., Синявский Н.И., Синявский Н.Н. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО IX ступени, определяющих физическую подготовленность населения в возрасте 50-54 года. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019; 14(2): 60-64. DOI 10.14526/2070-4798-2019-14-2-60-64

# Studying the effectiveness of the IX stage All-Russian Physical Sports Complex GTO (RLD) normatives fulfillment, which define physical readiness of population at the age of 50-54

**Aleksey V. Fursov[1]*, Nikolay N. Beznosko[1], Svetlana A. Davydova[2], Nikolay I. Sinyavskiy[1], Nikolay N. Sinyavskiy[1]**
[1]Surgut State Pedagogical University, Russia, Surgut
[2]Nizhnevartovsk State University, Russia, Nizhnevartovsk
ORCID: 0000-0003-3711-2949, FursovAV@bk.ru*
ORCID: 0000-0002-5845-5580, csc@surgpu.ru

ORCID: 0000-0001-5619-3882, ffkis@nvsu.ru
ORCID: 0000-0002-1596-4385, nsin1967@yandex.ru
ORCID: 0000-0002-9623-6370, sinyavskiynik@mail.ru

**Abstract:** The aim of the research is to reveal the level of physical readiness according to the final results of the IX the stage GTO (RLD) norms fulfillment by the population of Surgut. The authors analyzed physical fitness of population at the age of 50-54 and their readiness to master normatives of "Ready for labor and defense" (RLD) complex. **Research methods.** Stating pedagogical experiment was held according to the results of test among 50-54 year-old people. They were registered and took part in state nornatives fulfillment of All-Russian Physical Sports Complex GTO (RLD) in the Surgut center of testing. The results according to GTO (RLD) complex were handled with the help of information system (127 respondents-70 men and 57 women). **Results.** Physical fitness of population analysis in Surgut showed that 10% of men at the age of 50-54 fulfilled GTO (RLD) complex normatives and got gold badges, 5,7% got silver badge. 82,3% of men didn't manage to fulfill the normatives. Among 50-54 year-old women gold badge got 14,3% of respondents, silver badge- 7%. 78,9% of women didn't fulfill GTO (RLD) complex normatives. The problem tests at the age group of 50-54 years-old at the IX stage among men was endurance test, among women endurance and power abilities tests. **Conclusion.** As a result of the held experiment the authors came to the conclusion that nowadays the most urgent problem becomes the problem of mass physical culture, health-improving and sports work forms, methods and means development among population.
**Keywords:** research, physical readiness, results, pedagogical experiment, center of testing, methods and means

**For citation:** Aleksey V. Fursov, Nikolay N. Beznosko, Svetlana A. Davydova, Nikolay I. Sinyavskiy, Nikolay N. Sinyavskiy. Studying the effectiveness of the IX stage All-Russian Physical Sports Complex GTO (RLD) normatives fulfillment, which define physical readiness of population at the age of 50-54. The Russian Journal of Physical Education and Sport. 2019; 14(2): 60-64. DOI 10.14526/2070-4798-2019-14-2-60-64.

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время неотъемлемым требованием реализации комплекса ГТО среди всех возрастных категорий населения Российской Федерации являются систематические занятия физическими упражнениями [3,5]. Разработка и внедрение в педагогическую практику разнообразных механизмов привлечения населения к занятиям различными физкультурно-оздоровительными методиками и видами спорта будут способствовать успешной реализации ВФСК ГТО в Российской Федерации, что, в свою очередь, приведет к повышению интереса к занятиям физической культурой, активизации двигательной деятельности и улучшению физической и функциональной подготовленности, тем самым положительно повлияет на уровень состояния здоровья и обеспечение высокого рабочего потенциала человека[2,4,6,7].

В качестве материала исследования использованы результаты тестирования физической подготовленности населения г. Сургута IX ступени в возрастной категории 50-54 года на основе норм комплекса ГТО. Обработка полученных результатов проводилась с использованием онлайн-сервиса АС ФСК ГТО [1]. Всего в исследовании приняли участие 127 испытуемых, из них 70 мужчин и 57 женщин.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

При выполнении обязательных тестов у мужчин были показаны следующие результаты (рисунок 1). С тестом на определение силовых способностей 31,4% испытуемых (22 чел.) справились с выполнением нормативных требований золотого, 4,3% (3 человека) – серебряного и 1,4% (1 участник) – бронзового знаков отличия комплекса ГТО. Не справились с испытанием на определение силовых способностей 44 участника, что соответствует 62,9%.

В тесте на выносливость у мужчин 18,6%, или 13 участников, справились с выполнением нормативных требований золотого, 1,4% % (один испытуемый) удостоились серебряного знака отличия комплекса ГТО. Не справившихся в испытании на определение выносливости – 56 участ-

ников, что соответствует 80,0%.

В испытании на гибкость с нормативными требованиями 22,9% испытуемых (16 чел.) справились на «золото». На серебряный знак отличия справились с выполнением нормативных требований 8,6% испытуемых (6 чел.). Не справились с испытанием на гибкость 48 участников, что соответствует 68,6%.

