

Utkin, Ryazan, pp. 34–38.

Контактная информация: q.79@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2023

УДК 796.011

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МАЛЬЧИКОВ 10 ЛЕТ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Сергей Николаевич Блинков, кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный учитель Российской Федерации, Самарский государственный аграрный университет, Самара, Институт Возрастной физиологии Российской академии образования, Москва; **Сергей Петрович Левушкин**, доктор биологических наук, профессор, директор НИИ Спорта и спортивной медицины Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), заместитель директора, Институт Возрастной физиологии Российской академии образования, Москва; **Виктор Петрович Косихин**, доктор педагогических наук, доцент, Российский биотехнологический университет (РОСБИОТЕХ), Москва

Аннотация

В статье рассматриваются результаты исследований двигательной подготовленности и физической работоспособности мальчиков 10 лет, проживающих в Ульяновской области. Установлено, что уровень общей двигательной подготовленности испытуемых находится на среднем и ниже среднем уровне. Наиболее развиты у мальчиков скоростные качества и координационные способности. Уровень физической работоспособности по тесту PWC170 мальчиков 10 лет находится на уровне выше среднего, что косвенно свидетельствует о хорошем уровне их физического здоровья. На уроках физической культуры учителям следует больше внимания уделять беговой подготовке на выносливость, развитию мышц разгибателей плеча и бедра, а также гибкости. Также испытуемым необходимо повысить объем двигательной активности.

Ключевые слова: мальчики, тестирование, двигательная подготовленность, исследование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p17-21

MOTOR PREPAREDNESS AND PHYSICAL PERFORMANCE OF BOYS 10 YEARS LIVING IN THE ULYANOVSK REGION

Sergey Nikolaevich Blinkov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Honored Teacher of the Russian Federation, Samara State Agrarian University, Samara, Institute of Age Physiology of the Russian Academy of Education, Moscow; **Sergey Petrovich Levushkin**, the doctor of biological sciences, professor, director of the Research Institute of Sports and Sports Medicine of the Russian University of Sports (GTSOLIFK), Deputy Director, Institute of Age Physiology of the Russian Academy of Education, Moscow; **Victor Petrovich Kosikhin**, the doctor of pedagogical sciences, docent, Russian Biotechnological University, Moscow

Abstract

The article discusses the results of studies of motor preparedness and physical performance of boys of 10 years living in the Ulyanovsk region. It was established that the level of general motor preparedness of the subjects is at an average and lower average level. The most developed in boys are high-speed qualities and coordination abilities. The level of physical performance in the PWC170 test of boys 10 years is at a level above average, which indirectly indicates a good level of physical health. In physical education lessons, teachers should pay more attention to running endurance, the development of the muscles of the extensors of the shoulder and thigh, as well as flexibility. Also, subjects need to increase the volume of motor activity.

Keywords: boys, testing, motor preparedness, physical performance, research.

ВВЕДЕНИЕ

Установлено, что физическая работоспособность индивида является интегральным показателем его соматического здоровья [8]. С физической работоспособностью неразрывно связана двигательная подготовленность. Повышение двигательной подготовленности, прежде всего общей выносливости, ведет к повышению физической работоспособности в зоне большой мощности [1–4, 6, 8]. И, наоборот, низкая физическая работоспособность в зоне большой и умеренной мощности является следствием гиподинамии. Младший школьный возраст является важным периодом в формировании соматического здоровья человека. В этот период организм ребенка активно развивается в своем физическом развитии, а двигательная деятельность является совершенно необходимым компонентом в его жизнедеятельности. Наша страна заинтересована в том, чтобы дети росли, прежде всего, сильными и здоровыми, так как от этого зависит во многом и развитие экономики в будущем, так как физическое здоровье является основополагающим компонентом развития человеческого потенциала подрастающего поколения. Вместе с тем имеется множество научных данных об ухудшающемся соматическом здоровье, физической работоспособности и двигательной подготовленности детей нашей страны, следствием, которого является низкая двигательная активность [5, 7]. Учитывая актуальность проблемы соматического здоровья детей, Институт возрастной физиологии Российской академии образования, с 2021 года проводит мониторинг здоровья обучающихся начальных классов в общеобразовательных школах ряда регионов России с последующим анализом состояния здоровья детей и рекомендациями по улучшению деятельности образовательных организаций в данном направлении.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В тестировании двигательной подготовленности и исследовании физической работоспособности приняли участие 13 мальчиков 3 класса МБОУ Октябрьская средняя школа Радищевского района Ульяновской области. На момент тестирования испытуемые не имели острых простудных заболеваний и ОРВИ. Тестирование двигательной подготовленности проводили на территории пришкольной спортивной площадки и в спортивном зале. Для оценки уровня физической работоспособности применяли метод PWC_{170} [4] и индекс накопления пульсового долга (ИНПД) [8] при этом использовали метод степ-эргометрии с восхождением на ступеньку. Высота ступеньки была 30 см. Темп восхождений в минуту составлял 20. Нагрузку выполняли в течение 3 минут.

