

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ СЕВЕРНОГО ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

**Пушкина Валентина Николаевна, Оляшев Николай
Владимирович, Голубина Ольга Александровна, Кочнев Александр
Владимирович, Агеева Ольга Николаевна
САФУ имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия**

Аннотация. Проведен предварительный анализ готовности студентов САФУ имени М.В. Ломоносова к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Показано, что в среднем 65% девушек и 70% юношей 17 лет (1 курс) и 53% девушек и 80% юношей 18 лет (2 курс) готовы выполнить нормативы ВСФК ГТО. Тем не менее, требуется обратить внимание на развитие общей и силовой выносливости у молодых людей.

Комплекс ГТО существует в нашей стране более 80 лет. 24 мая 1930 года «Комсомольская правда» высказала мысль о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком. Инициатива Ленинского комсомола получила признание в широких кругах общественности. Всесоюзный Совет физической культуры разработал проект комплекса ГТО, который обсуждался в различных общественных организациях страны. 7 марта 1931 года Всесоюзный Совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО. Для возникновения комплекса ГТО в этот период существовали определенные объективные и субъективные предпосылки.

К объективным предпосылкам, прежде всего, следует отнести социальные факторы: заметное улучшение благосостояния народа, увеличение свободного времени как необходимого условия всестороннего развития личности; снижение неграмотности и повышение образования народа; постройку спортивных сооружений, подготовку физкультурных кадров, выделение материальных средств на развитие спортивной науки и физической культуры в целом. Объективные факторы, порождающие потребность в занятиях физической культурой и спортом, вызывали у людей субъективные стремления к ним.

Создание комплекса ГТО было вызвано необходимостью решения ряда задач общегосударственного значения: привлечения трудящихся и подрастающего поколения к регулярным занятиям физическими упражнениями как одним из средств повышения производительности труда; обеспечения необходимого уровня физической подготовленности

для военной деятельности; всестороннего физического совершенствования народа, укрепления его здоровья, создания фундамента советской системы физического воспитания.

Комплекс ГТО в 30-е годы XX столетия сыграл огромную роль в развитии физкультурного движения в стране, стал основой деятельности физкультурных организаций. Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек получили всестороннюю физическую подготовку и закалку. В результате активизации физкультурного движения уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых были значкистами ГТО. После распада СССР комплекс ГТО был незаслуженно забыт. Тем не менее, в настоящее время идет активная работа по внедрению всероссийского комплекса ГТО в общественную жизнь страны.

Цель исследования: оценить готовность студентов северного ВУЗа к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Материалы и методы. У студентов первого и второго курсов САФУ имени М.В. Ломоносова в количестве 200 человек было проведено тестирование двигательных качеств. У девушек были проведены следующие тесты: бег 100 метров (с), прыжок в длину с места (см), отжимания от пола (раз), подъем туловища из положения лежа, руки за головой (раз), гибкость (см); у юношей - бег 100 метров (с), прыжок в длину с места (см), подтягивание (раз), рывок гири (раз), бег 3000 метров (мин, сек). Таким образом, студенты нашего вуза выполнили 5 тестов из необходимых 6 - для получения бронзового знака, 7 - серебряного знака, 8 - золотого знака ГТО.

Результаты исследования. Результаты проведенного тестирования указывают на достаточно высокий уровень развития двигательных качеств у девушек как первого так и второго курсов (рис. 1).

