

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА В СРАВНЕНИИ С НОРМАТИВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

© 2022 Т. В. Беличева, Н. К. Постников

Вятский государственный университет (Киров, Россия)

В данной статье представлены результаты исследования физической подготовленности студентов в соответствии с нормативами физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Проведен анализ и оценка физической подготовленности обучающихся на 1 курсе университета по силе, гибкости, скоростно-силовым качествам, силовой выносливости. Результаты данной работы могут быть интересны для преподавателей физической культуры во всех образовательных учреждениях.

Ключевые слова: *Готов к труду и обороне, студент, сила, гибкость, силовая выносливость.*

Развитие физических качеств является одной из главных задач физического воспитания в высших учебных заведениях [4]. С введением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в 2014 г. это стало еще актуальней, так как обязательные нормативы включают в себя виды, которые характеризуют такие физические качества как быстрота, выносливость, сила и гибкость. В 2014 году был разработан проект закона о ГТО, который 5 октября 2015 года был подписан президентом России Владимиром Путиным. Так же были внесены изменения в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ [6]. Важная социальная роль физической культуры в студенческой среде в полной мере отражена в «Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». Одним из ее ключевых направлений является повышение уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у студентов мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами физической культуры [1]. Комплекс ГТО планировался как смысл формирования мотивации, прежде всего, молодежи к активной физкультурно-спортивной деятельности. Таким образом, физическое воспитание в школе, университете должно быть связано с форми-

рованием ценностного отношения к собственному здоровью и базы, достаточной для организации самостоятельных занятий по физической культуре и подготовке к выполнению нормативов ГТО [3].

Комплекс мероприятий в рамках нормативов ГТО предполагает выстраивание концепции сохранения здоровья и физической подготовки населения. Подготовка к выполнению данного ряда нормативов предполагает регулярное использование различного рода упражнений, комплекса процедур, что в свою очередь формирует концепцию здоровьесбережения не только студентов, но и всего населения в целом [5].

Исследования последних лет [2] позволяют констатировать, что система внедрения комплекса ГТО в студенческую среду изучается в основном с позиции привлечения студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культуры и разработки системы стимулов и поощрений при выполнении нормативов ГТО. Стимуляция ведения здорового образа жизни складывается не только как мера достижения конкретного результата, но и как постепенное привыкание организма к выполнению процедур и упражнений, которое необходимо организовать как на физическом, так и на психологическом уровнях. Студент должен осознавать значимость поддержания своего физического здоровья, а такое понимание в первую очередь,

Беличева Татьяна Васильевна – Вятский государственный университет, канд. биол. наук, доцент.

Постников Николай Константинович – Вятский государственный университет, студент, postnikov_nik-play@bk.ru.

должно исходить из личной инициативы человека, все это необходимо для закрепления и увеличения эффекта воздействия [2].

Исследование было проведено на базе Вятского государственного университета среди 1000 студентов в том числе у 341 юноши и 659 девушек. В ходе исследования, совместно с преподавателями кафедры физического воспитания, был проведён мониторинг физической подготовленности студентов 1 курса в соответствии с нормативами комплекса ГТО (VI ступень) по таким физическим качествам как сила, гибкость, скоростно-силовые качества, силовая выносливость. Оценка показателей проводилась в сравнении с нормативами, соответствующими золотому (высокий уровень), серебряному (хороший уровень) и бронзовому (удовлетворительный уровень) знакам отличия ВФСК ГТО.

Цель: выявление и оценка проблем физической подготовленности студентов первых курсов Вятского государственного университета.

Задачи:

1. Организовать сбор данных физической подготовленности студентов первого курса.
2. Оценить физическую подготовленность студентов по критериям нормативов ГТО (VI ступень).
3. Выявить двигательные качества, которые развиты недостаточно у девушек и юношей, обучающихся в ВятГУ

В исследовании использовались следующие **методы:**

1. Тестирование физических качеств (прием контрольных нормативов):

- подтягивание из виса на высокой/из виса лежа на низкой перекладине (сила);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (скоростно-силовые качества);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (силовая выносливость).

