

Таким образом, в результате проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

- показатели аэробной и анаэробной производительности находятся в зависимости от величины суммарного объема выполненной тренировочной нагрузки. Выполнение в годичном цикле подготовки нагрузок аэробной направленности – 3287 км (64,1%), смешанной аэробно-анаэробной направленности – 1290 км (24,9%), анаэробной направленности – 842 км (11%) приводят к достоверному приросту функциональных возможностей и повышению спортивных результатов лыжников-гонщиков;
- положительная динамика показателей в тестовых упражнениях, в двухгодичном цикле тренировки свидетельствует о рациональном распределении тренировочной нагрузки для развития физических качеств лыжников-гонщиков и повышении уровня их подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, Л.С. Контроль за специальной подготовленностью лыжника-гонщика / Л.С. Баранов, Е.Н. Приходько, М.Л. Баранова // Проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке : сб. науч. тр. – Хабаровск, 2000. – С. 3-6.
2. Булкин, В.А. Оперативная оценка готовности спортсменов к предстоящей тренировочной деятельности / В.А. Булкин, И.В. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 6. – С. 40-45.
3. Гилязов, Р.Г. Диагностика выносливости лыжников-гонщиков старших разрядов / Р.Г. Гилязов // Сб. науч. тр., посвящ. 70-летию образования кафедры теории и методики лыжного спорта РГУФК. – М., 2007. – С. 61-72.
4. Сенченко, В.В. Комплексное тестирование функциональной подготовки лыжников-гонщиков // Тез. докл. науч.-практ. конф. – Великие Луки, 1995. – С. 39-41.

REFERENCES

1. Baranov, L.S., Prikhodko, E.N. and Baranov M.L. (2003), "Control of specially trained skiers", *Problems of Physical Culture, Sport and Health in the Far East*, conference, Khabarovsk, pp. 3-6.
2. Bulkin, V.A. and Ivanova, I.V. (1996), "Operational readiness assessment of athletes for the upcoming training activity", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, pp. 40-45.
3. Gilyazov, R.G. (2007), "Diagnosis endurance cross-country racers MSBs", *Coll. Scientific works Dedicated. 70th anniversary of the way department of skiing*, RGUFK, Moscow, pp. 61-72.
4. Senchenko, V.V. (1995), "Comprehensive testing of functional training country tracks", *conference*, Velikie Luki, pp. 39-41.

Контактная информация: l-gsgafkst@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 19.12.2016

УДК 796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТИ (Ф) СВФУ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Лариса Анатольевна Прокопенко, кандидат педагогических наук, доцент,

Анна Александровна Мороз, студентка,

Алена Игоревна Черцова, студентка,

*Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета имени
М.К. Аммосова (ТИ (ф) ФГАОУ ВО «СВФУ»), г. Нерюнгри*

Аннотация

Авторами представлена реализация проекта, цель которого направлена на повышение мотивации и уровня готовности студентов к выполнению норм комплекса ГТО. Авторы предлагают различные формы работы для создания положительной мотивации студентов в вузе, методическую разработку для самостоятельных занятий на силу, гибкость и скоростно-силовые качества. Показа-

но повышение количества студентов по выполнению избранных нормативов комплекса ГТО VI ступени в результате проведенного эксперимента.

Ключевые слова: комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), нормативы, студенты вуза, методические рекомендации, самостоятельные занятия.

**FORMATION OF READINESS OF STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTE
(BRANCH) OF NORTH-EASTERN FEDERAL UNIVERSITY TO FULFILL THE
STANDARDS OF COMPLEX READY FOR LABOR AND DEFENSE**

Larisa Anatolyevna Prokopenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Anna Aleksandrovna Moroz, the student,

Alena Igorevna Chertsova, the student,

*Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov,
Neryungri*

Annotation

The authors presented the implementation of the project, which is aimed at increasing the motivation and level of readiness of students to fulfill the norms of the complex "Ready for Labor and Defense". The authors suggest various forms of work to create the positive motivation of students in higher education, the methodical recommendations for self-training to strength, flexibility and speed-power qualities. The research has shown the increase in the number of students implementing the selected standards of the complex "Ready for labor and defense" of the VI stage as a result of the experiment conducted.

Keywords: complex "Ready for labor and defense" (RLD), standards, university students, methodical recommendation, self-training.

ВВЕДЕНИЕ

Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) № 172 от 24.03.2014 г. положил начало возрождению российских традиций здоровьесбережения нации [3]. Возрождение и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО является общенациональной задачей создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Проект внедрения нового комплекса в целом и его контрольно-тестирующая функция в частности обусловлены в первую очередь необходимостью усиления здоровьесформирующей и социокультурной составляющих в сфере физического воспитания и спорта детей, подростков и молодежи. Ознакомившись с нормативно-тестирующей частью нового комплекса ГТО для VI ступени (возраст 17-29 лет), у нас возник интерес проверить, как справляются студенты с предложенными нормативами, и как подготовиться студентам к их выполнению. Отчетливо понимая, что для целенаправленной физической подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО одних только учебно-тренировочных занятий недостаточно, нами был разработан проект, предусматривающий создание положительной мотивации и повышение уровня готовности студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО с упором на самостоятельные занятия. Исследование физической активности студентов ТИ (ф) СВФУ в свободное время в октябре 2015 г. показало, что большинство опрошенных студентов не занимаются физкультурой и спортом во внеучебное время, особенно во время сессии и каникул, а также в утренние часы [2]. Такой результат настораживает, тем более в период внедрения комплекса ГТО, предусматривающего высокие требования к уровню развития физических качеств. Поддержать свою высокую физическую подготовленность возможно только при систематических занятиях не только в учебное, но и во внеучебное время.