Обучающиеся выполняли следующие виды испытаний: сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине (мальчики); сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине (девочки); прыжок в длину с места; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; челночный бег 3х10 метров; бег на 30 метров; шестиминутный бег; бег на 1000 метров.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ полученных результатов тестирования по показателям двигательных тестов показал, что результаты испытаний в беге на 30 метров и в челночном беге 3х10 метров у школьников 10 лет, проживающих в Ульяновской области, находятся на среднем уровне и соответствуют требованиям ВФСК ГТО II ступени – $5,87 \pm 0,11$ и $9,19 \pm 0,12$ секунды соответственно (таблица). Вместе с тем, показатели в шестиминутном беге (в беге на 1000 метров), в прыжках в длину с места, в подтягивании на высокой перекладине и в наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамье соответствуют ниже среднему уровню развития данных двигательных качеств – $391,5 \pm 12,4$ сек, $147,4 \pm 3,9$ см, $1,91 \pm 0,35$ повторений и $1,82 \pm 1,33$ см соответственно (таблица). Из этих трех видов испытаний только в прыжках в длину с места мальчики 10 лет показали результат на уровне серебряного знака ВФСК ГТО, а в беге на 1000 метров, в подтягиваниях на высокой перекладине и в наклоне

вперед из положения стоя на гимнастической скамье с требованиями бронзового знака ГТО II ступени мальчики не справились. Данный факт указывает на то, что в занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры с мальчиками 10 лет недостаточно времени уделяется развитию беговой выносливости, развитию мышц разгибателей плеча и развитию гибкости позвоночного столба.

Таблица – Показатели физической подготовленности и физической работоспособности мальчиков 10 лет, проживающих в Ульяновской области

№	Показатели	Величина показателя	Уровень	Знак ВФСК ГТО
1	Бег на 30 м, сек.	5,87±0,11	Средний	Серебро
2	Челночный бег 3х10 м, сек.	9,19±0,12	Средний	Серебро
3	6 минутный бег, м	986,2±29,96	Ниже среднего	-
4	Бег на 1000 м, сек.	6,31,5±3,4	Ниже среднего	-
5	Прыжок в длину с места, см	147,4±3,9	Ниже среднего	Серебро
6	Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	1,91±0,35	Ниже среднего	-
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	1,82±1,33	Ниже среднего	-
8	Масса тела, кг	34,9±1,93	Средний	-
9	PWC ₁₇₀ , кг/м/мин/	522,3±17,0	-	-
10	PWC ₁₇₀ , кг/м/мин/кг	14,9±1,2	Выше среднего	-
11	ИНПД, уд., с	0,72±0,05	-	-

Если рассматривать уровень общей физической подготовленности, то мы установили, что 46,46% мальчиков имеют средний уровень ОФП, 45,45% со средним и 9,09% с низким уровнем ОФП (рисунок). Данный факт указывает на то, что учителям физической культуры есть над чем работать в плане улучшения физической подготовленности мальчиков 10 лет в сельской школе.

