

### III. Спорт, физическое воспитание, адаптивная физическая культура

**Бахтина Т.Н., Жук В.В.**  
**Санкт-Петербургский государственный**  
**лесотехнический университет имени С.М. Кирова**  
**Санкт-Петербург**

#### **ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ СПБГЛТУ ИМЕНИ С.М. КИРОВА** **К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО**

Аннотация. Данные исследований свидетельствуют об ухудшении физической подготовленности студентов СПБГЛТУ за последние 8 лет. Порядка 35-46% студентов не могут выполнить большую часть нормативов ГТО. Внедрение комплекса ГТО в вузе при правильном организационном и методическом подходе, несомненно, окажет положительное влияние на физическую и функциональную подготовленность студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, здоровье, ВФСК ГТО.

**Bakhtina T. N., Zhuk V. V.**  
**Saint Petersburg State Forest Technical**  
**University under name of S.M. Kirov,**  
**Saint Petersburg**

#### **READINESS OF STUDENTS OF SPBSFTU NAME OF S.M. KIROV** **TAKING TO NORMAL COMPLEX IS READY FOR WORK AND DEFENSE**

Annotation. Research data indicate that the deterioration of the physical fitness of students SPBSFTU for the last 8 years. Order 35-46% of students can not meet most of the standards TRP. The introduction of complex TRP in university with the right organizational and methodical approach will undoubtedly have a positive effect on physical and functional preparedness of students.

Keywords: physical readiness, health, Russian sports complex TRP.

Студенты имеют низкие показатели индивидуального здоровья и двигательной активности, что делает организм будущих специалистов уязвимым к различным заболеваниям и приводит к пропускам большого количества академических занятий, влияя на качество полученных студентами знаний.

По данным Перовой Е.И. [2] особенно низкие показатели физической подготовленности студентов отмечаются в тестах оценивающих общую выносливость. Выполнение норм ГТО в тестах, требующих проявления силовой выносливости и гибкости также вызывает трудности у студентов.

«Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на период до 2020 года требуют создания эффективной системы физического воспитания студенческой молодежи. Современный комплекс ГТО в определенной степени должен способствовать успешной реализации данных программ.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности студентов на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия. Спортивная часть направлена на привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Комплекс ГТО это возможность максимально большому количеству студентов проявить свою физкультурно-спортивную активность в вузе и за его пределами. Основу подготовки к сдаче нормативов Комплекса составляет процесс физического воспитания и самостоятельная двигательная деятельность студентов.

В Санкт-Петербургском государственном лесотехническом университете (СПбГЛТУ) проводились исследования физической подготовленности студентов 1-3 курсов трех факультетов (лесоинженерного (ЛИФ); химической технологии и биотехнологии (ФХТБ); лесомеханического (ЛМФ)). Всего в исследовании приняли участие 245 студентов из них 186 мужчин и 59 женщин. Цель исследования состояла в выяснении степени готовности молодежи к сдаче норм ГТО.

Мы проанализировали выполнение нормативов Комплекса по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знаку отличия. У мужчин ЛИФ, мы получили следующие результаты: в 2016 г. в подтягиваниях 31% студентов сдали норматив на золотой и серебряный значок. На бронзовый не сдал никто, у 38% – выявлено несоответствие требованиям на знак. Средние показатели составили 9,5 раза. При сравнении данных 2008 и 2016 годов у студентов ЛИФ средние показатели подтягиваний



не изменились. В 2016 г. не значительно сократилось число студентов не выполнивших требования на знак. Однако, различия не достоверны.

У девушек ЛИФ в упражнении сгибание разгибание рук в упоре лежа в 2008 г. не было бы сдавших на золотой знак, в то время как в 2016 г. сдали 34%. На серебряный знак в 2008 г. сдали бы 5% девушек, а в 2016 г. эта цифра составила 12%. В 2008 г. 35% студенток сдали бы норматив на бронзовый знак, а в 2016 г. количество таких девушек сократилось до 27%. Результаты достоверно ухудшились ( $P < 0,05$ ).

Средние показатели сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу у женщин в 2016 гг. достоверно улучшились по сравнению с 2008 г. и составляют соответственно 14,2 и 8,3 раза ( $P < 0,01$ ).