Цель работы – экспериментально проверить эффективность проекта по формированию готовности студентов ТИ (ф) СВФУ к выполнению нормативов комплекса ГТО.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования проводились на базе ТИ (ф) СВФУ в 2016 г. в 3 этапа: подготовительный – февраль, основной – февраль-апрель, заключительный – май. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты дневного отделения 1-2 курсов в количестве 20 человек (9 юношей и 11 девушек), занимающиеся по программе «Общая физическая подготовка». В организованных мероприятиях принимали участие все желающие студенты 1-4 курсов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Успех работы по внедрению ВФСК ГТО зависит не только от организаторов, но и от отношения, и осведомленности учащейся молодежи к данному нововведению. При развитии отношения к комплексу ГТО, устанавливающему государственные требования к физической подготовленности, предусматривающему подготовку и непосредственное выполнение установленных государством нормативов, меняется его качественная структура, улучшается когерентность компонентов его интенсивности, что неизбежно приводит к изменению характера отношения от эмоционального к познавательному и практическому [1].

В связи с чем, на подготовительном этапе мы провели анкетирование студентов «Что ты знаешь о комплексе ГТО?». В целом их информированность составила 44%. Наибольшее затруднение вызвали вопросы: «Цель комплекса ГТО», «С какого возраста можно сдавать нормативы комплекса ГТО?», «Количество ступеней в структуре комплекса ГТО». В целях формирования положительной мотивации были проведены мероприятия на протяжении всех 3-х этапов:

- Семинар «Организация комплекса ГТО», где студентам было рассказано об основных предпосылках зарождения комплекса ГТО, стратегиях развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года, этапах внедрения, ступенях, знаках отличия ВФСК «ГТО».
- Конкурс плакатов «Кто выполняет комплекс ГТО - тот богат здоровьем, умом и телом». В нем приняли участие желающие студенты 1-4 курсов.
- Тематическая встреча «Значкисты ГТО вчера и сегодня» ознакомила с зарождением комплекса «ГТО» в 1931 г., его становлением и развитием в СССР и возрождением в России в 2014 г. Участники встречи смогли увидеть настоящие значки ГТО времен СССР и современные знаки отличия ГТО. Приглашенные учителя физической культуры, ставшие обладателями серебряных знаков отличия ВФСК «ГТО» в 2015 г., поделились впечатлениями о достигнутых результатах.
- Соревнования по многоборью комплекса ГТО с награждением участников грамотами и медалями.
- Освещение всех мероприятий на сайте ТИ (ф) СВФУ с подведением итогов и фотографиями.

В конце 3-го этапа студентам было предложено повторно ответить на вопросы анкеты «Что ты знаешь о комплексе ГТО?». В результате 93% опрошенных студентов ответили правильно на все вопросы. Проведенное тестирование показало повышение информированности студентов на 49%.

На подготовительном этапе были проведены испытания по нормативам комплекса ГТО для исходных данных, разработаны рекомендации, предусматривающие, самостоятельные занятия в спорткомплексе и домашних условиях. Методические рекомендации в виде буклетов «Сильнее, дальше, гибче!» включили описание техники выполнения упражнений, возможные ошибки выполнения и комплексы упражнений для индивидуальных тренировок таких нормативов, как подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)

для девушек, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами для юношей и девушек. Выбор указанных упражнений обусловлен необходимостью проведения занятий в спортзале и в домашних условиях в зимний период времени в условиях Севера. Программы занятий с постепенным повышением нагрузки разработаны на 12 недель (3 месяца) и тренировками по 3-4 раза в неделю.

В комплекс упражнений для улучшения результатов прыжка в длину с места вошли: подъемы на носках – на первой неделе 12 повторений в 2 подхода (12×2) доводится до 22 повторений в 2 подхода (22×2) на 12-ой неделе в одной тренировке; прыжки на носках – от 10×2 до 20×2; прыжки со сменой ног, отталкиваясь от скамейки опорной ногой – от 8×2 до 18×2; прыжки вверх, выпрямляясь из упора присев – от 10×2 до 20×2.

Комплекс упражнений в подтягиваниях для юношей предусматривал до пяти подходов в одной тренировке. На первой неделе количество повторений составляло от 6 раз в первом подходе до 3 раз в 5-ом подходе, на 12-ой неделе от 14 до 4 раз.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса девушек выполнялись по следующей схеме: подъем туловища из положения лежа, ноги закреплены и подъем с поворотом вправо и влево – на 1-ой неделе 10×3, на 12-ой неделе 20×3; в конце каждой недели в 1-ом месяце полный подъем за 30 с, во 2-ом месяце – за 45 с, в 3-ем месяце – за 60 с.

