

УДК 378.17

ВСЕРОССИЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГТО»: ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ

Н.В. Васенков¹, Э.Ш. Миннибаев²

¹ АНО ВО «Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации», Казань, Россия

² Казанский государственный аграрный университет, Казань, Россия

Для связи с авторами: E-mail: vnv62@inbox.ru

Аннотация:

На основе проведенных исследований была изучена физическая подготовленность студенческой молодежи первых трех курсов и определен уровень готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Выявлена необходимость конкретизации методики выполнения отдельных нормативов комплекса.

Ключевые слова: Всероссийский спортивный комплекс ГТО, студенты, физическая подготовленность, методические указания к выполнению нормативов.

ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX GTO: READINESS OF STUDENTS FOR PERFORMANCE NORMS AND REQUIREMENTS

N.V. Vasenkov¹, E.S. Minnibaev²

¹ Kazan cooperative institute (branch) of Russian university of cooperation, Kazan, Russia

² Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia

Abstract:

Based on these studies studied the physical preparedness of students of the first three courses and on the basis of the data obtained reflect the level of readiness to perform standards All-Russian sports complex GTO (Ready to work and defense). Detected need to clarify methods perform some norms of the complex.

Key words: All-Russian sports complex GTO (Ready to work and defense), students, physical preparedness, methodical instructions for the implementation of standards.

ВВЕДЕНИЕ

О восстановлении Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) говорили давно, его внедрение, безусловно, направлено на популяризацию здорового образа жизни, привлечение к занятиям спортом, укрепление здоровья населения, прежде всего молодежи. Это важная составляющая развития массового спорта в стране. [1, 2, 3, 4]

Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ в 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения. [5]

Предполагается, что система оценки физи-

ческого состояния детей и юношества будет максимально гибкой, однако пока не известно, будет ли она учитывать индивидуальные особенности человека. [6]

Также неизвестны соответствие физической подготовленности современных студентов нормативной базе комплекса ГТО и корректность самих норм по отношению к студентам.

Целью нашего исследования явилось выявление соответствия уровня физической подготовленности студентов нормам комплекса ГТО.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в Казанском кооперативном институте (филиале) Российского университета кооперации и Казанском государственном аграрном университете со студентами 1, 2 и 3-го курсов, не имеющими

отклонений в состоянии здоровья. Проведено комплексное тестирование студентов всех факультетов, в котором приняли участие 1378 студентов в возрасте 18-21 года (411 юношей и 967 девушек). Выборка контингента – серийная. Материал статистически обработан. В результате исследования были получены следующие данные.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Медицинский осмотр студентов I курса, проведенный Казанской студенческой поликлиникой, выявил лишь 6,1% студентов, отнесенных к группе лечебной физической культуры (ЛФК), и 2,9% студентов, освобождённых от занятий физической культурой. 14,0% студентов с разными диагнозами определены врачами в специальную медицинскую группу. Наиболее многочисленной из 5 групп по медицинским критериям остаётся, как и в 2008 году, основная медицинская группа – 66,7%. К подготовительной группе относится 9,9% студентов.

Таким образом, врачами к практическим занятиям по физической культуре без ограничений допущено 73,05% студентов. Всего из 1071 студента, поступившего на очную форму обучения, 779 студентов имеют то или иное заболевание, что составляет 72,7%: 18,5% – среди юношей, 54,2% – среди девушек. [7]

Следовательно, возникла необходимость специального внимания к здоровьесбережению молодых людей, то есть к сохранению здоровья, его воспроизведению и улучшению. В этой связи внедрение комплекса ГТО будет способствовать увеличению числа студентов, привлеченных к физкультурной деятельности, повышению их мотивации, улучшению физического и функционального развития и, как следствие, повышению работоспособности.

Студенты приняли участие в следующих видах испытаний: юноши – подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, прыжок в длину с места толчком двумя ногами; девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми нога-

ми, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лёжа на спине. Испытания проводились согласно методическим указаниям к комплексу ГТО.