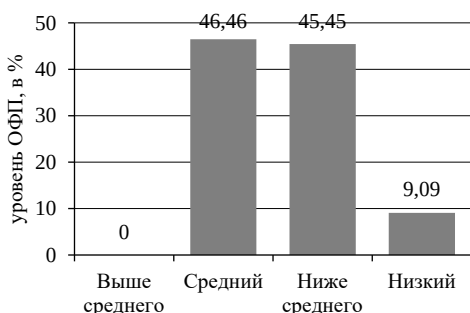


Рисунок – Уровни ОФП мальчиков 10 лет, проживающих в Ульяновской области

В нашем исследовании мы также оценивали уровень физической работоспособности школьников 10 лет, проживающих в Ульяновской области по тесту PWC₁₇₀ и по ИНПД (таблица). Выявлено, что относительная величина PWC₁₇₀ (относительно массы тела испытуемых) соответствует выше среднего уровню физической работоспособности в зоне большой мощности – 14,9±1,2 кг/м/мин/кг, что можно косвенно свидетельствовать о хороших природных данных по состоянию физического здоровья мальчиков исследуемой

возрастной группы, а также об отсутствии гиподинамии у большинства испытуемых. Кроме того, в нашем исследовании мы оценивали уровень ИНПД после предложенной физической нагрузки в виде восхождения на ступеньку. Установлено, что показатель ИНПД равен 0,72±0,05, что соответствует нормальному уровню восстановления после физической нагрузки и оптимальной цене адаптации организма к данному виду испытаний.

ВЫВОДЫ

1. Уровень ОФП мальчиков 10 лет, проживающих в Ульяновской области, находится на среднем и ниже среднем уровне.
2. Наиболее развитыми физическими качествами у испытуемых 10 лет являются скоростные физические качества и координационные способности. Установлено, что уровень развития выносливости, гибкости, сила мышц разгибателей плеча и скоростно-силовых физических качеств соответствует ниже среднему уровню развития.
3. Показатель физической работоспособности по тесту PWC₁₇₀ испытуемых мальчиков 10 лет соответствует уровню аэробной выносливости в зоне большой мощности

выше среднего. Уровень адаптации к предложенной стандартной физической нагрузке по методу ИМПД является нормальным и цена адаптации, которую «платит» организм в процессе работы оптимальной.

4. В процессе занятий физической культурой мальчикам необходимо больше внимания уделять развитию беговой выносливости, силы мышц разгибателей плеча и бедра, а также гибкости. Испытуемым следует повысить недельный объем двигательной активности до 12–14 часов в неделю.

ЛИТЕРАТУРА

1. Блинков С.Н. Влияние системы физкультурно-оздоровительной работы на физическое состояние сельских школьников / С.Н. Блинков, А.В. Крылова, С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 75–77.
2. Блинков С.Н. Влияние двигательных режимов различной направленности на физическую работоспособность девочек 10–17 лет разных типов телосложения / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 3 (18). – С. 41–44.
3. Блинков С.Н. Изменение показателей физического состояния сельских школьниц 7–17 лет разных соматотипов под воздействием двигательных режимов различной направленности / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин, В.П. Косихин // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 42–48.
4. Карпман, В.Л. – проба для определения физической работоспособности / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, В.Г. Любина // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 10. – С. 37–40.
5. Левушкин, С.П. Стандарты физической подготовленности школьников Ульяновской области разных типов телосложения / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин. – Ульяновск : Изд-во Ульяновск. гос. ун-та, 2007. – 24 с.
6. Лях В.И. Тенденции изменений в кондиционно-моторной сфере в XX и в 2-х десятилетиях XXI века (обзор) / В.И. Лях, Д. Герчук, И.Ю. Михута // Новые исследования. – 2020. – № 4 (64). – С. 151–168.
7. Лях В.И. Критерии и методы исследования двигательной активности человека (обзор) / В.И. Лях, О.Г. Румба, А.А. Горелов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 99–104.
8. Сонькин В.Д. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности школьников: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Сонькин Валентин Дмитриевич – Москва, 1990. – 50 с.

