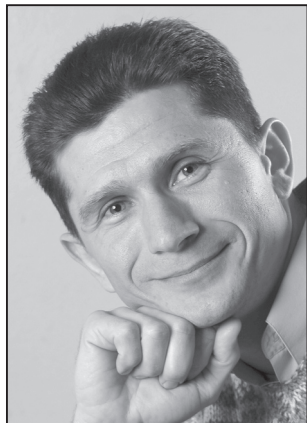


ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО СТУДЕНТАМИ ВУЗА

УДК/UDC 796.011.3

Поступила в редакцию 22.03.2017 г.



Информация для связи с автором:
Voronkov@bsu.edu.ru

Кандидат педагогических наук, доцент **А.В. Воронков**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **И.Н. Никулин**¹

Кандидат биологических наук **А.В. Посохов**¹

М.С. Коренева¹

¹ Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

RATING UNIVERSITY STUDENTS' FITNESS FOR GTO COMPLEX TESTS

PhD, Associate Professor **A.V. Voronkov**¹

PhD, Associate Professor **I.N. Nikulin**¹

PhD **A.V. Posokhov**¹

M.S. Koreneva¹

¹ Belgorod State National Research University, Belgorod

Аннотация

Представлен анализ готовности студентов Белгородского государственного национального исследовательского университета к выполнению обязательных испытаний комплекса ГТО. Определены виды испытаний, вызвавшие наибольшие и наименьшие затруднения у студентов. Выделены четыре группы студентов в зависимости от успешности выполнения обязательных нормативов.

Полученные результаты выявили необходимость использования дифференцированного подхода для более эффективной подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО в рамках элективных дисциплин по физической культуре или самостоятельных занятий.

Содержание и направленность подготовки студентов к испытаниям ВФСК ГТО должны варьироваться в зависимости от преимущественного развития у них определенных физических качеств. Студентам с преимущественным развитием скоростных способностей, силы и гибкости предлагается до 50% времени подготовки к испытаниям комплекса отводить на развитие общей выносливости. Студентам с высокими результатами в беге на 2 и 3 км рекомендуется в примерно равных объемах выполнять упражнения для развития выносливости, скоростных, силовых способностей и гибкости.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая подготовленность, виды испытаний.

Annotation

Subject to the study was the Belgorod State National Research University students' fitness for the obligatory GTO (Ready for Labour and Defence) Complex tests. The study identified the least- and most-challenging tests for the students, with the sample broken down into four groups depending on the obligatory GTO Complex test results. The study data and analysis showed the need for an individualized training approach being applied to improve the efficiency of the students' training for the GTO Complex tests within the frame of the academic elective physical education disciplines and self-training sessions.

The academic training process content and priorities to make the students fit for the GTO Complex tests should be customized to develop certain physical qualities. The students tested with dominating speed and strength abilities and flexibility are recommended to assign up to 50% of the training time to the general endurance building practices. The students leading in the 2/3 km races are recommended to give virtually the same priorities to endurance-, speed-, strength- and flexibility-building practices.

Keywords: GTO Complex, physical fitness, tests.

Введение. В настоящее время Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является системообразующим элементом, который формирует программные и нормативные основы физического воспитания населения нашей страны, утверждает стандарты физической подготовленности для всех возрастных категорий граждан [1, 3].

Всё возрастающая популярность комплекса позволяет специалистам в области физической культуры и спорта оценить уровень физической подготовленности различных групп населения, что, в свою очередь, способствует реализации научно обоснованного подхода в подготовке граждан к вы-

полнению испытаний на уровнях, соответствующих требованиям их возрастной ступени [4].

В организации физического воспитания студентов в вузе определенную помощь могут оказать результаты мониторинга их физической подготовленности в разрезе выполнения тех или иных испытаний на знак отличия. Многие исследователи отмечают, что наибольшие затруднения испытывают студенты при выполнении обязательных нормативов, в то время как успешность их выполнения по выбору достигает в некоторых испытаниях 100% [2]. Таким образом, можно предположить, что процесс подготовки к выполнению нормативов на знак должен быть в первую очередь направлен на обязательные виды испытаний.

Цель исследования – провести анализ готовности студентов вуза к выполнению обязательных испытаний комплекса ГТО.

Методика и организация исследования. С целью определения готовности к выполнению обязательных испытаний комплекса ГТО на соответствующий уровень был проведен анализ результатов, показанных студентами Белгородского государственного национального исследовательского университета в 1-м семестре 2016/2017 учебного года. В тестировании приняли участие 936 человек – 608 девушек и 328 юношей.