2. Оценка показателей по сравнению с нормативами, соответствующим золотому (высокий уровень), серебряному (хороший уровень) и бронзовому (удовлетворительный уровень) знакам отличия ВФСК ГТО.

В ходе оценки физической подготовленности, обучающиеся 1 курса (VI ступень, 18-29 лет) показали следующие результаты в развитии силовой выносливости при выполнении упражнения поднимание туловища из положения лежа на спине (рис. 1). Среднее значение результата в данном упражнении у юношей составило $40,58 \pm 1,25$ подъема за 1 мин., что соответствует хорошему уровню физической подготовленности. У девушек данный показатель составил $35,38 \pm 1,25$ подъема за 1 мин., что тоже является хорошим уровнем подготовленности.

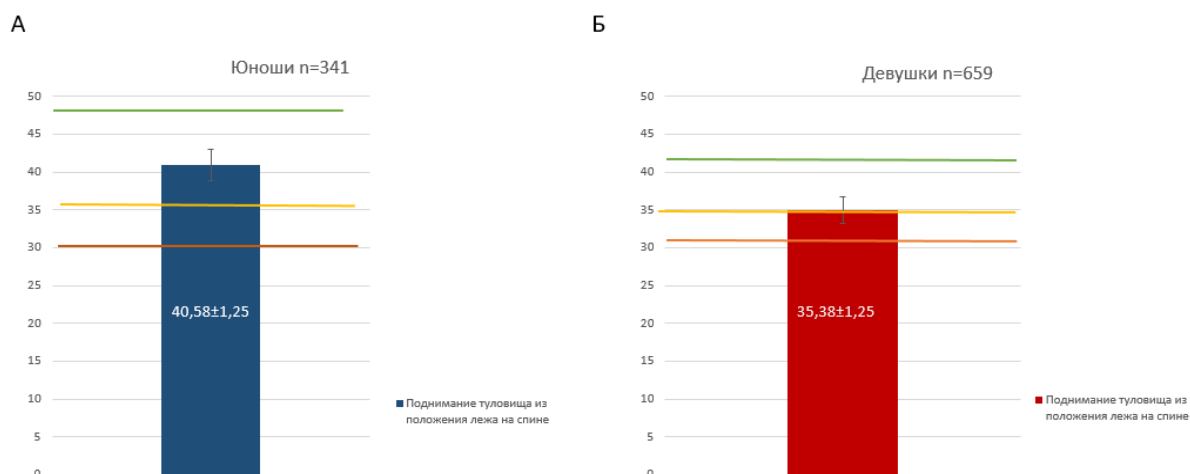


Рисунок 1. Среднее значение показателей силовой выносливости (количество раз за минуту)

Анализ результатов исследования гибкости посредством наклона вперед из поло-

жения стоя на гимнастической скамье (измерение от уровня скамьи в см) (рис. 2) выявил, что у юношей средний показатель составляет

7,9 ± 1,25 см, что является удовлетворительным уровнем (бронзовый знак), когда до золота нужно выполнить наклон +13 см. У девушек данный показатель на хорошем уровне

(серебряный знак) и составляет + 13,86 ± 1 см, золото составляет + 16 см.

