

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО

Э.А. ЗЮРИН, М.П. ШЕСТАКОВ,
Е.Н. ПЕТРУК,
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва

Аннотация

В статье дана характеристика уровня физической подготовленности взрослого населения по возрастным группам на основе результатов выполнения испытаний ВФСК ГТО. Проанализированы данные выполнения испытаний по знакам отличия комплекса, определен уровень физической подготовленности, рассчитан индекс уровня развития физических качеств, отражающий интегральный показатель физической подготовленности населения в ходе реализации комплекса ГТО.

Ключевые слова: взрослое население, тестирование, уровень развития физических качеств, физическая подготовленность.

CHARACTERISTICS OF THE PHYSICAL FITNESS OF THE ADULT POPULATION BASED ON THE RESULTS OF THE TESTS IN THE VFSK GTO

E.A. ZYURIN, M.P. SHESTAKOV,
E.N. PETRUK,
VNIIFK, Moscow city

Abstract

The article describes the physical fitness of the adult population by age groups based on the results of the tests of the VFSK GTO. The data of the tests on the signs of the complex are analyzed, the level of physical fitness is determined, the index of the level of physical quality development reflecting the integral indicator of the level of physical fitness of the population during the implementation of the GTO complex is calculated.

Keywords: adult population, testing, level of development of physical qualities, physical fitness.

Актуальность исследования

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивной отрасли является физическое воспитание граждан с учетом реализации национального проекта «Демография» и федерального проекта «Спорт – норма жизни». Реализуемый государством комплекс мер, направленный на создание условий для реализации физической культуры и спорта среди различных категорий населения, способствовал привлечению к занятиям физическими упражнениями максимального возможного количества людей. Так, более 46% россиян регулярно занимаются спортом, 63% ведут активный образ жизни, 16 млн чел. присоединились к движению комплекса ГТО [4].

Конкретная направленность и формы использования средств физической культуры зависят от личных целей каждого человека, характера его учебной или трудовой

деятельности, возрастных и половых особенностей, интересов и склонностей, физического состояния и здоровья в целом [2, 3].

Оценкой качества и результативности физической активности взрослого населения является совершенствование двигательных способностей как интегрального показателя уровня физической подготовленности населения, определяемого в соответствии с государственными требованиями комплекса ГТО к уровню физической подготовленности [1].

Актуальность исследования заключается в своевременном и систематическом определении уровня физической подготовленности в ходе мониторинга реализации комплекса ГТО, позволяющего выявить положительные и отрицательные стороны физической подготовки взрослого населения.



Цель исследования: дать характеристику физической подготовленности взрослого населения на основании результатов выполнения испытаний комплекса ГТО.

Методы и организация исследования: педагогический эксперимент по подготовке и выполнению испытаний комплекса ГТО населением от 25 лет и старше с учетом новых рекомендаций к двигательному режиму; ана-

лиз и синтез эмпирического материала исследования; испытания комплекса ГТО; методы математической статистики. Исследование было проведено в 10 субъектах Российской Федерации – выборка 5000 чел. в возрасте от 25 до 70 лет, преимущественно живущих в обычном режиме профессиональных и бытовых нагрузок, не относящихся по своему статусу к категории «спортсмен».

Результаты исследования и их обсуждение

ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (далее – ФГБУ ФНЦ ВНИИФК) в рамках научного исследования по теме «Выявление закономерностей и тенденций развития физической подготовленности взрослого населения от 25 лет и старше в рамках ВФСК ГТО» проводит мониторинг физической подготовленности населения на основании резуль-

татов выполнения испытаний ВФСК ГТО. При решении задач исследования использовались данные, полученные в ходе педагогического наблюдения и хронометража подготовки населения к тестированию, что позволило определить состояние физической подготовленности населения по уровням сложности комплекса ГТО (табл. 1).

Таблица 1

Количество и доля взрослого населения от 25 лет и старше, выполнившего испытания комплекса ГТО в 2022–2023 гг. (n = 5000)

Контингент, принявший участие в исследовании	Золото	%	Серебро	%	Бронза	%
Население от 25 лет и старше, постоянно проживающее в 10 субъектах РФ с типичными условиями проживания для территории страны	476	9,5	828	16,6	3696	73,9

Весь контингент, принявший участие в педагогическом эксперименте, выполнил испытание комплекса ГТО с преимущественной оценкой «бронзовый знак» (73,9%), что соответствует среднему уровню физической подго-

товленности. Доля выполнивших испытание на бронзовый знак, превышающая 50%, сохраняется во всех возрастных группах у мужчин и женщин, что представлено в табл. 2.