В результате проведенных испытаний студенты-юноши 1-го курса в подтягивании на перекладине показали результат $11,2 \pm 0,1$ раза, что немного выше норм серебряного знака. Студенты 2-го курса в среднем подтянулись $11,9 \pm 0,2$ раза, юноши 3-го курса – $9,1 \pm 0,2$ раза. Все три показателя статистически достоверны ($P < 0,05$). Следовательно, показатели силы несколько снижаются у студентов к 3-му курсу, но это не достоверно. На снижение показателя силы у студентов от курса к курсу может оказать влияние некоторый набор веса к старшим курсам, что, к сожалению, не учитывается в нормах.

В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу», характеризующем качество силы, девушки показали следующие результаты: студентки 1-го курса – $19,7 \pm 0,2$ раза, 2-го курса – $17,3 \pm 0,1$ раза, 3-го курса – $16,9 \pm 0,2$ раза, что достоверно выше ($P < 0,05$) заявленных в комплексе норм: 10 – бронзовый знак, 12 – серебряный и 14 – золотой. Несмотря на то, что показатели силы у девушек от курса к курсу незначительно снижаются, средний показатель всех студенток достоверно выше норм серебряного знака комплекса ГТО.

В испытании качества гибкости с помощью теста «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами» девушки показали следующие результаты: 1-й курс – $+16,1 \pm 0,1$ см, 2-й курс – $+16,6 \pm 0,1$ см и 3-й курс – $+15,4 \pm 0,2$ см. Таким образом, нами зафиксированы незначительные разнонаправленные изменения от 1-го курса к третьему. Следовательно, уровень качества гибкости у студентов в среднем соответствует золотому знаку ГТО. У юношей результаты тестирования качества гибкости следующие: 1-й курс – $+9,3 \pm 0,1$ см, 2-й курс – $+10,2 \pm 0,2$ см, и 3-й курс – $+11,9 \pm 0,1$ см, что значительно ниже золотого знака комплекса. Следует отметить, что в этом испытании не учитывается тип телосложения человека, пропорции длины рук и ног, поэтому многие студенты, регулярно занимающиеся физиче-

ской культурой и спортом, по объективным причинам не могут показать достойный результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами тестирует комплекс физических качеств – силу ног, координацию движений, быстроту. Результаты девушек в этом виде испытаний значительно ниже представленных в комплексе ГТО и составили у первокурсниц $152,2 \pm 2,0$ см, у второкурсниц – $162,6 \pm 3,1$ см, у студенток третьего курса – $154,3 \pm 2,3$ см. Таким образом, мы не выявили значительного изменения показателей от курса к курсу. Однако показанные студентками результаты достоверно ниже даже бронзового знака ГТО. У юношей выполнение теста «прыжок в длину с места» также вызвало затруднение. Студенты 1-го курса прыгнули на $191,0 \pm 3,1$ см, 2-го курса – на $195,1 \pm 2,8$ см и 3-го курса – $189,7 \pm 3,4$ см. Выявлены значительно более низкие по сравнению с нормами бронзового знака значения показателей в прыжках у юношей. Несмотря на то, что показатели силы у студентов, выявленные тестом «подтягивание на перекладине» у юношей и тестом «отжимание» у девушек, находятся на уровне серебряного знака, в прыжках студенты не достигают уровня бронзового знака. Следовательно, у студентов достоверно слабо развиты такие качества, как быстрота и координация движений.

В испытании «поднимание туловища из положения лёжа на спине» девушки показали следующие результаты: первый курс – $40,1 \pm 0,2$ раза, второй – $39,2 \pm 0,3$ раза и третий – $38,5 \pm 0,2$ раза, что в среднем соответствует серебряному знаку. Следует отметить, в этом тесте разница в нормах на бронзовый знак и

серебряный – 6 раз, а между серебром и золотом 7. Тест выполняется на время, и студентам значительно сложнее выполнить норматив золотого знака. Возрождение комплекса ГТО, несомненно, окажет положительное влияние на физическую и функциональную подготовленность студентов, создаст дополнительную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом и в конечном счёте будет способствовать укреплению здоровья, повышению производительности труда и активному долголетию. [8]

ВЫВОДЫ

К практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» допущено без ограничений лишь 70,4 % студентов, что на 5,2 % меньше, чем в предыдущем учебном году. Таким образом, здоровье студентов незначительно ухудшилось.

