

УДК 37

Физическая подготовленность студентов ВУЗа к сдаче норм ГТО

Ткаченко Александр Викторович

Кандидат педагогических наук,
доцент,
Технологический университет,
141074, Российская Федерация, Королев, ул. Гагарина, 42;
e-mail: weawar@mail.ru

Аннотация

В данной статье проводится анализ уровня физической подготовленности студентов первого и второго курсов, поступивших в 2015 – 2016 годах на различные факультеты Технологического университета города Королева, к сдаче норм комплекса ГТО. Дана оценка эффективности образовательного процесса и культурно-оздоровительных мероприятий, проводимых со студентами второго курса. Основой оценки уровня физической подготовленности студентов являлись нормы комплекса ГТО и контрольные нормативы по программе курса физической культуры в вузе. Автор приходит к выводу, что необходимо поднять на новый уровень физкультурно-оздоровительную деятельность студентов Технологического университета путем формирования ценности здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям с использованием наиболее интересных, доступных и эффективных средств физической культуры. В содержание тренировочного процесса целесообразно включать циклические упражнения аэробного характера в сочетании с упражнениями анаэробной направленности.

Для цитирования в научных исследованиях

Ткаченко А.В. Физическая подготовленность студентов ВУЗа к сдаче норм ГТО // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 1А. С. 361-366.

Ключевые слова

Физическая культура, физическая подготовленность, студенты, тестирование, результаты исследования.

Введение

В связи с изменившейся политической и экономической ситуацией в стране остро встал вопрос о создании эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения на период до 2020 года, что указано в разделе 5 Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и в Указе Президента Российской Федерации В.В. Путина от 24 марта 2014 года № 172. В данном указе рассматривается возрождение физкультурно-спортивного движения «Готов к труду и обороне» (ГТО). В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта решено поднять государственную систему физического воспитания на качественно новый уровень. Внедрение данной системы позволит увеличить число лиц, занимающихся физкультурно-оздоровительным движением, что повысит двигательную активность населения. В своем указе В.В. Путин подчеркнул значимость введения нормативов комплекса ГТО и ввел их в действие с 1 сентября 2014 года [Вавилов, 2014, 20].

В настоящее время в различных учебных заведениях наблюдается недостаточное количество академических часов, отводимых на занятия физической культурой. В связи с этим необходимо активизировать популяризацию самостоятельных занятий физическими упражнениями среди молодежи [Калинина, 2016, 111].

В мире развития различных инновационных технологий уменьшилась двигательная активность, что повлияло на состояние здоровья и физическую подготовленность молодежи. Основной целью возрождения комплекса ГТО является популяризация физической культуры и здорового образа жизни. Более 60% вузов планируется оснастить современными спортивными сооружениями и стадионами, на базе которых будут созданы клубы, кружки и секции. Люди с ограниченными способностями также не останутся без внимания. Предполагается создание аналога ГТО для привлечения их к активному занятию физкультурой.

Пропаганда возрождения комплекса ГТО не утратила своей актуальности и дает плоды в виде повышения интереса молодежи к занятиям физической культурой. Развитие данного проекта имеет свои плюсы и минусы. К плюсам можно отнести упражнения, предназначенные как для общего укрепления здоровья и физических возможностей, так и те, что комплексно воздействуют на развитие разного рода мышц [Калинина, 2016, 42]. К минусам можно отнести формальный подход и гонку за количеством «значкистов» ГТО, что снижает привлекательность данного проекта.

Физическое совершенствование, здоровый образ жизни, укрепление и сохранение здоровья студента – это одна из основных задач физического воспитания в вузе [Калинина, Ткаченко, 2017, 443].

Целью данной статьи является исследование уровня физической подготовленности студентов первого и второго курсов к сдаче норм ГТО в процессе занятий по физической культуре. Основой оценки уровня физической подготовленности студентов являлись нормы комплекса ГТО и контрольные нормативы по программе курса физической культуры в вузе. Критерии оценки должны отражать степень готовности студентов к сдаче норм комплекса ГТО.