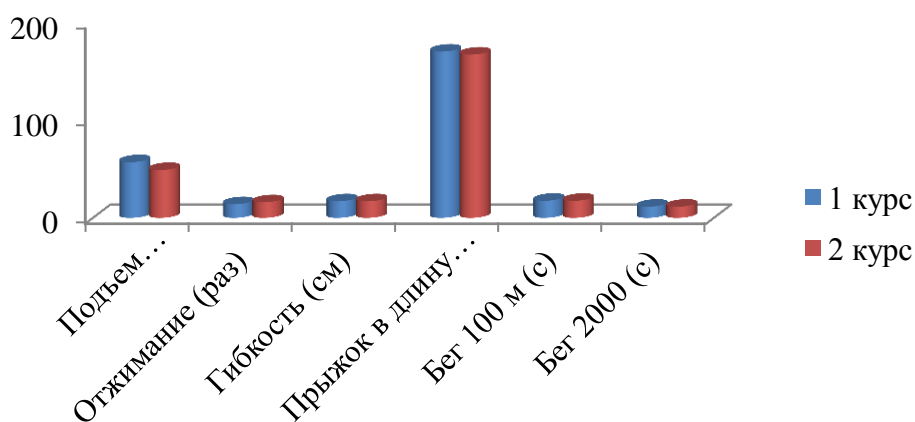


Рис. 1. Уровень развития двигательных качеств у девушек 1 и 2 курсов

Средние показатели по двигательным тестам были на уровне, оцениваемом по балльно-рейтинговой системе оценки знаний по дисциплине «Физическая культура» на 4-5 балла, кроме прыжка в длину с места (3 балла).

Средние показатели по двигательным тестам были на уровне, оцениваемом по балльно-рейтинговой системе оценки знаний по дисциплине «Физическая культура» на 4-5 балла, кроме прыжка в длину с места (3 балла).

Соотношение данных результатов с нормативами, которые необходимо выполнить согласно требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО) свидетельствует, что девушки первого курса показали средний результат в упражнении на мышцы брюшного пресса на уровне «золотой знак» (55 раз), в упражнении «отжимание от пола» - «серебряный знак» (14 раз), в упражнении на определение гибкости – «золотой знак» (16 см), в прыжке в длину с места – «серебряный знак» (170 см), в беге на 100 м – «серебряный знак» (17,55 с), в беге на 2 км – «бронзовый знак» (11 мин 48 с) (рис. 2).

Индивидуальный анализ выполнения двигательных тестов указывает, что в упражнении на мышцы брюшного пресса девушки показывают результат на уровне «золотой знак» 83% и «бронзовый знак» в 17%; в упражнении «отжимание от пола» 85% студенток показали результат на уровне «золотой знак», 6% на уровне «бронзовый знак» и 9% не выполнили требований ВФСК ГТО в данном упражнении. В упражнении на определение гибкости 47% выполнили требования на «золотой знак», 42% - «серебряный знак» и 11% - «бронзовый знак». Менее высокие результаты были показаны в тесте, требующем скоростно-силовой подготовки. Так в прыжке в длину с места 19% выполнили требования на золотой знак, 15% - на серебряный знак, 37%-на бронзовый знак и 25% не выполнили требования ВФСК ГТО по данному упражнению. Результаты бега на 100 и 2000 метров также не выявили таких высоких результатов, как показали девушки первого курса в упражнениях на определение силового потенциала. Так в беге на 100 метров зарегистрировано 34% девушек, не выполнивших ни какой норматив. Результат, необходимый для бронзового знака в данном виде, выполнили 16%, на серебряный знак пробежали 25% и 25% студенток выполнили норматив золотого знака.

В беге на 2000 метров также зарегистрировано 35% не выполнивших данный норматив, бронзу завоевали 16%, серебро – 36% и 13% выполнили норматив золотого значка.

Так как девушки второго курса попадают в другую возрастную категорию – VI ступень (18-29 лет) – итоги по их двигательным характеристикам были подведены отдельно от студенток первого курса.