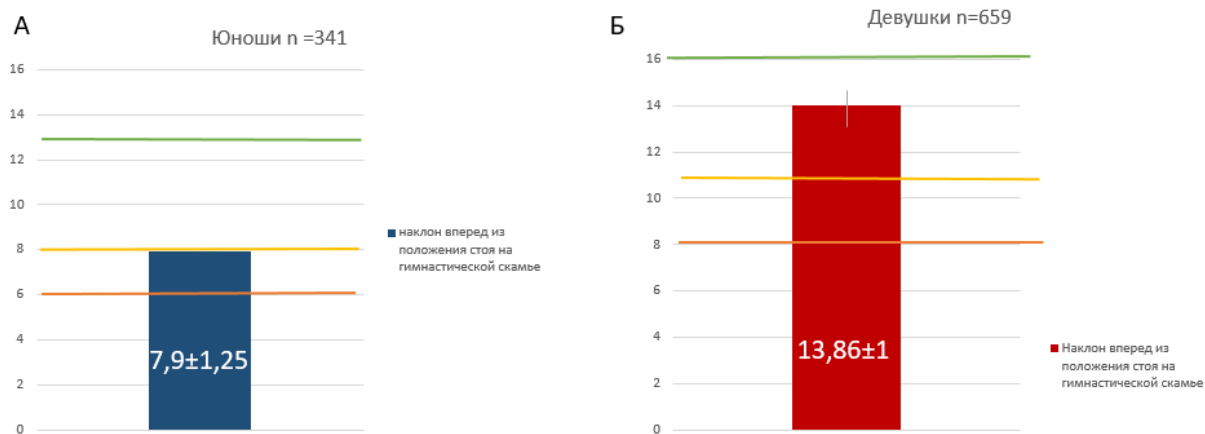


Рисунок 2. Среднее значение гибкости (см) юношей (А) и девушек (Б)

В этой же возрастной категории результаты исследования скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места толчком двумя ногами) показал, что у юношей показатель на удовлетворительном уровне 215,48 ± 1,00 см, когда как показатель на серебряный знак составляет 225 см, а золотой

знак выдается при выполнении норматива 240 см. У девушек средний показатель оценили как неудовлетворительный 161,78 ± 1,6 см. Бронзовый знак девушкам данной возрастной категории выдается при прыжке на 170 см. Золото присваивается при выполнении прыжка на 195 см (рис. 3).

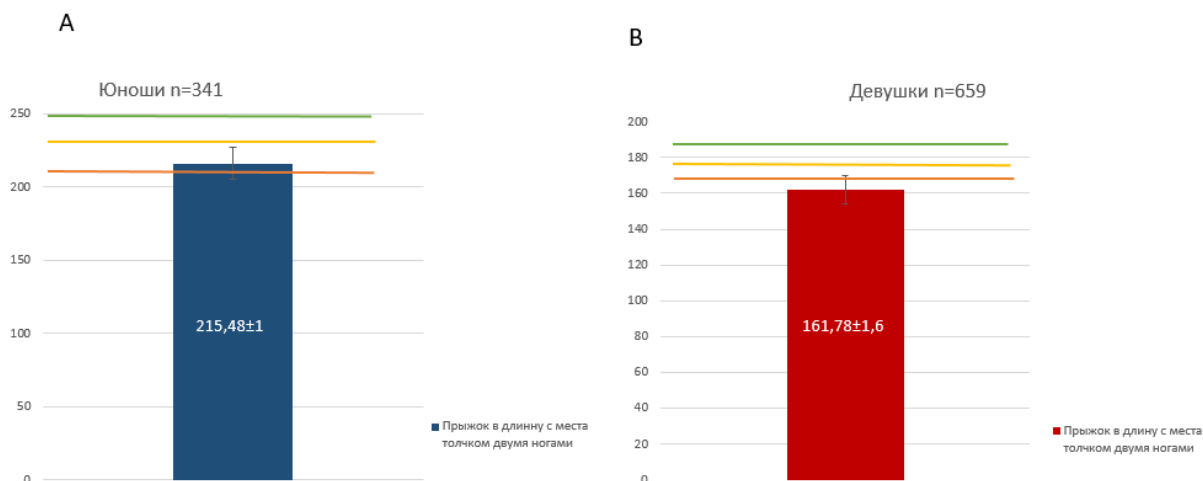


Рисунок 3. Среднее значение скоростно-силовых качеств (см) юношей (А) и девушек (Б)

Исследования силы в упражнении подтягивание из виса на высокой у юношей и из виса лежа на низкой перекладине у девушек показал у обеих групп неудовлетворительный результат. У юношей результат составляет 8,47 ± 1,9 подъёмов. У девушек 7,84 ± 1,6 подъёма (рис. 4).

У мужчин отличный показатель («золото») составляет 15 повторений, у девушек на нижней перекладине – 18 подъёмов.

Вывод. Оценка уровня физической подготовленности у студентов 1 курса ВятГУ в соответствие утвержденными нормативными

требованиями комплекса ГТО актуализируют проблему о недостаточном уровне физического развития. Полученные данные свидетельствуют, что у современных студентов

самый низкий показатель физической подготовленности обусловлен слабым развитием мышечной системы.