У студентов ЛМФ среднее число подтягиваний в 2016 г. составило 10,3 раза. Есть достоверное улучшение результатов подтягиваний на золотой знак в 2016 г. по сравнению с 2008 г. Так в 2008 г. только 16% студентов сдали на золотой знак, а в 2016 г. – 30% ( $P < 0,05$ ). На серебряный знак данные примерно одинаковы: 32% в 2008 г. и 30% в 2016 г. Количество мужчин ЛМФ сдавших на бронзовый знак в 2016 г. уменьшилось с 11% в 2008 г. до 4 % – в 2016 г. Как в 2008 г., так и в 2016 г. одна треть студентов не выполнили требований на знак ГТО.

У мужчин ФХТБ средние показатели подтягиваний у мужчин в 2008 и 2016 гг. составили 8,4 раза. Практически половина студентов (в 2008 г. – 49%, в 2016 г. – 41%) не выполнили требований на знак ГТО.

В упражнении на гибкость у мужчин ЛИФ в 2016 г. на золотой знак выполнили 21% учащихся, на серебряный – 36%; на бронзовый – 3%! Причем, в 2008 г. не выполняли требований на знак ГТО 18%, а в 2016 г. – 40% мужчин! ( $P < 0,05$ ).

Студенты ЛМФ в упражнении на гибкость в 2016 г. на золотой знак сдали 18%; на серебряный – 42%; на бронзовый – 6%. В 2008 г. только 8% занимающихся не выполняли требований на знак ГТО, а в 2016 г. эта цифра увеличилась до 34%. Результаты достоверно ухудшились ( $P < 0,05$ ). Также

сократилось число студентов сдавших норматив на серебряный знак с 64% до 42% ( $P < 0,05$ ).

Мужчины ФХТБ в упражнении на гибкость как в 2008 г., так и в 2016 г. сдали на золотой знак и эта цифра составила 19%. В 2016 г. на серебряный знак сдали – 34%; на бронзовый – 9%. По сравнению с 2008 г. увеличился процент не выполнивших требований на знак ГТО с 29% до 38%. Результаты достоверно различаются ( $P < 0,05$ ).

Средние показатели гибкости у мужчин трех факультетов составляют 9,8 см в 2008 г. и 7,8 см – в 2016 г. Результаты достоверно ухудшились ( $P < 0,05$ ).

Рассматривая результаты бега на 100 м в 2016 г. только 4% мужчин ЛИФ выполнили требования на золотой знак, хотя в 2008 г. выполняли 20%! Основная масса студентов 46% (в 2008 г. – 53%) – выполнили требования на серебряный знак; на бронзовый – 15% (в 2008 г. – 6%). Результат сдачи норматива на золотой и бронзовый знак мужчинами ЛИФ достоверно ухудшился ( $P < 0,01$ ).

Проанализировав результаты бега на 100 м у женщин ЛИФ было выявлено, что в 2008 г. на золотой знак выполнили бы норматив 75% девушек, а в 2016 г. такого успеха добились лишь 27% студенток ( $P < 0,01$ ). На серебряный знак в 2008 г. сдали бы 15% девушек, в 2016 г. – таковых не оказалось. Результаты сдачи норматива на бронзовый знак в 2008 и 2016 г. примерно одинаковы и соответственно составляют 10% и 5%. Следует отметить, что в 2016 г. не выполнили требований на знак ГТО 68% женщин! В 2008 г. таких не было.

Средний результат в беге на 100 м у женщин ЛИФ и ФХТБ в 2008 г составил 16,2 с, в 2016 г. – 18,6 с. Результаты достоверно ухудшились ( $P < 0,01$ ).

Достоверно ухудшились результаты бега на 100 м у мужчин ЛМФ в 2008 и 2016 гг. ( $P < 0,01$ ). Так, в 2008 г. на золотой знак сдали бы 59% студентов, а в 2016 г. эта цифра составила всего 20%! Достоверны различия и в сдаче на



серебряный знак – 41% в 2008 г. и 22% в 2016 г. ( $P < 0,01$ ). Количество не выполнивших требования на знак увеличилось с нуля (в 2008 г.) до 53% в 2016 г.!