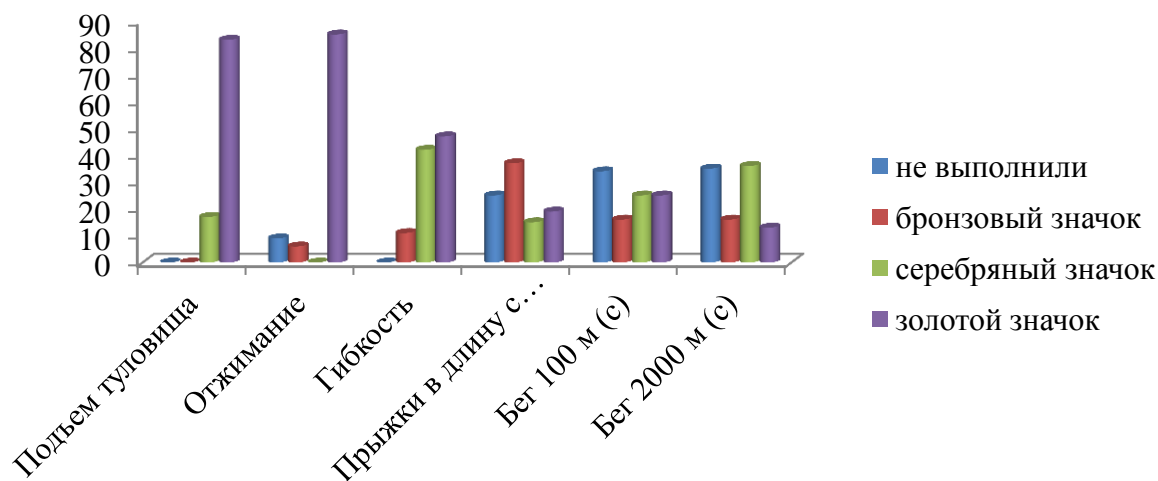


Рис. 2 Готовность девушек 1 курса к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Студентки второго курса показали средний результат в упражнении на мышцы брюшного пресса на уровне «золотой знак» (49 раз), в упражнении «отжимание от пола» - «золотой знак» (15 раз), в упражнении на определение гибкости – «золотой знак» (16 см), в прыжке в длину с места результат был на уровне «бронзовый знак» ($167 \pm 3,45$ см), в беге на 100 м – уложились на бронзовый знак (17,5 с), в беге на 2000 м также на «бронзовый знак» (11 мин 46 с) (рис. 3).

Индивидуальный анализ выполнения двигательных тестов указывает, что в упражнении на мышцы брюшного пресса девушки показывают результат на уровне «золотой знак» 56%, «серебряный знак» 41% и «бронзовый знак» 3%; в упражнении «отжимание от пола» 91% студенток показали результат на уровне «золотой знак», 3% на уровне «серебряный знак», 5% на уровне «бронзовый знак» и 1% не выполнили требований ВФСК ГТО в данном упражнении. В упражнении на определение гибкости 47% выполнили требования на «золотой знак», 50% - «серебряный знак» и 3% - «бронзовый знак». Так же как и у первокурсниц, низкие результаты зафиксированы в тесте по прыжкам в длину с места - 3% выполнили требования на «золотой знак», 25% - на «серебряный знак», 41% - на «бронзовый знак» и 31% не выполнили требования ВФСК ГТО по данному упражнению. Результаты бега на 100 метров показывают, что уровень «золотой знак» выполнили 30%, «серебряный знак» – 13%, «бронзовый знак» – 10%, а 47% девушек не выполнили ни какого норматива. В беге на 2000 метров получен практически аналогичный результат – 34% выполнили норматив «золотой знак», 20% - «серебряный знак», 3% - «бронзовый знак» и 43% студенток не выполнили тестовых нормативов.