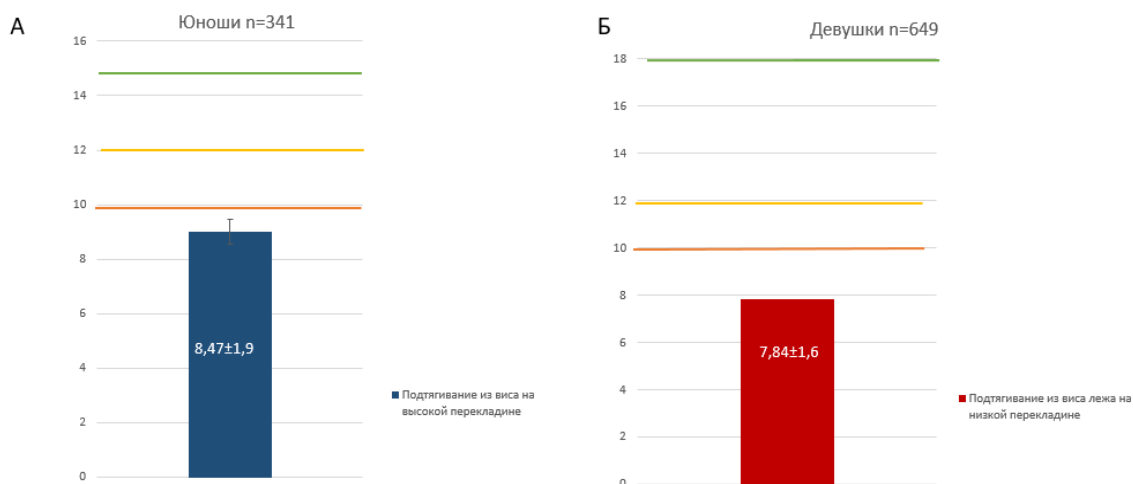


Рисунок 4. Среднее значение силы (количество раз) юношей (А) и девушек (Б)

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алмазова Ю.Б. Актуализация Личностного Смысла Участия Студентов В Подготовке И Сдаче Нормативов ВФСК ГТО Алмазова Ю.Б., Лубышев Е.А., Столяр К.Э., Кондраков Г.Б. Теория и практика физической культуры. 2019. № 9. С. 21-23
2. Волынкина А. В. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в Свердловской области: введение поощрений / А. В. Волынкина, В. А. Шемятихин // Педагогическое образование в России. - 2014. - № 9. - С. 22-25.
3. 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.

4. Зорина С.Д., Развитие силы у студентов на самостоятельных занятиях физической культурой и спортом для сдачи НОРМ ГТО Зорина С.Д., Ерохина О.А., Кулаков В.И. Вестник ВИЭПП. 2021. № 2. С. 14-15.

5. Хабибуллин А.Б., Формирование компетенции здоровье сбережения при подготовке к сдаче норм ГТО (у студентов) Хабибуллин А.Б., Ибрагимова Л.А., Сунгатуллина Г.Г., Хуснутдинова Л.Г. Вопросы педагогики. 2020. № 4-2. С. 367-369.

6. Закон о возвращении норм ГТО. 5 октября 2015 года. [Электрон. ресурс] URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/561378d39a7947a965101440> (Дата обращения 7.10.2019 года).

PHYSICAL FITNESS OF 1ST YEAR STUDENTS IN COMPARISON WITH THE STANDARDS OF THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR WORK AND DEFENSE»

© 2022 T. V. Belicheva, N. K. Postnikov

Vyatka State University (Kirov, Russia)

This article presents the results of a study of the physical fitness of students in accordance with the standards of the physical culture and sports complex "Ready for work and Defense" (TRP). The analysis and assessment of the physical fitness of students in the 1st year of the university on strength, flexibility, speed and strength qualities, strength endurance. The results of this work may be of interest to physical education teachers in all educational institutions.

Keywords: Ready for work and defense, student, strength, flexibility, strength endurance.