

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В СРАВНЕНИИ С НОРМАТИВНЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ ГТО

© 2020 А. Н. Столбов, Н. В. Филон

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» (Киров, Россия)

Аннотация. Статья посвящена анализу уровня физической подготовленности студентов первого курса в вузе, а также сравнению средне-групповых показателей студентов с нормативами ГТО. Педагогический эксперимент длился 4 месяца, в нем приняли участие студенты 1 курса, в количестве 86 человек. Студенты занимались физической культурой 1 раз в неделю по два академических часа. Результатом исследования является определение средних показателей студентов четырех факультетов, их динамика в течение педагогического эксперимента и соотношение с показателями норм ГТО.

Ключевые слова: ГТО, студенты, физическая культура, мотивация, ЗОЖ.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) вновь стал актуальным, после указа президента РФ о его возрождении. Основной целью ГТО является увеличение продолжительности жизни граждан России и уменьшение заболеваемости в стране [1].

Комплекс ГТО планировался как идея формирования мотивации, прежде всего, молодёжи к активной физкультурно-спортивной деятельности. Таким образом, физическое воспитание в школе, университете должно быть связано с формированием ценностного отношения к собственному здоровью и базы, достаточной для организации самостоятельных занятий по физкультуре и подготовке к выполнению нормативов ГТО [2].

Достаточное количество исследований посвящено мотивации студентов к занятиям физической культурой [3-5].

К основным причинам снижения мотивации студентов к занятиям физкультурой авторы относят несоответствие учебной программы и потребностей студентов и их недостаточную информированность здоровом образе жизни (ЗОЖ). По мнению авторов, внедрение ГТО в систему образования будет способствовать увеличению интереса к физической культуре. А также повышению мотивации к ЗОЖ и занятиям физкультурой способствуют элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту [4].

Рекомендации для привлечения студентов к физкультуре в вузе предлагает Сухо-став О.А. (2016):

1) создавать в вузах современную материальную базу для занятий физкультурой;

2) уделять внимание изучению теоретического и методико-практического разделов программы по физкультуре;

3) внедрять интерактивные курсы для самостоятельного изучения студентами теоретического раздела программы по физкультуре;

4) усиливать акцент на самостоятельные занятия, в соответствии с приоритетом и особенностями развития студентов;

5) использовать бальную систему для повышения интереса к самостоятельной работе;

6) разнообразить занятия по физкультуре, посредством клубных форм, которые позволят реализовать собственные потребности в движении [5].

Уровень физической подготовки молодёжи из года в год либо снижается, либо остаётся на стабильно низком уровне [6-8]. При этом наблюдается негативная тенденция и в период обучения в университете. Когда поставлено лишь одно занятие физкультурой в неделю и отсутствует мотивация к самостоятельным занятиям, к повышению своего уровня физической подготовки, ЗОЖ.

Следует отметить взаимосвязь между представленными выше исследованиями. Конечно, комплекс ГТО в университете – это мотивация студентов к повышению уровня физической подготовки, получению зачета по дисциплине физическая культура и

Столбов Алексей Николаевич – Вятский государственный университет, старший преподаватель кафедры физического воспитания, 7266525san@mail.ru.
Филон Наталья Валерьевна – Вятский государственный университет, студентка, filonnatasha47@gmail.com.

некоторые другие аспекты.

Цель исследования – проанализировать уровень физической подготовленности студентов в университете и сравнить их с нормативными требованиями ВФСК ГТО.

В педагогическом эксперименте приняли участие студенты ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» (ВятГУ) в количестве 86 человек (юноши). На момент исследования студенты обучались на первом курсе и имели основную медицинскую группу. Возраст юношей 17-18 лет.

В ВятГУ, как и во многих других вузах, существует система выбора спортивной специализации для студентов. В данном исследовании участие приняли студенты четырех

факультетов, которые выбрали специализацию баскетбол:

1) Электротехнический факультет (ЭТФ).

2) Факультет технологий, инжиниринга и дизайна (ФТИД).

3) Юридический институт (ЮИ).

4) Факультет автоматки и вычислительной техники (ФАВТ).

Педагогический эксперимент длился в течение 4 месяцев (сентябрь–декабрь). Занятия по физической культуре у студентов всех факультетов проводились один раз в неделю по два академических часа. Показатели студентов всех факультетов показаны в таблице 1.