Таблица 2

Количество и доля мужчин и женщин, выполнивших испытания комплекса ГТО в 2022–2023 гг. по ступеням комплекса ГТО

Знак ГТО	Возрастная группа					
	25–29 лет	30–39 лет	40–49 лет	50–59 лет	60–69 лет	70 лет и старше
Доля знака от общего количества выполнивших испытания комплекса ГТО – количество чел. (%)						
МУЖЧИНЫ (n = 2500)						
Золотой	87 (17,5)	118 (20,7)	10 (2,3)	13 (2,7)	11 (2,7)	0 (0,0)
Серебряный	54 (10,9)	94 (16,5)	49 (11,5)	68 (14,4)	48 (11,7)	22 (18,0)
Бронзовый	355 (71,6)	358 (62,7)	368 (86,)	392 (82,9)	352 (85,6)	100 (82,0)
ЖЕНЩИНЫ (n = 2500)						
Золотой	82 (17,1)	88 (12,9)	19 (4,0)	28 (6,1)	10 (3,0)	10 (14,9)
Серебряный	135 (28,1)	140 (20,5)	84 (17,5)	69 (15,1)	47 (14,1)	18 (26,9)
Бронзовый	262 (54,6)	454 (66,6)	378 (78,6)	359 (78,7)	277 (82,9)	39 (58,2)

Расчетные показатели средних значений уровня развития физических качеств (далее – УРФК) мужчин и женщин свидетельствуют об их среднем уровне развития, за исключением гибкости у мужчин, где среднее значение индекса составило 4,1 балла (табл. 3).

Наивысший уровень развития физического качества «быстрота» отмечается у мужчин 30–39 лет и женщин 25–29 лет. Результаты тестов (бег на 30, 60, 100 м)

показывают, что наибольшая доля мужчин, выполнивших испытания, находится в диапазоне бронзового знака – 65,0%, серебряного – 21,2% и золотого знака ГТО – 13,8%. У женщин: 54,6%, 30,4% и 15,0% соответственно. Среднее значение индекса УРФК у мужчин составил 3,5 балла, у женщин – 3,6 балла, соответствуя среднему уровню развития физического качества.



**Уровень развития физических качеств
у населения Российской Федерации в возрасте от 25 лет и старше
по ступеням комплекса ГТО за 2022–2023 гг.**

Физическое качество	Значение индекса УРФК по физическим качествам и ступеням комплекса ГТО (усл. ед.)						Среднее значение индекса УРФК
	Ступень						
	VI (2)	VII	VIII	IX	X	XI	
МУЖЧИНЫ							
Быстрота	3,5	3,8	3,3	–	–	–	3,5
Выносливость	3,7	3,6	3,7	3,5	3,2	3,3	3,5
Сила	3,8	4,1	3,4	3,6	3,4	3,4	3,6
Гибкость	4,0	4,1	3,7	3,9	4,3	4,3	4,1
Скоростно-силовые способности	3,8	3,8	3,4	3,4	3,3	3,5	3,5
Прикладные навыки	3,9	4,1	3,6	3,6	3,5	3,7	3,7
ЖЕНЩИНЫ							
Быстрота	3,7	3,6	3,5	–	–	–	3,6
Выносливость	3,6	3,5	3,3	3,4	3,3	3,7	3,5
Сила	3,7	4,0	3,6	3,6	3,3	3,5	3,8
Гибкость	4,0	3,8	4,1	3,8	3,8	4,0	3,9
Скоростно-силовые способности	3,6	3,8	3,7	3,6	2,7	3,5	3,7
Прикладные навыки	3,7	3,7	3,9	3,8	3,5	3,3	3,7

Результаты, отражающие УРФК «сила», демонстрируют наиболее высокие показатели в возрасте 30–39 лет, закономерно снижаясь к 70 годам при незначительном превосходстве в уровне развития силы у женщин. Так, доля мужчин, выполнивших испытания на бронзовый знак, составила 49,1%, что на 1,8% меньше, чем у женщин (50,9%); на серебряный знак – 33,8%, что больше на 3,8%, чем у женщин (30%); на золотой знак – 17,1%, что на 2% меньше, чем у женщин (19,1%). Среднее значение индекса УРФК у мужчин составило 3,6 балла, у женщин – 3,8 балла, соответствуя среднему уровню развития.