Анализ физической подготовленности студентов ВУЗа к сдаче норм ГТО

Для определения уровня физической подготовленности было выбрано шесть тестов для юношей: бег на 100 м (сек.) и 3000 м (мин., сек.), бег на лыжах 5 км (мин., сек.), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см), подтягивание из виса на

высокой перекладине (количество раз); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); семь тестов для девушек: бег на 100 м (сек.), 2000 м (мин., сек.); бег на лыжах на 3 км (мин., сек.); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Тестирование проводили в стандартных условиях, после разминки. Дистанции 100, 2000, 3000 м студенты пробегали по дорожке стадиона в хорошую погоду. Бег на лыжах 3 км и 5 км – в парке. Остальные тесты проводились в спортивном зале.

В 2016 г. было протестировано 340 студентов первого и второго курсов Технологического университета г. Королев. Из них 157 юношей – 81 студент первого курса и 76 студентов – второго курса, а также 183 девушки – 97 студенток первого курса и 86 студенток второго курса. На момент тестирования (в начале первого семестра) испытуемым было 17-19 лет и по состоянию здоровья все они были отнесены к основной и подготовительной медицинским группам.

Результаты исследования физической подготовленности студентов первого и второго курсов показали, что в большинстве выполненных ими тестов были наиболее лучшие результаты у студентов второго курса за счет умения применять ими методику самостоятельных занятий как дополнительный элемент двигательной активности на основе рекомендаций преподавателя. Рекомендациями студентам при самостоятельной подготовке явились целенаправленные комплексы упражнений, способствующих ликвидации выявленного отставания в уровне их физической или технической подготовленности, применение анаэробного режима тренировочной нагрузки, использование силовых упражнений и упражнений циклического характера для повышения аэробного компонента с учетом физиологических особенностей организма студента; использование методов круговой, повторной, переменной, равномерной тренировки для повышения функциональных возможностей организма.

Из таблицы 1 видно, что результаты в беге на 3 км и 5 км на лыжах лучше у второго курса. На первом курсе у юношей норматив в беге на 3 км не сдали 32 студента, что составляет 39,6%, а на втором курсе – 12 студентов (15,8%); в беге на лыжах 5 км не сдали на первом курсе 44 студента (54%), на втором курсе – 29 студентов (38,2%). Процентное соотношение нормативов, которые сданы, составило на первом курсе 60,4 % в беге на 3 км и 46% – в беге на лыжах 5 км; на втором курсе сдали 80,3% в беге на 3 км и 61,8 % – в беге на лыжах 5 км.

По нормам ГТО среди юношей первого курса на золотой значок сдали 8%, на серебряный – 17%, на бронзовый – 24%, приняли участие – 51%. Среди юношей второго курса на золотой значок сдали 14%, на серебряный – 28%, на бронзовый – 34%, приняли участие – 34%.

Таблица 1 - Подготовленность студентов первого и второго курсов к сдаче норм ГТО

Показатели	Юноши (количество)							
	1 курс				2 курс			
	бронза	серебро	золото	Не сдали	бронза	серебро	золото	Не сдали
Бег 100 м, с	34	19	10	18	27	24	13	12
Бег 3000 м, мин/с	38	7	4	32	34	19	8	15
Бег на лыжах 5 км, мин/с	31	4	2	44	34	12	6	29
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	43	8	4	26	39	11	5	21
Прыжок в длину с места, см	52	23	12	17	25	22	15	14

Показатели	Юноши (количество)							
	1 курс				2 курс			
	бронза	серебро	золото	Не сдали	бронза	серебро	золото	Не сдали
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	46	18	5	12	34	21	13	8

Аналогичная ситуация и у девушек первого и второго курсов (табл. 2) по показателям нормативов в беге на 2 км и в беге на лыжах 3 км. На первом курсе не сдали 39 студенток, что составило 40,2% (2 км), сдали 39,8% и 47 студенток не сдали (48,4%) в беге на лыжах 3 км, сдали – 51,6%. На втором курсе не сдали 22 студентки в беге на 2 км, что составило 25,6%, сдали 74,4% и 33 студентки не сдали в беге на лыжах 3 км, что составило 38,4%, а сдали – 61,6%.