Таблица 1

Показатели студентов ВятГУ за период исследования

Нормативы	Факультеты	В начале года	В конце года	Бронзовый знак
Подтягивание	ЭТФ	9 раз	8 раз	10 раз
Наклон		+ 9 см	+ 11 см	+ 6 см
Челнок		8.2 сек	8.2 сек	8.0 сек
Прыжок		228 см	220 см	210 см
Подтягивание	ФТИД	8 раз	7 раз	10 раз
Наклон		+ 11 см	+ 8 см	+ 6 см
Челнок		8.4 сек	8.3 сек	8.0 сек
Прыжок		217 см	221 см	210 см
Подтягивание	ЮИ	9 раз	7 раз	10 раз
Наклон		+ 7 см	+ 9 см	+ 6 см
Челнок		8.1 сек	8.2 сек	8.0 сек
Прыжок		241 см	237 см	210 см
Подтягивание	ФАВТ	8 раз	6 раз	10 раз
Наклон		+ 8 см	+ 8 см	+ 6 см
Челнок		8.0 сек	8.2 сек	8.0 сек
Прыжок		213 см	217 см	210 см
Подтягивание	Все 4 факультета (среднее)	8,5 раз	7 раз	10 раз
Наклон		+ 8,75 см	+ 9 см	+ 6 см
Челнок		8.2 сек	8.2 сек	8.0 сек
Прыжок		224 см	224 см	210 см

Основная масса студентов первого курса по ведущим показателям (подтягивание, наклон, челнок, прыжок) не смогли достигнуть даже уровня Бронзового знака. При том, что исследование длилось лишь 4 месяца, а студенты уже начали снижать уровень своей физической подготовки.

Исходя из полученных данных следует отметить, что уровень физической подготовки на сегодняшний день крайне низкий, а одного занятия по физической культуре в неделю для молодого человека абсолютно недостаточно. Особенно, если говорить о соотношении реальных показателей студентов и нормативов комплекса ГТО.

Исследование показало крайне низкий уровень физических показателей студентов. Абитуриенты, поступающие в вуз, изначально имеют низкий уровень развития основных физических качеств, в тоже время и за период обучения в вузе в течение определенного периода не удается, в общем (средние показатели) добиться уровня Бронзового знака.

Во введении были обозначены проблемы и представлены пути их решения. Наше исследование подтверждает эффективность ранее проведенных экспериментов со студентами вузов, изучения уровня их мотивации к занятиям по физической культуре. Для

решения выявленных проблем предлагаем следующие рекомендации:

1) Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом (например, бальная система оценки, пересмотр теоретической составляющей физической культуры, лекции по ЗОЖ и другие);

2) Введение дополнительного занятия по физической культуре в вузе (равноценное распределение двух или трех занятий по физической культуре в вузе, под присмотром педагога однозначно выведет уровень физической подготовленности студентов вузов на новый качественный уровень);

3) Введение дополнительных знаков ГТО или нормативов для тех студентов, которые не могут достичь показателей даже Бронзового знака ГТО (например, Железный или Деревянный знак ГТО – четвертый уровень, более доступный для основной массы студентов);

4) Введение мотивации и поощрения для студентов, получивших знаки ГТО (например, добавление баллов для зачета по другим занятиям, бонус при конкурсе на рабочее место или надбавка к будущему окладу).

ЛИТЕРАТУРА

1. Ульянова, Н. А. Оценка эффективности внедрения ВФСК ГТО в алтайском государственном университете / Н. А. Ульянова // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2017. – № 1 (4). – С. 100-105.

2. Дугнист, П. Я. Роль и значение ГТО в современном обществе / П. Я. Дугнист, Е. М. Колпакова, Е. В. Романова, О. О. Назаров // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2015. – № 1. – С. 11-24.

3. Лобыгина, Н. М. Мотивация студен-

тов к занятиям физической культурой в вузе / Н. М. Лобыгина, А. О. Тиканов, А. Ю. Крыловский // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2016. № 1. С. 65-71.

4. Романова, Е. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Е. В. Романова, Л. В. Готовчикова // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2017. – № 1 (4). – С. 49-59.

5. Сухостав, О. А. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре / О. А. Сухостав // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2016. – № 1. – С. 46-51.

6. Денисова, Г. С. Сравнительный анализ физической и функциональной подготовленности студентов второго курса специального медицинского отделения социологического и юридического факультетов Алтайского государственного университета / Г. С. Денисова, А. Д. Лобанова, Д. А. Мицких // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2015. – № 1. – С. 95-100.

7. Исаев, А. В. Влияние двигательной активности на функциональное состояние сердечнососудистой системы студентов / А. В. Исаев // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2015. – № 1. – С. 111-114.

8. Кубиева, С. С. Физическая подготовленность и физическое развитие студентов вузов различного профиля / С. С. Кубиева, Т. А. Ботагариев, Е. Т. Жетимеков // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2018. – № 2 (9). – С. 26-49.

ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN COMPARISON WITH THE REGULATORY REQUIREMENTS OF THE GTO

© 2020 A. N. Stolbov, N. V. Filon

Vyatka State University (Kirov, Russia)

The article is devoted to the analysis of the level of physical fitness of first-year students at the University, as well as the comparison of average group indicators of students with the standards of GTO. The pedagogical experiment lasted for 4 months, it was attended by students of the 1st year, in the number of 86 people. Students were engaged in physical culture 1 time a week for two academic hours. The result of the study is to determine the average indicators of students of four faculties, their dynamics during the pedagogical experiment and the ratio with the indicators of GTO norms.

Keywords: GTO, students, physical education, motivation, healthy lifestyle.