Результаты исследования и их обсуждение. Из табл. 1 видно, что наименьшую сложность у студентов (как у девушек, так и у юношей) вызывает выполнение *наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье*. Более 80% юношей и девушек от общего количества принявших участие в мероприятиях комплекса ГТО выполнили этот тест. При этом 20% девушек и 39% юношей не справились с выполнением норматива даже на бронзовый знак.

Бег на 100 м выполнили 67% юношей и 57% девушек. Не справились с выполнением норматива 18 и 34% юношей и девушек соответственно.

Для определения *силовых способностей* предлагаются упражнения на выбор. Альтернативой подтягиванию у юношей является рывок гири весом 16 кг. Как видно из табл. 1, 97% юношей, выполнявших рывок гири, справились с этим нормативом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу смогли выполнить на знак только 33% участниц.

Наибольшую сложность (как у девушек, так и у юношей) вызвало выполнение норматива на *выносливость* (бег на 2 и 3 км). Всего 30% юношей и 24% девушек решили попробовать свои силы в этом испытании. При этом 30% юношей и 41% девушек не смогли справиться с нормативом даже на бронзовый знак. Принимая во внимание то обстоятельство, что для получения знака отличия комплекса ГТО необходимо успешное выполнение всех обязательных нормативов, можно констатировать, что именно бег на выносливость ограничивает потенциальное количество знаков отличия до 20% у юношей и до 10% у девушек студенческого возраста. Очевидно, что для большинства юношей и девушек студенческого возраста в процессе занятий физической

культурой необходимо уделять повышенное внимание развиту общей выносливости.

Всего 77 юношей и 100 девушек (23 и 16% от общего количества участников) изъявили желание выполнять все обязательные нормативы. В табл. 2 отражена результативность тестирования этих студентов.

Из табл. 2 видно, что только 50% студентов, участвующих в выполнении обязательных испытаний, успешно справляются со всеми тестами. Но если у юношей наибольшую сложность вызывает выполнение нормативов для определения выносливости и гибкости (25 и 23% соответственно), то у девушек 47% не справились с выполнением норматива на выносливость, 20% не смогли выполнить на знак тесты на скорость и силу.

Очевидно, что процесс подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО должен учитывать *индивидуальные различия*. В зависимости от результатов испытаний все участники были поделены на четыре группы. *Первую группу* составили студенты, выполнившие на знак тест для определения скоростных способностей – «Бег на 100 м». На рис. 1 видно, что 65% юношей и 71% девушек, выполнивших норматив «Бег на 100 м», не смогли справиться с испытанием «Бег на 2 и 3 км». Не смогли выполнить на знак «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» 35% юношей и 23% девушек, 26% юношей и 36% девушек не справились с силовыми нормативами.

Вторая группа – студенты, выполнявшие на знак тест для определения выносливости – «Бег на 2 и 3 км» (рис. 2). Установлено, что наибольшие затруднения у юношей этой группы вызвали испытания на гибкость и силу (23 и 22% соответственно), 19% девушек не справились с силовыми нормативами.

Третья группа – студенты, успешно выполнившие какой-либо из тестов на определение силы. Из рис. 3 видно, что наибольшие сложности студенты испытали при сдаче нормативов на выносливость (около 74% юношей и 73% девушек не смогли выполнить на знак норматив «Бег на 2 и 3 км»). 38% юношей и 24% девушек данной группы не выполнили на знак тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье». 35% юношей и 39% девушек данной группы не смогли выполнить на знак норматива «Бег на 100 м».

Таблица 1. Результативность выполнения обязательных испытаний комплекса ГТО студентами НИУ БелГУ в 1-м семестре 2016/2017 учебного года

Вид испытания	Пол	Приняли участие в испытании, чел. (% от общего колич. участвующих в тестировании)	«Золото», чел. (% от колич. в этом виде)	«Серебро», чел. (% от колич. в этом виде)	«Бронза», чел. (% от колич. в этом виде)	Не выполнили на знак, чел. (% от колич. в этом виде)
Бег на 100 м	М	206 (62,8%)	100 (48,5%)	63 (30,6%)	7 (3,4%)	36 (17,5%)
	Ж	345 (56,7%)	110 (31,9%)	77 (22,3%)	41 (11,9%)	117 (33,9%)
Бег на 2-3 км	М	96 (29,3%)	41 (42,7%)	22 (22,9%)	5 (5,2%)	28 (29,2%)
	Ж	143 (23,5%)	42 (29,4%)	35 (24,5%)	8 (5,5%)	58 (40,6%)
Наклон вперед	М	266 (81,1%)	76 (28,6%)	73 (27,4%)	14 (5,3%)	103 (38,7%)
	Ж	510 (83,9%)	178 (34,9%)	155 (30,4%)	77 (15,1%)	100 (19,6%)
Подтягивание	М	205 (62,5%)	78 (38%)	44 (21,5%)	23 (11,2%)	60 (29,3%)
	Ж	344 (56,6%)	93 (27%)	67 (19,5%)	57 (16,6%)	127 (36,9%)
Рывок гири 16 кг	М	105 (32,0%)	86 (81,9%)	9 (8,6%)	7 (6,7%)	3 (2,8%)
Сгибание и разгибание рук	Ж	207 (34,0%)	41 (19,8%)	18 (8,7%)	9 (4,3%)	139 (67,2%)