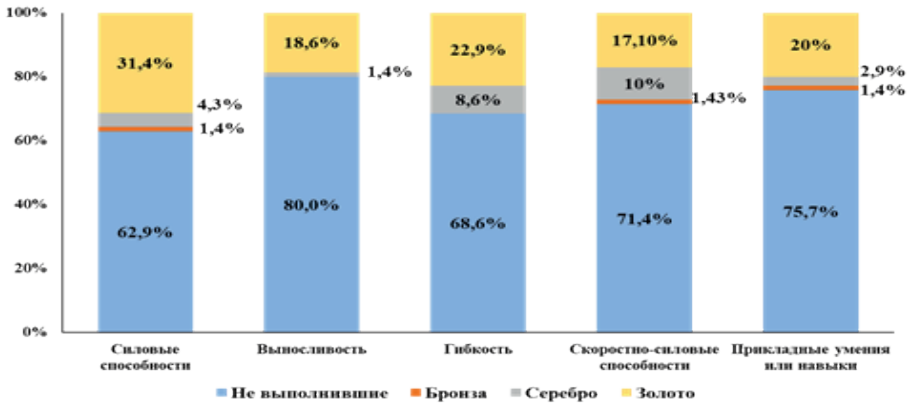


Рисунок 1 – Результаты физической подготовленности мужчин в возрастной категории 50-54 года по нормативам IX ступени Комплекса ГТО

В испытаниях, связанных с проявлением скоростно-силовых способностей, 17,1%, или 12 человек, справились на золотой знак. Нормативные требования на серебряный знак выполнили 10,0%, или 7 участников, 1 испытуемый (1,4%) продемонстрировал результаты на бронзовый знак. Не справились с испытанием скоростно-силовых способностей 50 участников, что соответствует 71,4%.

При испытании прикладных умений или навыков были показаны следующие результаты: 20,0% испытуемых (14 чел.) справились с выполнением нормативных требований золотого, 2,9% (или 2 участника) – серебряного, 1,4% (1 чел.) – бронзового знаков отличия комплекса ГТО. Не справились с испытаниями прикладных умений или навыков 53 участника, что соответствует 75,7%.

При выполнении тестов у женщин были показаны следующие результаты (рисунок 2): с тестом на определение силовых способностей 29,8% (17 испытуемых) справились с выполнением нормативных требований золотого, 10,5% (6 человек) – серебряного, 3,5% (2 участницы) – бронзового знаков отличия комплекса ГТО. Не справились с испытанием на определение силовых способностей 32 участницы, что соответствует 56,1%.

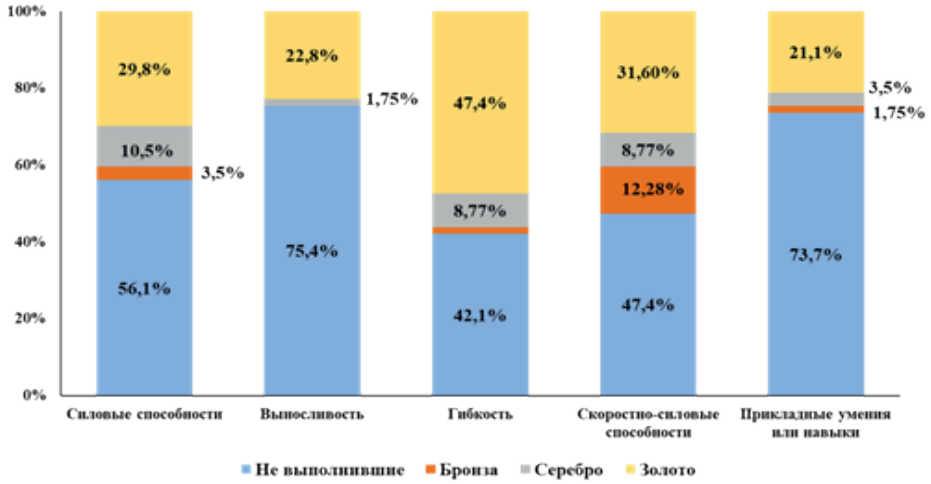


Рисунок 1 – Результаты физической подготовленности женщин в возрастной категории 50-54 года по нормативам IX ступени Комплекса ГТО

В тесте на выносливость у женщин 22,8% участниц (13 чел.) справились с выполнением нормативных требований золотого, 1,7% (1 испытуемая) – серебряного знака отличия комплекса ГТО. Не справились с испытанием на определение выносливости 43участницы, что соответствует 75,4%.

В испытании на гибкость с нормативными требованиями 47,4% испытуемых (27 чел.) справились на «золото». Справились с выполнением нормативных требований на серебряный знак отличия 8,7%, или 5 испытуемых; 1,7% (1 участница) удостоились бронзового знаков отличия. Не справились с испытанием на определение гибкости 24 участницы, что соответствует 42,1%.