В ходе исследования выявлено, что динамика выполнения испытаний с преимущественным проявлением качества «выносливость» отражает возрастные изменения, особенно значимо проявляясь в интервале от 39 до 59 лет. Анализ результатов, полученных в ходе выполнения тестов на выносливость, показал незначительное превосходство женщин. Доля выполнивших испытания в беге и ходьбе на бронзовый (65,8% – женщины, 54,1% – мужчины) и золотой (10,1% – женщины, 7% – мужчины) знаки при наибольшей доле мужчин, выполнивших испытания на серебряный (39% – мужчины, 24,1% – женщины) знак ГТО. Среднее значение индекса УРФК составило 3,5 балла как у мужчин, так и женщин, соответствуя среднему уровню развития.

Гибкость у исследуемой категории населения находится на самом высоком уровне развития среди физи-

ческих качеств. При этом демонстрируется широкий половозрастной размах показателей уровня развития этого качества у женщин. Он охватывает пределы значений результатов тестирования – от очень низкого (пограничные значения бронзового знака) до очень высокого уровня (значительно превышающего уровень золотого знака ГТО). Установлено, что гибкость наиболее развита у женщин в возрасте от 25 до 39 лет (11,3 см), снижаясь к 70 годам (–1,9 см). У мужчин наиболее благоприятный период проявления гибкости наблюдается в 25–29 лет (9,2 см), закономерное изменение происходит к 70 годам (–3,2 см). Качественные показатели выполнения теста на гибкость демонстрируют, что во всех рассматриваемых группах количество приступивших к выполнению этого упражнения равно количеству выполнивших с незначительным превосходством в развитии физического качества у мужчин по шкале оценок. Так, доля мужчин, выполнивших испытания на золотой знак, составила 30%, что на 3,4% больше, чем у женщин (26,6%); доля мужчин, выполнивших нормативы на серебряный знак, составила 40,2%, что на 4,1% больше, чем у женщин (36,1%); доля бронзового знака больше на 7,5% в выборке у женщин (37,3%), у мужчин данный показатель составил 29,8%. Среднее значение индекса УРФК у мужчин составило 4,1 балла, что соответствует уровню «выше среднего», у женщин – 3,9 балла – средний уровень развития физического качества.



Одним из компонентов оценки уровня физической подготовленности в комплексе ГТО является развитие двигательных способностей и прикладных навыков. Представляется целесообразным рассмотреть уровень сформированности данных показателей у исследуемой категории населения.

Развитие скоростно-силовых способностей в комплексе ГТО оценивается по результатам выполнения испытаний: прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега; метание спортивного снаряда весом 500 г у женщин и 700 г у мужчин. Доля выполнения данных тестов по уровням сложности комплекса ГТО распределилась следующим образом: на золотой знак испытания выполнили 20,7% мужчин и 16,6% женщин; на серебряный знак – 25,3% мужчин и 33,4% женщин; на бронзовый знак – 54% мужчин и 50% женщин. Расчетный показатель уровня развития скоростно-силовых способностей у мужчин составил 3,5 балла, у женщин – 3,7 балла, соответствуя среднему уровню, что представлено в табл. 3.

Уровень развития прикладных навыков оценивался по итогам выполнения населением испытаний: кросс по пересеченной местности; бег или передвижение на лыжах; смешанное передвижение; плавание; стрельба. Наибольшее количество выполнивших испытания, оценивающих прикладные навыки, находится в границах бронзового знака (48,3% мужчин и 49,3% женщин). Доля выполнивших испытания на золотой и серебряный знаки распределилась практически по равным значениям – 23,4% мужчин и 24,7% женщин и 27,6% мужчин и 25,9% женщин соответственно. Таким образом, уровень прикладных навыков у населения 25 лет и старше соответствует среднему уровню (индекс УРФК составил 3,7 балла у мужчин и женщин) (табл. 3).

Показатели, характеризующие совокупную физическую подготовленность населения во всех возрастных ступенях комплекса ГТО (с 25 до 70 лет и старше), соответствует базовому среднему уровню, т.е. отвечают требованиям выполнения на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО (рис. 1.)

