

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВЯТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ОТНОСИТЕЛЬНО НОРМАТИВОВ ГТО

© 2022 А. Н. Столбов, Д. А. Столбова

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

Аннотация. В статье отражены показатели физической подготовки студентов Вятского государственного университета. Проведён сравнительный анализ полученных показателей студентов с нормативами всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В исследовании принимали участие 40 юношей, которые сдавали следующие нормативы: прыжок в длину, подтягивание, бег 100м. По результатам анализа полученных данных сформирован вывод о физической подготовке студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, физическая подготовка, ГТО.

Проблема здоровья, физического развития и физической подготовки студентов является актуальной и перспективной для изучения [1-3].

В настоящем исследовании принимали участие студенты Вятского государственного университета (далее – ВятГУ) в количестве 40 юношей 1-4 курсов очной формы обучения. Физическая культура в университете проходит 1 раз в неделю по 90 минут каждое занятие.

Цель исследования – определить уровень физической подготовки студентов относительно нормативов, которые предложены всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО).

Для определения силы рук было выбрано упражнение – подтягивание из виса на высокой перекладине (далее – подтягивание). Для определения силы ног использовалось упражнение – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (далее – прыжок). Для определения быстроты движения использовался норматив – бег на 100 метров (далее бег).

Таким образом, студентам были предложены следующие нормативы:

1. Подтягивание.

Участники выполняли упражнение в спортивном зале, под турником находился гимнастический мат, который обеспечивал

безопасность при выполнении физического упражнения.

Исходное положение – вис, хват сверху, руки на ширине плеч, руки и ноги прямые, ступни вместе. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины и затем опуститься до полного выпрямления рук. Засчитывается правильное количество раз (1 попытка).

Основные ошибки: неправильный хват, положение рук или ног, нарушение техники выполнения упражнения, подбородок не поднимается выше перекладины, подтягивание рывками.

2. Прыжок.

Исходное положение студента – ноги на ширине плеч, ступни расположены параллельно, носки ног находятся до линии отталкивания. Махи руками разрешены. Измерение производится от места отталкивания до ближайшего следа студента. Всего 2 попытки, в зачёт идёт лучший результат.

Основные ошибки: заступ, подскок после отталкивания, поочередное отталкивание.

3. Бег.

Упражнение проводилось по беговой дорожке стадиона. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с, всего 2 попытки. Участники стартовали по 3-4 человека, каждый по своей дорожке.

Основные ошибки: создание помех

Столбов Алексей Николаевич – Вятский государственный университет, старший преподаватель, e-mail: usr00400@vyatsu.ru.

Столбова Дарья Алексеевна – Вятский государственный университет, студентка, e-mail: 7143777@mail.ru.

другому студенту; студент стартует раньше команды «Марш».

Ниже представлены диаграммы, которые отражают нормативы ГТО «золотой

знак», «серебряный знак», «бронзовый знак» и средний показатель 40 студентов по каждому упражнению.

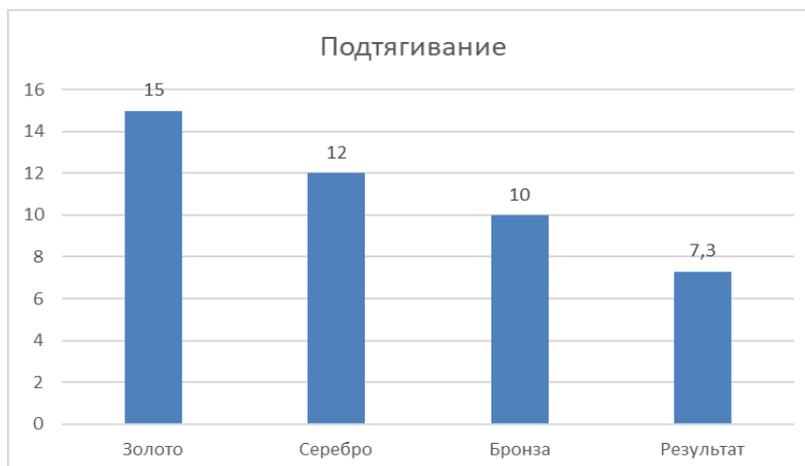


Рисунок 1. Показатели нормативов ГТО и студентов ВятГУ в упражнении «подтягивание»

Из рисунка 1 видно, что средний показатель 40 студентов достаточно низкий и не достигает показателей даже бронзового знака.

Можно предположить, что сила рук у студентов находится на очень низком уровне.