Комплекс упражнений на улучшение результата в «наклоне вперед» включал следующие упражнения:

пружинистые наклоны вперед хватом за рейку гимнастической стенки с постепенным опусканием рук на рейку ниже и до пола – 10×3 (в домашних условиях с опорой о стол);

– наклоны вперед с помощью партнера в положении сидя ноги врозь и сидя ноги вместе – по 10×2;

– удержание положения в седе с прямыми ногами с захватом ног в течение 3 с. – 3-4 раза; «складка» – 10×3. Описание упражнения «складка»: стоя спиной к гимнастической стенке, захватить руками рейку на уровне таза и, выпрямляя руки и отводя таз от стены, выполнить пружинистые наклоны вперед, прижимаясь грудью к ногам.

Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменения по выполнению нормативов студентами в результате эксперимента при реализации программы «Сильнее, дальше, гибче!», в %

Места при реализации программы «Сильнее, быстрее, выше!», в %									
№	Показатели	Бронза		Серебро		Золото		Выполнили норматив	
		До	После	До	После	До	После	До	После
Юноши (n = 9)									
1.	Прыжок в длину с места	11,1	22,2	11,1	11,1	11,1	22,2	33,3	55,5
2.	Подтягивание на перекладине	11,1	11,1	11,1	-	11,1	44,4	33,3	55,5
3.	Наклон вперед, стоя на скамье	-	11,1	33,3	22,2	33,3	44,4	66,6	77,7
Девушки (n = 11)									
1.	Прыжок в длину с места	18,2	18,2	9,1	9,1	-	9,1	27,3	36,4
2.	Поднимание туловища	-	18,2	36,4	9,1	27,3	63,6	63,6	90,9
3.	Наклон вперед, стоя на скамье	27,2	-	36,4	54,5	36,4	45,5	100	100

Анализируя результаты у юношей, можно сказать, что исходные данные группы по первым двум показателям и качественные показатели по знакам отличия очень низкие. Это говорит о том, что студенты поступают в институт с низким уровнем физической подготовленности. Полагаем, в школе уделяется недостаточно внимания этим показателям. Пройдя целенаправленную подготовку в течение одного семестра, можно констатировать улучшение качественных и количественных показателей у юношей по всем трем упражнениям, особенно в тестах на силу и гибкость.

Начальные показатели по группе девушек в прыжках в длину очень низкие. В упражнении на силу большинство девушек имеют хороший исходный уровень, и качественный показатель отмечается на уровне серебряного и золотого знаков отличия. С нормативом на гибкость успешно справилась вся группа, имея хорошие качественные показатели. Следовательно, показателю по прыжкам в длину с места нужно больше уделять внимания, начиная со школы. После прохождения специальной подготовки мы можем наблюдать заметное увеличение количества девушек, справляющихся с нормативом на силу, и качественное улучшение этого показателя. В тесте на гибкость также наблюдается качественное улучшение показателя.

ВЫВОДЫ. Разработанная и апробированная нами программа по формированию уровня готовности студентов в ТИ (ф) СВФУ к выполнению нормативов ВФСК ГТО дала положительные результаты и нацеливает нас на продолжение данной работы со всем контингентом студентов вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пашин, А.А. Структурно-динамические характеристики ценностного отношения студенческой молодежи к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / А.А. Пашин, А.М. Васильева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 30-32.
2. Прокопенко, Л.А. О самостоятельных занятиях физическими упражнениями студентов в ТИ (ф) СВФУ в преддверии внедрения в вузах ВФСК ГТО / Л.А. Прокопенко // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 10. – С. 647-649.
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] // URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703/. – Дата обращения 01.12.2016.

REFERENCES

1. Pashin, A.A. and Vasilyeva, A.M. (2016), "Structural and dynamic characteristics of the valuable relation of students to the introduction of the All-Russian sports complex RLD", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, pp. 30-32.
2. Prokopenko, L.A. (2016), "About self-employment physical exercise students in the TI (f) NEFU in anticipation of the introduction in universities VFSK RLD", *International Journal of Applied and Basic Research*, No. 10, pp. 647-649.
3. *Presidential Decree of 03.24.2014, № 172 "On the All-Russian sports complex" Ready for Labor and Defense "(RLD)*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703/.

Контактная информация: larisana4@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.12.2016

УДК 378

ВОСПИТАНИЕ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ КАК НРАВСТВЕННОГО КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ – АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ

**Раиса Анатольевна Рогожникова, доктор педагогических наук, профессор,
Артур Ямилевич Хусаинов, адъюнкт,**

Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Пермь

Аннотация

Статья содержит обоснование изучения проблемы воспитания у курсантов военного вуза дисциплинированности как нравственного качества личности. Сформированы объективно существующие противоречия, которые обуславливают актуальность данной проблемы. Дано авторское определение понятия «дисциплинированность». Авторы рассматривают структуру модели процесса воспитания данного интегративного качества у курсантов военных вузов, формулируют условия эффективного функционирования модели.