Показатели только двух тестов, проведенных среди студенток первого и второго курсов, – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) и поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) не составили серьезного различия. На первом курсе не сдали гибкость 12,4 %, на втором курсе – 9,3%, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) на первом курсе не сдали 13,4%, на втором курсе – 13,9%.

По нормам ГТО среди девушек первого курса на золотой значок сдали 11%, на серебряный – 18%, на бронзовый – 23%, приняли участие – 48%. Среди девушек второго курса на золотой значок сдали 16%, на серебряный – 23%, на бронзовый – 31%, приняли участие – 30%.

Таблица 2 - Подготовленность студенток первого и второго курсов к сдаче норм ГТО

Показатели	Девушки (количество)							
	1 курс				2 курс			
	бронза	серебро	золото	Не сдали	бронза	серебро	золото	Не сдали
Бег 100 м, с	53	13	8	23	45	11	13	17
Бег 2000 м, мин/с	44	11	3	39	36	18	10	22
Бег на лыжах 3 км, мин/с	39	8	3	47	37	12	4	33
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	45	24	16	12	33	23	22	8
Прыжок в длину с места, см	48	16	7	26	49	13	8	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	41	27	16	13	18	31	25	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	41	19	9	28	33	24	11	18

Уровень физической подготовленности студентов, поступающих в университет, низкий, причем наиболее существенно это проявилась благодаря тестам, характеризующим силу рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине), а также общую и скоростную выносливость (бег на 100, 2000, 3000 м, лыжи 3 км и 5 км).

Низкий уровень физической подготовленности студентов первого курса объясняется ухудшением физкультурной и спортивно-массовой работы в школе и вне ее, а также влиянием социально-экономических и экологических факторов. Результаты в беге на 2000 м девушек, 3000 м юношей и лыжной подготовки показывают низкий уровень работоспособности и аэробных возможностей организма, что особенно беспокоит, так как уровень здоровья человека зависит от аэробных возможностей организма. Резкое снижение двигательной активности

приводит к расстройству сердечно-сосудистой и других систем организма [Калинина, Смирнов, 2016, 199].

В ходе опроса была определена физическая активность студентов, которые кроме занятий по физической культуре занимаются самостоятельно или в секциях с различной регулярностью. Всего было опрошено 340 студентов, из них 29,1% занимаются в спортивных секциях и 13,2% занимаются самостоятельно; посещают занятия по физической культуре один раз в неделю – 28,7%, два раза – 45,6%, три раза – 12,3%; четыре раза – 8,1%; пять раз и более – 5,3%.

Улучшение параметров здоровья и работоспособности студента достигается за счет увеличения объема двигательной активности, что также обеспечивает подготовку к сдаче норм ГТО соответствующей ступени и дает возможность повысить психоэмоциональное состояние, самооценку и самовосприятие.

Заключение

Проведенные исследования показали, что нужно поднять на новый уровень физкультурно-оздоровительную деятельность студентов Технологического университета путем формирования ценности здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям с использованием наиболее интересных, доступных и эффективных средств физической культуры [Калинина, 2016, 42]. Ведущими мотивами в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов стали приобретение навыков самостоятельного использования средств физической культуры, подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО на основе рекомендаций преподавателя с учетом физиологических особенностей организма студента и формирование у них потребности в физическом совершенствовании. В содержание тренировочного процесса целесообразно включать циклические упражнения аэробного характера в сочетании с упражнениями анаэробной направленности.