Таблица 2. Результативность выполнения нормативов комплекса ГТО студентами, участвующими во всех обязательных испытаниях

Пол	Всего, колич.	Выполнили на знак все обязательные нормативы, колич./ %	Не смогли выполнить на знак «Бег на 100 м», колич./ %	Не смогли выполнить на знак «Бег на 2-3 км», колич./ %	Не смогли выполнить на знак силовой норматив, колич./ %	Не смогли выполнить на знак норматив на гибкость, колич./ %
М	77	38 / 49,4%	3 / 3,9%	19 / 24,7%	12 / 15,6%	18 / 23,4%
Ж	100	49 / 49%	20 / 20%	47 / 47%	20 / 20%	10 / 10%

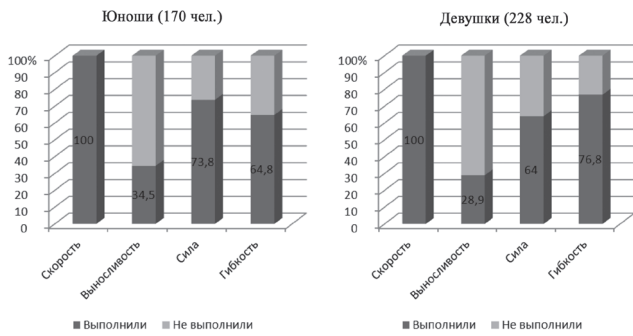


Рис. 1. Результативность выполнения на знак норматива «Бег на 100 м»

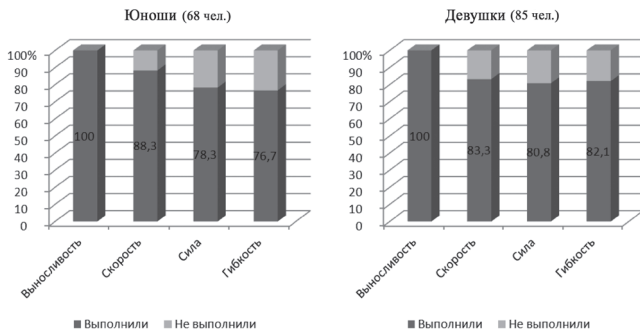


Рис. 2. Результативность выполнения на знак бега на 3 км (юноши) и на 2 км (девушки)

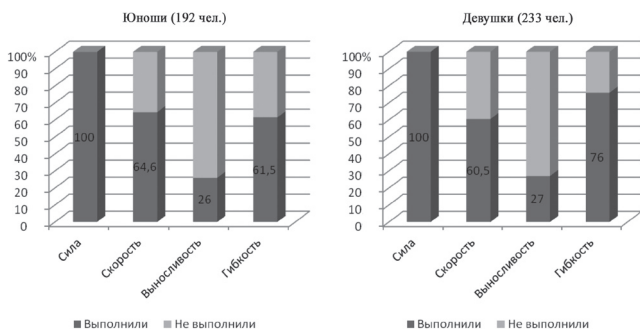


Рис. 3. Результативность выполнения на знак силовых тестов

Четвертая группа – студенты, успешно выполнившие тест на гибкость (рис. 4). Отмечено, что наибольшие затруднения в этой группе вызвал бег на выносливость (71 % юношей и 83% девушек не справились с предъявляемыми требованиями). Не смогли выполнить на знак бега на 100 м 33% юношей и 57% девушек, силовые нормативы – 26% юношей и 55% девушек

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости использования дифференцированного подхода для более эффективной подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО в рамках элективных дисциплин по физической культуре или самостоятельных занятий.

