



УДК 612.821

# ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРИ СДАЧЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

## PSYCHOPHYSICAL STUDENTS READINESS IN CONTEXT OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX GTO PASSING



**Яковлев Борис Петрович** –  
д-р. психол. наук, профессор  
кафедры педагогики Сургутского  
государственного университета,  
Сургут, boris\_yakovlev@mail.ru

**Yakovlev Boris** – PhD, professor  
in the pedagogy department at  
the Surgut State University, Surgut,  
Russia, boris\_yakovlev@mail.ru



**Банщиков Александр Георгиевич** –  
аспирант кафедры теории  
физической культуры  
Сургутского государственного  
университета, Сургут,  
banbikov-saba@mail.ru

**Banshchikov Alexander** –  
PhD student in the department of  
the theory of physical education at  
the Surgut State University, Surgut,  
Russia, banbikov-saba@mail.ru

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, студенты, психофизическая подготовка, здоровье, тестирование.

**Аннотация.** В данной статье акцентируется проблема по формированию и развитию здоровья студентов различных специальностей. Авторы утверждают, что только систематическая и целенаправленная психофизическая подготовка к сдаче норм ГТО, построенная на здоровье, формирующем подходе, позволит по-новому подойти к решению проблемы повышения уровня психического и физического здоровья молодого поколения страны.

**Keywords:** complex GTO, students, psychophysical preparation, health, testing.

**Abstract.** The issue of health formation and health development of different specialties students is considered in the study. The authors state that only systematic and purposeful psychophysical preparation for passing of certain norms of the sports complex GTO which is based on the health-forming approach let solve in a new way the issue of the improvement mental and physical health level of young generation of our country.

**Актуальность исследования.** Формирование компетентности студентов в вопросах направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности, способствует освоению ими основных базовых и прикладных программ в системе получения высшего профессионального образования.

Адаптация студентов к обучению в вузе в течение первого года и их психологическая устойчивость положительно влияет и на физическую и

психическую составляющую состояния здоровья студента. Поняв принцип и систему образовательного процесса, привыкнув к режиму, требованиям высшей школы, студент активно включается в процесс овладения знаниями и их освоения [1].

Успешное преодоление внешних и внутренних препятствий требует обязательной мобилизации психических качеств, а также их развитие и самосовершенствование [3].

Существуют объективные и субъективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов. К объективным факторам относят среду жизнедеятельности и учебного

**Таблица 1 – Среднегрупповые показатели психофункционального состояния**

Шкала	Показатели (баллы)	уровень
Самочувствие	5,2 ± 0,87	Ниже нормы
Активность	4,8 ± 0,71	Ниже нормы
Настроение	4,9 ± 0,67	Ниже нормы

труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том числе активный. К субъективным факторам следует отнести: знания, профессиональные способности, мотивацию учения, работоспособность, нервно-психическую устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества (особенности характера, темперамент, коммуникабельность), способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и проанализировать психофизическую подготовленность студентов первого курса медицинского института Сургутского государственного университета к сдаче норм ГТО (6-й ступени).

**Организация и методы исследования.** Оценивание уровня физической подготовленности студентов проводилось на основе комплекса ГТО, тестирующего уровень развития показателей силы, гибкости, быстроты, выносливости и скоростно-силовых показателей, уровень функционального состояния с помощью методики шкалирования САН (самочувствие, активность, настроение).

**Испытуемые.** У студентов первого курса медицинского института Сургутского государственного университета, в количестве 67 человек, было проведено тестирование двигательной активности (все студенты относятся к VI ступени, 18–29 лет), были предложены 5 тестов. У девушек: бег на выносливость – 2000 метров, бег на развитие

быстроты – 100 метров, испытания на определение скоростно-силовой способности – прыжок в длину с места толчком двумя ногами, на развитие гибкости – наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, испытания на определения силы и силовой выносливости – поднимания туловища из положения лежа на спине. У юношей: бег на выносливость – 3000 метров, бег на развитие быстроты – 100 метров, испытания на определения скоростно-силовой выносливости – прыжок в длину с места толчком двумя ногами, на развитие гибкости – наклон вперед, с положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамье, испытания на определения силы и силовой выносливости – подтягивания из виса на высокой перекладине. Все испытания как для юношей, так и для девушек относятся в обязательном компоненту при сдаче комплекса ГТО.

**Результаты исследования.** Каждый студент выполнял тест дифференцированной самооценки САН и 5 тестов, согласно своей возрастной ступени.

Современный комплекс ГТО незначительно легче, чем его предшественник, но даже при этом факторе, современные студенты не совсем справляются с предложенными испытаниями. Как показывает результат тестирования, в каждом из испытаний студенты испытывают трудности. Особенно ярко выражено это в беговых тестах (быстрота и выносливость).