REFERENCES

1. Blinkov, S.N., Krylova, A.V. and Levushkin S.P. (2008), "Influence of physical education and recreational system on the physical condition of schoolchildren in rural areas", *Physical culture, formation, education, training*, No. 6, pp. 75–77.
2. Blinkov, S.N. and Levushkin, S.P. (2010), "The influence of motor modes of various directions on the physical performance of girls aged 10–17 years of different body types", *Theory and practice of applied and extreme sports*, Vol. 18, No. 3, pp. 41–44.
3. Blinkov, S.N., Levushkin, S.P. and Kosikhin V.P. (2015), "Change of indicators of the physical condition of rural schoolgirls aged 7–17 years of different somatotype under the influence of the motor modes of various orientations", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 119, No. 1, pp. 42–48.
4. Karpman, V.L. (1969), Belotserkovsky Z.B. and Lyubina V. G. (1969), " - a test for determining physical performance", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 37–40.
5. Levushkin, S.P. and Blinkov, S.N. (2007), *Standards of physical fitness of school students of the Ulyanovsk region of different types of a constitution*, publishing house Ulyanovsk State University, Ulyanovsk.
6. Lyakh, V.I., Gerchuk, D and Mikhuta, I.Yu (2020), "Trends in changes in the air-motor sphere in the twentieth and 2 decades of the 21st century, *New Research*, Vol. 64, No. 4, pp. 151–168.
7. Liakh, V.I., Rumba, O.G. and Gorelov, A.A. (2013), "Criteria and methods of studying human motor activity (review)", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 99–104.
8. Sonkin, V.D. (1990), *Power ensuring muscular activity of school students*, dissertation, Moscow.

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ ГТО В ВУЗАХ

Виталий Викторович Бобков, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, Москва; **Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова**, г. Москва; **Наталья Викторовна Титушина**, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Михайловна Жукарева, старший преподаватель, Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, Москва; **Елена Валерьевна Коробова**, ассистент, Московский городской педагогический университет, Москва; **Нина Сергеевна Яунбаева**, старший преподаватель, Башкирский государственный аграрный университет, Уфа

Аннотация

В статье приводятся результаты исследования авторов по выявлению организационных условий, необходимых для улучшения качества проведения фестиваля ГТО в вузах. В ходе анкетирования были определены организационные условия, необходимые для улучшения качества проведения фестиваля ГТО в вузах. К этим условиям относятся: необходимость обязательного выполнения нормативов ГТО для преподавателей кафедр физического воспитания вузов; определение степени трудности для выполнения нормативов ГТО; наличие материально-технической базы для приема беговых тестов ГТО. Значимыми условиями являются: разработка программы подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО; обеспечение материального стимулирования для участников фестиваля, успешно выполнивших нормативы на золотой знак ГТО; необходимость приобретения практического опыта участника фестиваля ГТО преподавателями кафедр физического воспитания вузов.

Ключевые слова: организационные условия, фестиваль ГТО, испытания ВСФК ГТО, физическая подготовка, студенты и преподаватели, физическое воспитание.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p21-26

ORGANIZATIONAL CONDITIONS REQUIRED TO IMPROVE THE QUALITY OF THE TRP FESTIVAL IN UNIVERSITIES

Vitaly Viktorovich Bobkov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Russian State University of Oil and Gas (National Research University) named after I.M. Gubkin, Moscow; **Plekhanov Russian University of Economics**, Moscow; **Natalya Viktorovna Titushina**, the candidate of pedagogical sciences, docent., Galina Mikhailovna Zhukareva, the senior teacher, Gubkin Russian State University of Oil and Gas (National Research University), Moscow; **Elena Valerievna Korobova**, the assistant, Moscow City Pedagogical University, Moscow; **Nina Sergeevna Yaunbaeva**, the senior teacher, Bashkir State Agrarian University, Ufa

Abstract

The article presents the results of a survey of teachers of the Department of Physical Education and Sports who took part in the TRP Festival, held at the Plekhanov University. During the survey, organizational conditions were determined that positively affect the quality of the TRP festival in universities. These conditions include: the need for mandatory fulfillment of TRP standards for teachers of physical education departments of universities; determining the degree of difficulty for compliance with TRP standards; availability of a material and technical base for receiving TRP running tests. Significant conditions are: the development of a program for preparing for the delivery of standards of the TRP complex; providing material incentives for festival participants who have successfully fulfilled the standards for the TRP gold sign;