Содержание и направленность подготовки студентов к испытаниям ВФСК ГТО должны варьироваться в зависимости от преимущественного развития у них определенных физических качеств. Студентам, у которых преобладают скоростные способности, сила и гибкость, предлагается до 50% времени подготовки к испытаниям комплекса отводить на развитие общей выносливости, студентам с высокими результатами в беге на 2 и 3 км рекомендуется в примерно равных объемах выполнять упражнения на вы-

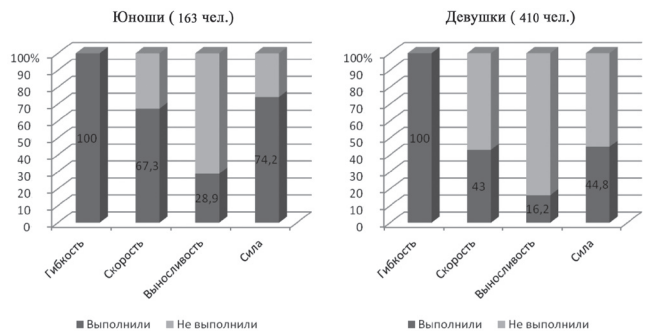


Рис. 4. Результативность выполнения на знак наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

носливость, скоростные, силовые способности и гибкость.

Литература

- Ихсанов И.С. Результаты мониторинга готовности студентов вуза к выполнению обязательных тестов комплекса ГТО (по итогам проведения осенних испытаний 2015 г.) / И.С. Ихсанов, Р.А. Айдаров // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 132. – № 2. – С. 83-87.
- Никулин И.Н. Мониторинг уровня физической подготовленности студентов вуза при выполнении испытаний комплекса ГТО / И.Н. Никулин, А.В. Воронков, А.В. Посохов, Ю.А. Ревина // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5 (60). – С. 88-90.
- Полухин О.Н. Организация здоровьеориентированной деятельности Белгородского государственного национального исследовательского университета: результаты и перспективы / О.Н. Полухин, В.Н. Ирхин, И.Н. Никулин, Т.В. Никулина / Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: матер. Всерос. науч.-практ. конф., 1-3 ноября 2016 г. / НИУ БелГУ; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ БелГУ, 2016. – С. 11-15.
- Рахматов А.И. Мониторинг выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО школьниками и студентами г. Москвы / А.И. Рахматов, Г.А. Васенин, И.В. Машошина / Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф., 1-3 ноября 2016 г. / НИУ БелГУ; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ БелГУ, 2016. – С. 186-192.

References

- Ikhсанov I.S., Aydarov R.A. Rezultaty monitoringa gotovnosti studentov vuza k vypolneniyu obyazatelnykh testov kompleksa GTO (po itogam provedeniya osennikh ispytaniy 2015 g.) [Results of monitoring of students' fitness for mandatory GTO complex tests (based on the results of autumn 2015 tests)]. Uchenye zapiski un-ta im. P.F. Lesgafta, 2015, vol. 132, no. 2, pp. 83-87.
- Nikulin I.N., Voronkov A.V., Posokhov A.V., Revina J.A. Monitoring urovnya fizicheskoy podgotovlennosti studentov vuza pri vypolnenii ispytaniy kompleksa GTO [Monitoring students' fitness level during GTO complex tests]. Kultura fizicheskaya i zdorove, 2016, no. 5 (60), pp. 88-90.
- Polukhin O.N., Irkhin V.N., Nikulin I.N., Nikulina T.V. Organizatsiya zdorovieorientirovannoy deyatel'nosti Belgorodskogo gosudarstvennogo natsionalnogo issledovatel'skogo universiteta: rezulyaty i perspektivy [Organization of health-centered activity of Belgorod State National Research University: results and prospects]. Mater. Vseros. nauch.-prakt. konf. "Aktualnye problemy vnedreniya kompleksa GTO i razvitiya massovogo sporta" [Proc. Rus. res.-pract. conf. "Actual problems of introduction of GTO complex and development of mass sports"]. NRU BSU. Belgorod: «Belgorod» NRU BSU publ., 2016, pp. 11-15.
- Rakhmatov A.I., Vasenin G.A., Mashoshina I.V. Monitoring vypolneniya norm Vserossiyskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa GTO shkol'nikami i studentami g. Moskvy [Monitoring of fulfillment of the standards of Russian Physical Culture and Sports GTO Complex by Moscow schoolchildren and students]. Mater. Vseros. nauch.-prakt. konf. "Aktualnye problemy vnedreniya kompleksa GTO i razvitiya massovogo sporta". [Proc. Rus. res.-pract. conf. "Actual problems of introduction of GTO complex and development of mass sports"]. NRU BSU. Belgorod: «Belgorod» NRU BSU publ., 2016, pp. 186-192.