Для повышения уровня получаемых результатов рекомендуется проводить занятия по предварительному тестированию физической подготовленности студентов по программе комплекса ГТО. Это позволит избежать технических ошибок и повысит результативность достижений в процессе сдачи норм комплекса ГТО. Полученные результаты исследования могут иметь ориентирующее значение для сравнительной оценки психофизической подготовленности студентов к сдаче норм комплекса ГТО в других институтах.

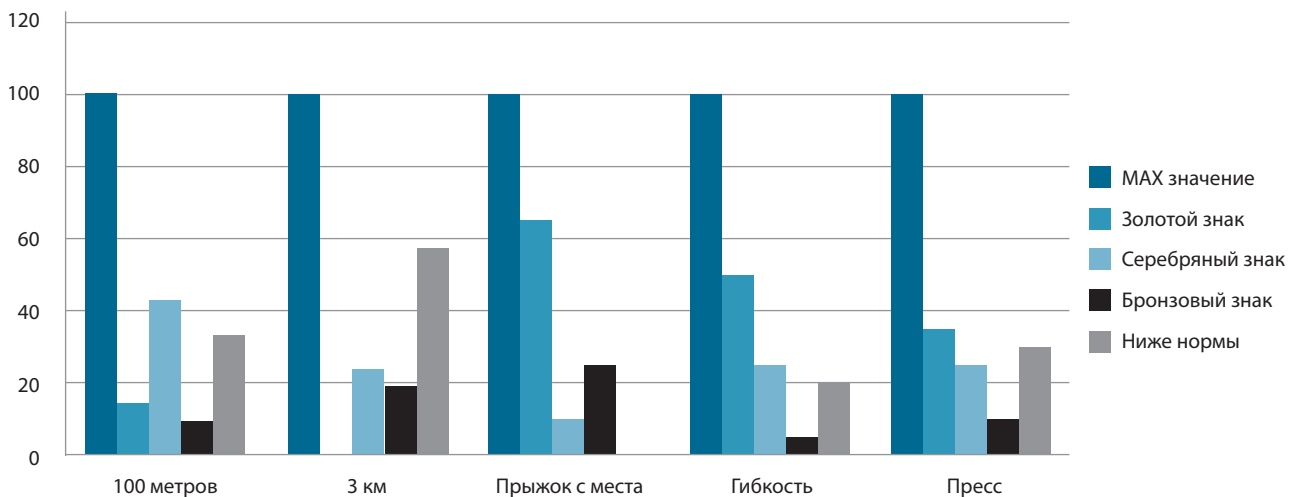
**Таблица 2 – Среднегрупповые показатели физической подготовленности студентов-первокурсников (%)**

Тест	Юноши				Девушки			
	золото	серебро	бронза	не сдал	золото	серебро	бронза	не сдал
100 метров	14,3	42,9	9,5	33,3	15,2	6,6	15,2	63
2 и 3 км	-	23,8	19	57,2	25	11	16	48
Прыжок в дл. с места	65	10	25	-	11	26	26	37
Гибкость	50	25	5	20	54,3	26	11	8,7
Пресс	35	25	10	30	8,7	30,4	37	23,9

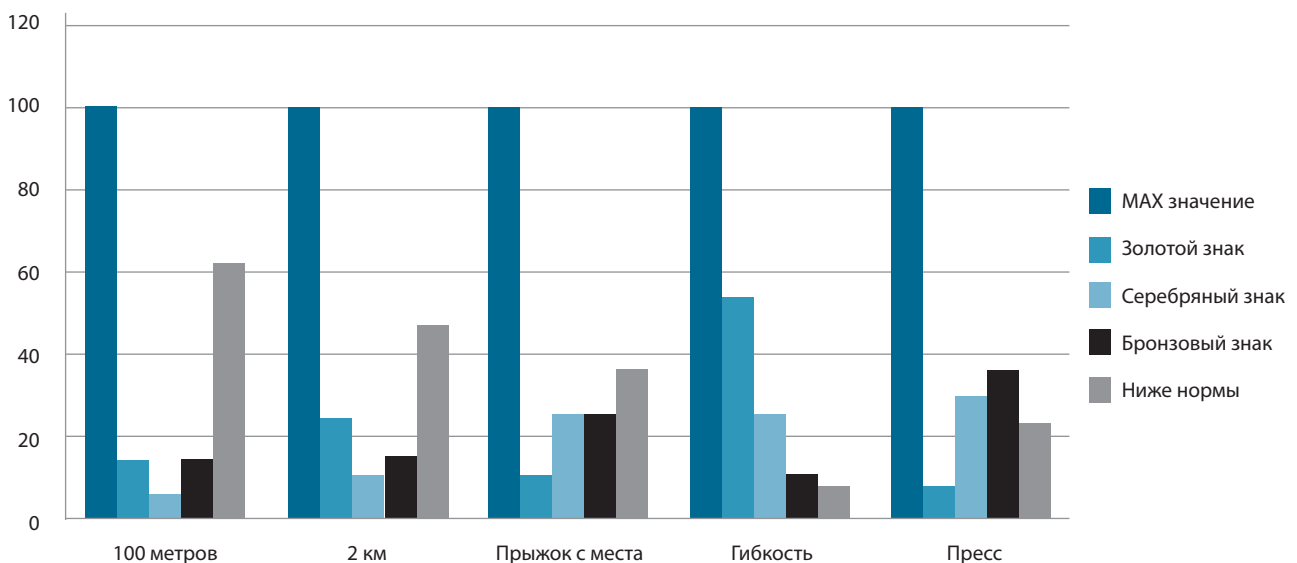
**Таблица 3 – Модельные характеристики психофизического развития и подготовленности студентов-первокурсников**