В испытаниях, связанных с проявлением скоростно-силовых способностей, на золотой знак справились 31,6%, или 18 человек. Нормативные требования на серебряный знак выполнили 8,7%, или 5 участниц, и 12,3% (7 испытуемых) продемонстрировали результаты на бронзовый знак. Не справились с испытанием скоростно-силовых способностей 27 участниц, что соответствует 47,4%.

При выполнении прикладных умений и навыков были показаны следующие результаты: 21,1%, или 12 испытуемых, справились с выполнением нормативных требований золотого, 3,5%, или 2 участницы, – серебряного и 1,7%, или 1 человек, – бронзового знаков отличия комплекса ГТО. Не справились с испытаниями прикладных умений или навыков 42 участницы, что соответствует 73,7%.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ результатов физической подготовленности по нормативам IX ступени Комплекса ГТО показал, что наихудшие результаты тестирования продемонстрировали мужчины в возрасте 50-54 года по видам испытаний, определяющих уровни развития выносливости, отмечается 80% не выполнивших данный вид испытания; скоростно-силовых способностей, прикладных умений или навыков – более 70% не выполнивших испытания, и гибкости – 68% не выполнивших данные виды испытаний. У женщин отмечен низкий уровень развития выносливости (более 75% не выполнивших данный вид испытания) и недостаточный уровень владения основными прикладными умениями и навыками. Результаты проведенного анализа позволяют актуализировать вопросы, связанные с применением наиболее эффективных средств для развития выносливости, с овладением необходимыми и жизненно важных прикладными умениями или навыками.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безноско Н.Н., Синявский Н.И., Фурсов А.В., Глухова М.Ю. Оценка выполнения нормативов VIII ступени комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) населения возрастной категории 40-44 года. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018; 13(4): 38-42. DOI: 10.14526/2070-4798-2018-13-4-38-42

2. Зюрин Э.А., Куренцов В.А., Бобокова Е.Н., Козлов А.А. Анализ состояния физической подготовки взрослого населения Московской области по результатам реализации комплекса ГТО. Вестник спортивной науки. 2018; 5: 65-70.

3. Зюрин Э.А., Бобкова Е.Н., морозов В.Н., Полиевский С.А. Физическая активность населения как фактор реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Российской Федерации в 2016-2017 гг. Теория и практика физической культуры. 2018; 11: 41-43.

4. Левушкин С.П., Сонькин В.Д. Возрастные изменения физической подготовленности населения Российской Федерации по данным выполнения нормативов комплекса ГТО. Теория и практика физической культуры. 2019; 1: 89.

5. Медведкова Н.И., Зотова Т.В. Выявление отношения различных групп населения к выполнению нормативов комплекса ГТО. Гуманитарное образование и наука в техническом вузе. Сборник докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017: 845-850.

6. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Власов В.В. Физическая подготовленность населения для сдачи норм ГТО VIII ступени. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019; 2: 65-66.

7. Хромин Е.В. Управление всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО на муниципальном уровне. Теория и практика физической культуры. 2019; 1: 3-5.

8. Beaton A.A., Funk D.C., Alexandris K. Operationalizing a theory of participation in physical active leisure. Journal of Leisure Research. 2009; 41: 177-203.

9. Dawson P., Downward P. The relationship between participation in sport and sport volunteering: An economic analysis. International Journal of sport Finance. 2013; 8: 75-92.

10. Downward P., Rasciute S. Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. International Review of applied Economics. 2011; 25: 331-348. DOI: 10.1080/02692171.2010.511168.

11. Federico B., Falese L., Marandola D., Capelli G. Socioeconomic differences in sport and physical activity among Italian adults. Journal of Sports Sciences. 2013; 31: 451-458.

12. Hovemann G., Wicker P. Determinants of sport participation in the European Union. European Journal of Sport and Society. 2009; 6: 51-59.

Статья поступила в редакцию: 23.05.2019

***Фурсов Алексей Валерьевич*** *– кандидат педагогических наук, доцент, Сургутский государственный педагогический университет, 628400, Россия, г. Сургут, ул. Артема, дом 9, e-mail: FursovAV@bk.ru**

***Безноско Николай Николаевич*** *– кандидат педагогических наук, доцент, Сургутский государственный педагогический университет, 628400, Россия, г. Сургут, ул. Артема, дом 9, e-mail: csc@surgpu.ru*

***Давыдова Светлана Александровна*** *– кандидат педагогических наук, доцент, Нижневартовский государственный университет (НВГУ), 608605, Россия, Нижневартовск, ул. Ленина, дом 2, e-mail: ffkis@nvsu.ru*

***Синявский Николай Иванович*** *– доктор педагогических наук, профессор, Сургутский государственный педагогический университет, 628400, Россия, г. Сургут, ул. Артема, дом 9, e-mail: nsin1967@yandex.ru*

***Синявский Николай Николаевич*** *– магистрант, Сургутский государственный педагогический университет, 628400, Россия, г. Сургут, ул. Артема, дом 9, e-mail: sinyavskiynik@mail.ru*