1. Нормативы девушек в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» несколько занижены. Предлагаем: 14 – бронзовый знак, 18 – серебряный и 20 – золотой.
3. Уровень физической подготовленности юношей и девушек в прыжках в длину с места толчком двумя ногами достоверно ниже ($P < 0,05$) норм комплекса ГТО. В работе со студентами необходимо больше внимания уделять развитию скоростно-силовых и координационных качеств.
4. Необходимо конкретизировать нормативно-тестирующую часть комплекса в области определения содержания методического раздела и критериев оценки уровня физкультурно-спортивных умений и навыков (в частности, с учетом роста-весовых показателей испытуемых).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бариев, М. М. Роль комплекса ГТО в системе физического воспитания студентов / М. М. Бариев // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», 6-8 ноября 2015 г. – Казань : КНИТУ-КАИ, 2015. – С.16-18.
2. Гребенникова, В. А. Возрождение комплекса ГТО: история создания и развитие в системе физического воспитания студентов (на материале ОГУ) / В. А. Гребенникова, И. Г. Горбань // Оренбургский государственный университет, 2015. [Электронный ресурс]
3. Ермолаев, В. М. Унификация полиатлона и совершенствование оценки его результатов // В. М. Ермолаев, А. В. Гришин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 85-88.
4. Лубышева, Л. И. Всероссийский комплекс ГТО как фактор развития физкультурно-спортивной деятельности вуза / Л. И. Лубышева // Сб. науч. практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение» 15-16 мая 2014 г. – Пермь. – С. 184-189.
5. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N

540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

6. <http://itar-tass.com/> (Дата обращения:18.01.2015 г.)
7. Васенков, Н. В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студен-

тов / Н. В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – № 5. – 2008. – С. 91-92.

8. Васенков, Н. В., Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе / Н. В. Васенков, Е. В. Фазлеева // Теория и практика физической культуры. – № 6. – 2010. – С. 83-85.

BIBLIOGRAPHY

1. Bariev M. M. Part of GTO-complex (ready for labor and defense) in system of physical training of students. //Materials of All-Russian theoretical and practical conference with international part «Physical training and students sport with view of students», 6-8.11.2015 city-Kasan: KNITU-KAI, 2015 p.16-18.
2. Grebennikova, V.A., Gorban I.G. Revival of GTO-complex: history of creation and development in system of students physical training (on material OGU) //Orenburg State University, 2015. [electronic resource]
3. Ermolaev, V.M. Unification of polyathlon and improving assessment there results //V.M. Ermolaev, A.V. Grishin, – М.: «Theory and practice of physical training», 2009, № 3. – P. 85-88.
4. Lubisheva, L.I. All-Russian GTO-complex as developing factor of athletic-sport activity of university // Digest of science practical conference «Physical training, sport, tourism: guidance accompaniment» 15- 16 may 2014 – Perm. – P. 184-189.
5. Resolution of government of RF from 11.06.2014 N 540 " Ratification of Statute about All-Russian athletic-sport complex "Ready for labor and defense" (GTO)"
6. <http://itar-tass.com/> (date of access:18.01.2015)
7. Vasenkov N.V. Dynamic of status of physical health and physical readiness of students. Theory and practice of physical training. – № 5. 2008. P.91-92.
8. Vasenkov N.V., Fasleeva E.V. Problem of physical activity motivation of students at university. Theory and practice of physical training. – № 6, 2010 P. 83-85.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Васенков Николай Владимирович (Vasenkov Nikolay Vladimirovich) – кандидат биологических наук, доцент кафедры гуманитарных языков и иностранных языков Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации, e-mail: vnv62@inbox.ru;

Миннибаев Эмиль Шарифович (Minnibaev Emil Sharipovich) – кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания Казанского государственного аграрного университета, e-mail: emil.minnibaev@mail.ru.