№	Показатели физ. развития и подготовленности	Юноши	Девушки
1	Весоростовой индекс Кетле	409	360
2	ЖЕЛ, л	55,9	36,1
3	Динамометрия пр. кисти, кг	43,5	28,7
4	Динамометрия лев. кисти, кг	38,9	26,6
5	ЧСС, уд/мин	78,4	76,8
6	ЧД, циклов (вдох-выдох)	17,4	14,9
7	АД, мм. рт. ст.	120/73	109/74
8	Проба Штанге, сек	103,6	52,5

**Обсуждение результатов исследования.** Проблема адаптации студентов к условиям обучения в высшей школе представляет собой одну из важных задач, исследуемых в настоящее время в педагогике и дидактике высшей школы [1]. При этом, специфика процесса адаптации студентов в вузах определяется различием в методах обучения как в средней, так и высшей школах. Так, например, первокурсникам недостает навыков и умений, которые необходимы в вузе для успешного овладения программой обучения по избранной специальности. Попытки компенсировать это усидчивостью не всегда приводят к успеху. Проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к новым требованиям обучения. Отсюда зачастую возникают существенные различия в продуктивности



**Рисунок 1 – Среднегрупповые показатели психофизической подготовленности юношей**



**Рисунок 2 – Среднегрупповые показатели психофизической подготовленности девушек**

деятельности, и особенно в ее результатах, при обучении одного и того же человека в школе и вузе. Кроме того, слабая преемственность между средней и высшей школой, своеобразие методики и организации учебного процесса в вузе, большой объем информации, отсутствие навыков самостоятельной работы вызывают большое эмоциональное напряжение, что нередко приводит к разочарованию в выборе будущей профессии [4].

В заключение можно сказать, что именно психофизическая подготовленность во многом обеспечивает физическое и психическое здоровье человека. Поэтому при разработке комплекса ГТО приоритетно должен ставиться вопрос о формировании и развитии здоровья студентов различных специальностей, а не о пассивном сбережении феномена здоровья, так важного для качественной и продуктивной работы в условии получения высшего профессионального образования. Но только систематическая и целенаправленная психофизическая подготовка к сдаче норм ГТО, построенная на здоровьесформирующем подходе, позволит по-новому подойти к решению проблемы повышения уровня психического и физического здоровья молодого поколения страны [2].

Практические рекомендации. На основе полученных в исследовании данных, студентов различных специальностей, при сдаче норм ГТО можно рекомендовать обязательное включение психофункциональных показателей, например, методику САН.

**Литература**

1. Андреева, Д. А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям

учебы в вузе / Д. А. Андреева // Человек и общество: Уч. записки XIII. – Л. : ЛГУ, 1973. – С. 62-69.

2. Спиринов, В. К. К проблеме разработки нормативных требований комплекса ГТО в контексте реализации здоровьесформирующего подхода к физической активности населения РФ / В. К. Спиринов // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – С. 94-97.

3. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений / Б. П. Яковлев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2007. – С. 13-23

4. Яковлев, Б. П. Инновационные процессы в педагогической деятельности / Б. П. Яковлев, И. Т. Богдан // Сургут. гос. ун-т ХМАО-Югры. – Сургут: ИЦ СурГУ, 2013. – 216 с.

**Literature**

1. Andreeva, D. A. About the concept of adaptation. The research of students' adaptation to the conditions of studying in higher educational institution / D. A. Andreeva // Man and society: St. notes XIII. – L. : LSU, 1973. – p. 62-69

2. Spirin, V. K. To the problem of development regulatory requirements of the sports complex GTO in the context of realization health-forming approach to physical activity of the population of the Russian Federation / V. K. Spirin/ / Theory and practice of physical education. – 2014. – P. 94-97.

3. Yakovlev, B. P. Mental workload in sport of higher achievements / B. P. Yakovlev. – Surgut: RPO Sur SPU, 2007. – P. 13-23

4. Yakovlev, B. P. Innovative processes in teaching / B. P. Yakovlev, I. T. Bogdan // Surgut State University KHMAO-Ugra. – Surgut: PC SurSU, 2013. – 216p.