Достоверно ухудшились результаты у мужчин ФХТБ в беге на 100 м при сдаче на золотой знак. Если в 2008 г. сдавали 51% студентов, то в 2016 г. – 12%! Однако, достоверно улучшились результаты сдачи на серебряный знак. Так в 2008 г. с этим нормативом справились 22% мужчин, а в 2016 г. – 56% ( $P < 0,01$ ). Норматив на бронзовый знак выполнили соответственно 7% (2008 г.) и 12% (2016 г.).

При анализе результатов бега на 3 км у мужчин ЛИФ были выявлены следующие данные: в 2008 г. 42 % студентов выполнили бы норматив ГТО на золотой знак, а в 2016 г. его выполняют только 14%. Результаты достоверно ухудшились ( $P < 0,01$ ). На серебряный знак сдали 49% (2008 г.) и 45% (2016 г.). На бронзовый знак сдали 3% (2008 г.) и 9% (2016 г.). В 2016 г. по сравнению с 2008 г. достоверно увеличилось число мужчин не справившихся с нормативом бега на 3 км и составило 32% (в 2008 г. – 6%) ( $P < 0,01$ ).

У девушек ЛИФ в беге на 2 км отмечаются крайне плохие результаты, как в 2008, так и в 2016 г. Не уложились в норматив ГТО 85% студенток в 2008 г. и 72% – в 2016 г. Лишь 3% женщин в 2016 г. выполнили норматив на золотой знак, 15% – на серебряный и 10% – на золотой. В 2008 г. 15% девушек сдали бы норматив на бронзовый знак.

Если мы рассмотрим среднее время преодоления дистанции 2 км у женщин трех факультетов – 12 мин 51 сек, то убедимся, что девушки не укладываются в норматив ГТО даже на бронзовый значок.

Удручающие данные в беге на 3 км получены у мужчин ЛМФ. В 2008 г. 46% студентов сдали бы на золотой знак, а в 2016 г. таких оказалось всего 4%! Результаты достоверно ухудшились ( $P < 0,01$ ). На серебряный знак в 2008 г. сдали бы 36 % занимающихся, в 2016 г. с нормативом справились только 5%. Результаты достоверно ухудшились ( $P < 0,01$ ). На бронзовый знак выполнили норматив 8% и 2% мужчин соответственно в 2008 г. и 2016 г. Таким образом, в

2016 г. не преодолели норматив бега 3 км 89% студентов, в то время как в 2008 г. число таких студентов составляло всего 10%! ( $P < 0,01$ ).

Несколько лучше результаты в беге на 3 км у мужчин ФХТБ. Но мы также наблюдаем достоверное ухудшение результатов в 2016 г. по сравнению с 2008 г. при выполнении норматива на золотой значок 23% и 6% соответственно ( $P < 0,01$ ). При выполнении норматива на серебряный значок также есть достоверное ухудшение показателей с 61% до 12% ( $P < 0,01$ ). Норматив на бронзовый знак выполнили соответственно 8% (2008 г.) и 17% (2016 г.) студентов. Результаты достоверно улучшились ( $P < 0,05$ ).

При анализе данных прыжка в длину с места у мужчин ЛИФ в 2016 г. показаны следующие результаты: на золотой знак сдали 22%, на серебряный – 26%, на бронзовый – 17%. Не выполнили требований на знак ГТО 35% мужчин. В 2008 г. тестирования в данном виде не проводилось.

У мужчин ЛМФ в прыжках в длину с места получены следующие результаты: на золотой знак в 2008 г. сдали 46% студентов, в 2016 г. – 31%; на серебряный знак в 2008 г. и 2016 г. сдали по 16%; на бронзовый знак в 2008 г. 23%, в 2016 г. – 17%. Количество мужчин не выполнивших норматив в 2008 г. составило 15%, а в 2016 г. их число достоверно увеличилось до 36% ( $P < 0,01$ ).

Мужчины ФХТБ в прыжке в длину с места показали результаты лучше, чем студенты ЛИФ и ЛМФ. Однако, у них также наблюдается снижение показателей к 2016 г. по сравнению с 2008 годом. Так, в 2008 г. на золотой знак сдали бы 31% студентов, в 2016 г. норматив выполнили 18%. На серебряный знак сдали в 2008 г. и 2016 г. 34% и 17% мужчин соответственно; на бронзовый – 31% и 8% соответственно. Результаты достоверно ухудшились ( $P < 0,01$ ).