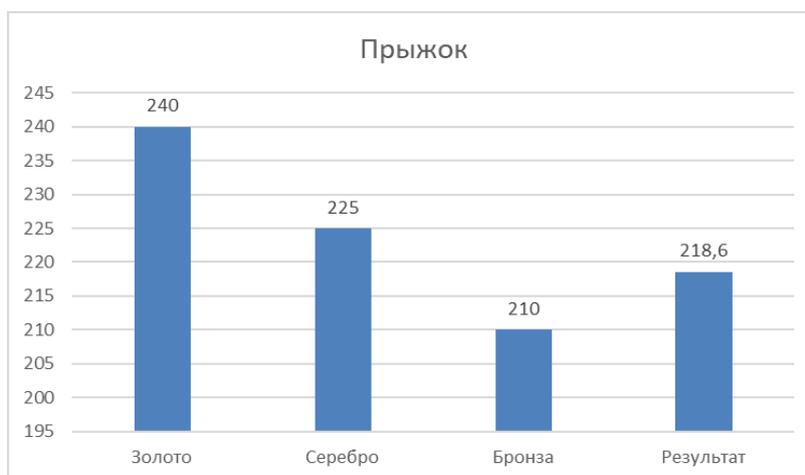


Рисунок 2. Показатели нормативов ГТО и студентов ВятГУ в упражнении «прыжок»

Из рисунка 2 видно, что средний показатель студентов выше бронзового знака, однако, ниже серебряного. Такие данные позволяют говорить о средних показателях физической подготовки студентов относительно нормативов ГТО.

Из рисунка 3 видно, что показатели студентов в упражнении бег на 100м находятся ниже показателей бронзового знака, а это значит, что показатели быстроты движения у студенческой молодежи достаточно низкая.

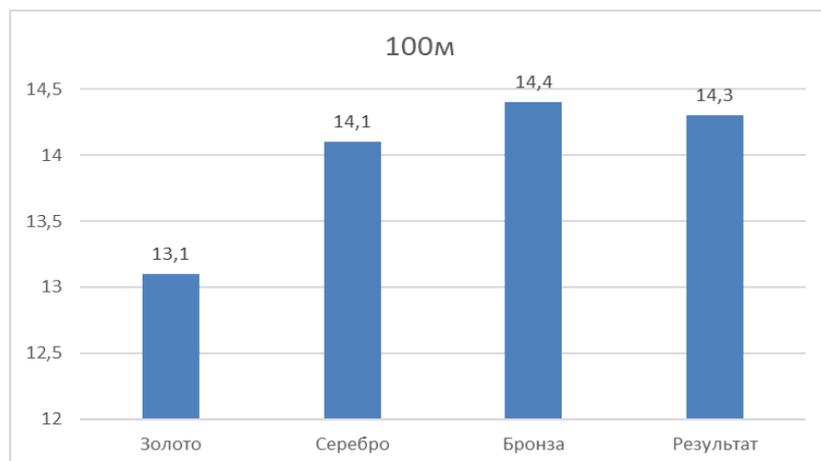


Рисунок 3. Показатели нормативов ГТО и студентов ВятГУ в упражнении «бег»

Обобщая вышеизложенное, можно заключить, что по итогам данного этапа были отобраны студенты, которые имели шансы на получение знака ГТО. Следует отметить, что из 40 студентов лишь 1 участник мог претендовать на золотой знак, 2 человека на серебряный знак и ещё 2 – на бронзовый знак. Остальные 35 студентов не могли претендовать на получение знака ГТО, так как минимум один из предложенных нормативов был ниже показателей бронзового знака.

Таким образом, следует отметить достаточно низкий уровень физической подготовки студентов. Из предложенных нормативов лишь сила ног достигает показателей ниже среднего, остальные показатели можно оценить, как крайне низкие.

Рекомендации по повышению уровня физической подготовки студентов:

1. Мотивация к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом.

2. Введение 2 занятия физкультуры в университете или привлечение студентов к

активному участию в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3. Внедрение физкультурных или учебных баллов, которые были бы мотивацией для студентов для получения знаков ГТО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Полевой Г. Г. Балльная система оценки как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой / Г. Г. Полевой / Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 9. – С. 24-25.

2. Столбов А. Н. Исследование отношения студентов к физической культуре в Вятском государственном университете / А. Н. Столбов, Д. А. Столбова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2021. – № 1. – С. 147-149.

3. Хвостенко С. Ю. А. Значение оздоровительной аэробики для студентов / С. Ю. Хвостенко, Н. А. Мусихина // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2021. – № 1. – С. 150-153.

ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF VYATKA STATE UNIVERSITY IN RELATION TO GTO STANDARDS

© 2022 A. N. Stolbov, D. A. Stolbova

Vyatka State University (Kirov, Russia)

The article reflects the indicators of physical fitness of students of Vyatka State University. A comparative analysis of the obtained indicators of students with the standards of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for work and defense» was carried out. The study involved 40 young men who passed the following standards: long jump, pull-up, running 100m. Based on the results of the analysis of the data obtained, a conclusion was formed about the physical fitness of students.

Keywords: students, physical education, physical training, GTO.