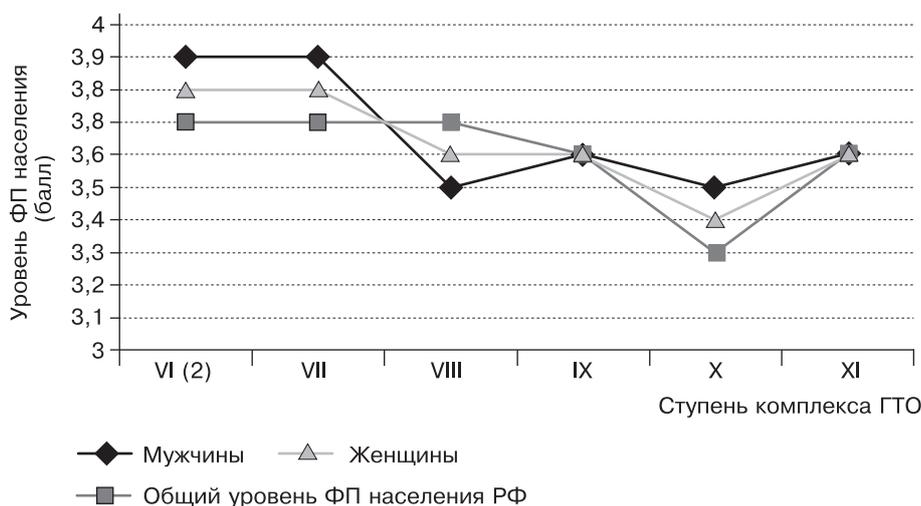


Рис. 1. Уровень физической подготовленности населения по результатам выполнения испытаний комплекса ГТО по возрастным группам

Анализ характеристик изменчивости уровня физической подготовленности по возрастным группам демонстрирует различные вариации уровня ФП у мужчин и женщин в зависимости от пола и возраста. Это соответствует особенностям полового диморфизма в рамках биологических закономерностей развития физической подготовленности населения и определяется темпами возрастных изменений в организме. При этом существует возможность реализации педагогических закономерностей и разработки действенных мотивационных механизмов, побуждающих к включению в распорядок дня занятий физическими упражнениями для повышения уровня

физической подготовленности у мужчин в возрасте от 40 до 49 лет, а также населения предпенсионного и пенсионного возраста от 60 до 69 лет.

Результаты комплексной оценки физической подготовленности населения в возрасте 70 лет и старше незначительно превышают показатели предшествующих возрастных диапазонов. Это связано прежде всего с тем, что снижаются количественные и качественные показатели оценивания физической подготовленности этого возрастного диапазона (нормативы государственных требований к выполнению испытаний комплекса ГТО XI ступени).

Выводы

Характеристика физической подготовленности взрослого населения на основе результатов выполнения испытаний ВФСК ГТО на территории Российской Федерации свидетельствует о том, что в целом физическая подго-

товленность значительной части взрослого населения находится на «среднем» уровне, позволяющем в полном объеме обеспечивать полноценную жизнь с выполнением бытовых и трудовых функций, организовывать активный



досуг. Обращает на себя внимание общая закономерность, связанная с тем, что происходит выравнивание проявлений по физическим качествам в выполнении базовых движений у лиц пожилого возраста при сохранении моторных навыков в движениях профессионального и социально-бытового характера. Фактически это может

свидетельствовать о нивелировании индивидуальных предпочтений организма к преобладанию того или иного физического качества, приводящего к сглаживанию разницы между «скоростным», «сильным» и «выносливым» типом человека, пожилые люди становятся более универсальными в физическом плане.

Литература

1. Бобкова, Е.Н., Писаренкова, Е.П., Зюрин, Э.А., Петрук, Е.Н. Итоги мониторинга реализации ВФСК ГТО за 2018–2021 гг. и перспективы развития на период 2023–2026 гг. // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 106–108.
2. Зюрин, Э.А., Петрук, Е.Н. Организационно-методические условия подготовки взрослого населения для выполнения нормативов комплекса ГТО по месту профессиональной деятельности // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 1. – С. 52–58.
3. Зюрин Э.А., Абрамова, Т.Ф., Матвеев, А.П., Петрук, Е.Н. Объем и интенсивность двигательной активности взрослого населения в структуре занятий при подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 22.
4. Пересекая экватор: главные промежуточные итоги нацпроектов. – URL: <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/news/persekaya-ekvator-glavnye-promezhutochnye-itogi-natsproektov-1> (дата обращения: 20.06.2023).

References

1. Bobkova, E.N., Pisarenkova, E.P., Zyurin, E.A. and Petruk, E.N. (2023), Results of monitoring the implementation of the VFSK GTO for 2018–2021 and development prospects for the period 2023–2026, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 4, pp. 106–108.
2. Zyurin, E.A. and Petruk, E.N. (2022), Organizational and methodological conditions for the preparation of the adult population to fulfill the standards of the GTO complex at the place of professional activity, *Vestnik sportivnoy nauki*, no. 1, pp. 52–58.
3. Zyurin, E.A., Abramova, T.F., Matveev, A.P. and Petruk, E.N. (2022), The volume and intensity of motor activity of the adult population in the structure of classes in preparation for the implementation of tests of the GTO complex, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 9, p. 22.
4. Nationalprojects.rf (2022), *Crossing the equator: the main intermediate results of national projects* [Online], URL: <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/news/persekaya-ekvator-glavnye-promezhutochnye-itogi-natsproektov-1> (date of access: 20.06.2023).