Средние значения прыжка в длину у мужчин трех факультетов составили в 2008 г. – 2 м 35 см, в 2016 г. – 2 м 21 см. Результаты ухудшились и имеют достоверные различия ( $P < 0,01$ ). Если результат 2 м 35 см соответствует серебряному знаку, то 2 м 21 см – бронзовому.

Для оценки силы мышц брюшного пресса у женщин выполнялся тест поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1



минуту). Учтены данные девушек трех факультетов ЛИФ, ЛМФ и ФХТБ (59 человек). В 2016 г. результаты ухудшились по сравнению с 2008 годом. Если в 2008 г. на золотой знак сдали бы 18% девушек, то в 2016 г. норматив выполнили 15%. На серебряный знак сдали 31% и 24% женщин соответственно в 2008 г. и 2016 г. Результаты достоверно ухудшились ( $P < 0,05$ ). На бронзовый знак в 2008 г. сдали бы 18% девушек, в 2016 г. эта цифра составила 27%. В 2016 г. остается значительное количество студенток не выполнивших норматив ГТО – 34%.

В наших исследованиях 32% мужчин выполняют нормы ГТО в подтягиваниях на золотой знак, 25% – на серебряный, 5% – на бронзовый, не выполняют норматив – 38%. В упражнении на гибкость 19% мужчин сдали ГТО на золотой знак, 40% – на серебряный, 6% – на бронзовый, 35% – не выполнили.

При рассмотрении результатов теста в беге на 100 м мы получили следующие результаты: 16% мужчин выполнили норматив ГТО на золотой знак, 32% – на серебряный, 8% – на бронзовый, 44% – не выполнили норматив!

При рассмотрении результатов теста в беге на 3000 м мы получили следующие результаты: 6% мужчин выполнили норматив ГТО на золотой знак, 13% – на серебряный, 7% – на бронзовый, 74% – не выполнили норматив!

Несколько лучше результаты студентов в прыжках в длину с места. Так, 28% студентов 1-3 курсов выполнили норматив на золотой знак, 20% – на серебряный, 17% – на бронзовый, 35% – не сдали норматив.

По данным Павловой И.В. и Беловой Т.Ю. [1] в двух омских вузах (ОмГТУ и ОмГУПС) из 85 студентов 31% сдали нормы ГТО VI ступени на золотой значок, 38% – на серебряный, 19% – на бронзовый, а 12% не уложились в нормативы в одном из обязательных видов. На наш взгляд, студенты омских университетов имеют физическую подготовленность лучше, чем мужчины СПбГЛТУ.

Таким образом, данные исследований свидетельствуют об ухудшении физической подготовленности студентов СПбГЛТУ за последние 8 лет. Лишь



незначительная часть как мужчин, так и женщин могут сдать нормативы ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значки. Порядка 35-46% студентов не могут выполнить большую часть нормативов ГТО.

Внедрение комплекса ГТО в вузе при правильном организационном и методическом подходе, несомненно, окажет положительное влияние на физическую и функциональную подготовленность студентов.

Потенциал здоровья и навыки здорового образа жизни студенческой молодежи, забота о своем здоровье должны стать нормой жизни, нормой поведения и должны достигаться добровольно и осознанно. Учащаяся молодежь сама должна прийти к выводу о том, что здоровье является «частной собственностью» и человек обязан заботиться и сохранять эту ценность.

### Литература

1. Павлова И.В., Белова Т.Ю. Физическая готовность студентов к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» нового поколения. //Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. С. 502–503.
2. Петрова Е.И. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ /Е.И. Перова, В.А. Кабачков, В.А. Куренцов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2013. – № 5. – С. 42–55.

### References:

1. Pavlova I.V., Belova T.YU. Physical readiness of students to pass the standards set "Ready for Labor and Defense" of the new generation.//Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. «Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport glazami studentov». – Kazan': Izd-vo KNITU-KAI, 2015. P. 502–503.
2. Petrova E.I. Improving the complex is ready to work and defense in modern conditions of the educational process in educational institutions of the Russian Federation /E.I. Perova, V.A. Kabachkov, V.A. Kurentsov // Fizicheskoe vospitanie i detsko-yunosheskij sport. – 2013. – № 5. – P. 42–55.