Библиография

1. Вавилов В.В. Направленность средств атлетической гимнастики на повышение интеллектуальной и физической работоспособности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. № 3(32). С. 19-25.
2. Калинина И.Ф. Формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни в образовательном процессе по физической культуре // Вестник спортивной науки. 2016. № 3. С. 39-42.
3. Калинина И.Ф. Совершенствование управления учебным процессом по физической культуре в вузе // Современные исследования социальных проблем. 2016. № 11/2(67). С. 111-117.
4. Калинина И.Ф., Смирнов А.А. Оздоровительная направленность занятий физической культурой и их влияние на функциональное состояние организма студента // Социология. 2016. № 3. С. 199-203.
5. Калинина И.Ф., Ткаченко А.В. Занятия физической культурой как условие и фактор укрепления здоровья студенческой молодежи // Педагогический журнал. 2017. № 2А. С. 443-448.

Physical fitness of university students regarding the RLD standards

Aleksandr V. Tkachenko

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
University of Technology,
141074, 42, Gagarina st., Korolev, Russian Federation;
e-mail: weawar@mail.ru

Abstract

This article contains the analysis of level of physical fitness of students of first and second courses who entered various faculties of the Technological University of the city of Korolev in 2015 – 201 years regarding the RLD standards. The author gives the assessment of the effectiveness of the educational process and cultural and recreational activities with the participation of second-year students. The basis for assessing the level of physical fitness of students were the norms of the RLD complex and control standards for the program of physical education course in high school. The author comes to the conclusion that it is necessary to raise to a new level the physical education of students of Technological University by forming values of healthy lifestyle, motivation to independent occupations with the use of the most interesting, available and effective means of physical education. The main motives in the physical education and recreational activities of students were acquisition of skills of independent use of means of physical education, preparation for delivery of the RLD standards on the basis of recommendations of the teacher taking into account physiological features of an organism of the student and formation of the need for physical improvement. It is advisable to include cyclic exercises of aerobic character in combination with exercise, anaerobic focus to the content of the training process.

For citation

Tkachenko A.V. (2018) Fizicheskaya podgotovlennost' studentov vuza k sdachi norm GTO [Physical fitness of university students regarding the RLD standards]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8 (1A), pp. 361-366.

Keywords

Physical education, physical fitness, students, testing, results of the study.

References

1. Kalinina I.F. (2016). Formirovanie motivatsii studentov k zdorovomu obrazu zhizni v obrazovatel'nom protsesse po fizicheskoi kul'ture [The formation of students ' motivation for healthy lifestyle in educational process on physical education]. *Vestnik sportivnoi nauki* [Sports science bulletin], 3, pp. 39-42.
2. Kalinina I.F. (2016) Sovershenstvovanie upravleniya uchebnym protsessom po fizicheskoi kul'ture v vuze [The improvement of management of educational process on physical education in higher education institution]. *Sovremennye issledovaniya sotsial'nykh problem* [Modern researches of social problems], 11/2(67), pp. 111-117.
3. Kalinina I.F., Smirnov A.A. (2016) Ozdorovitel'naya napravlennost' zanyatii fizicheskoi kul'turoi i ikh vliyanie na funktsional'noe sostoyanie organizma studenta [Health focus of physical activity and their influence on the functional state of student`s organism]. *Sotsiologiya* [Sociology], 3, pp. 199-203.
4. Kalinina I.F., Tkachenko A.V. (2017) Zanyatiya fizicheskoi kul'turoi kak uslo-vie i faktor ukrepleniya zdorov'ya studencheskoi molodezhi [Physical education as condition and factor of strengthening of students` youth]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical journal], 2A, pp. 443-448.
5. Vavilov V.V. (2014) Napravlennost' sredstv atleticheskoi gimnastiki na po-vyshenie intellektual'noi i fizicheskoi rabotosposobnosti [Orientation of means of athletic gymnastics to increase intellectual and physical capacity of work]. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical education and sport], 3(32), pp. 19-25.