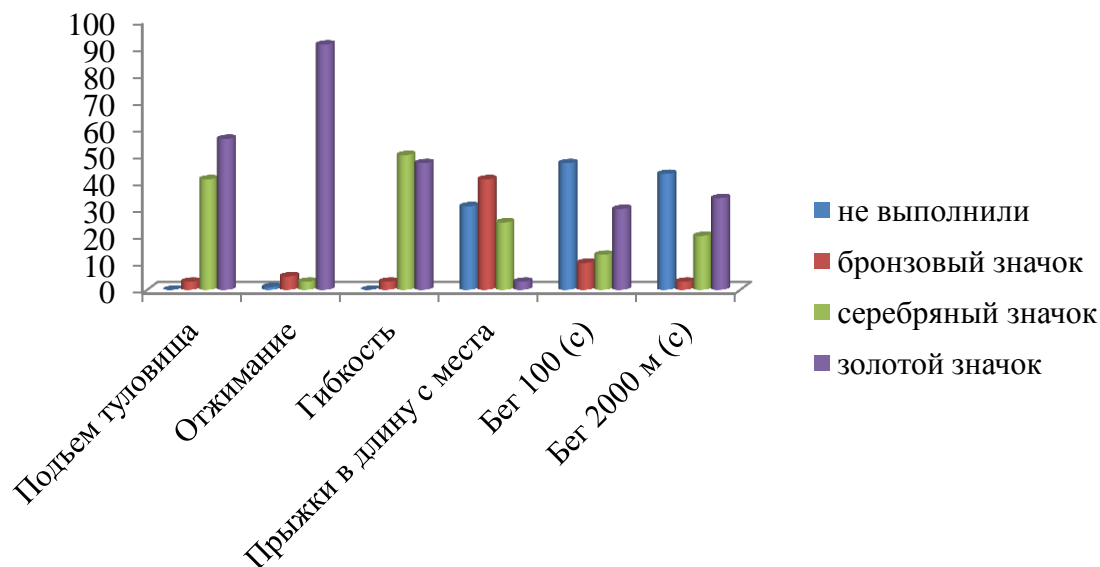


Рис. 3 Готовность девушек 2 курса к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Результаты проведенного тестирования юношей свидетельствуют, что ко второму курсу наблюдается тенденция роста результатов по оцениваемым тестам, тогда как у девушек такой тенденции не было (рис. 4).

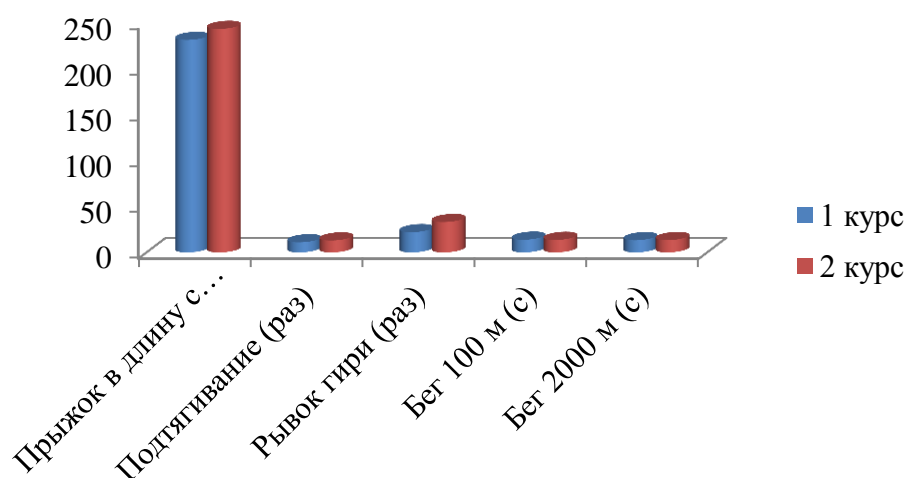


Рис. 4 Уровень развития двигательных качеств у юношей 1 и 2 курсов

В целом результаты юношей согласно балльно-рейтинговой системе оценки знаний по дисциплине «Физическая культура» оценены на 3-4 балла. Результат в беге на 100 м соответствуют 13,8 с и 13,6 с; 2000 м – 13 мин 25 с и 13 мин 40 с; подтягивание – 11 раз и 12 раз; прыжок в длину с места – 231 см и 243 см соответственно 1 и 2 курсы.

Индивидуальный анализ выполнения двигательных тестов указывает, что в прыжках в длину с места 17% юношей первого курса не выполнили норматив ГТО, 17% показали результат бронзового, 23% – серебряного

и 43% - золотого знака (рис. 5). В подтягивании зарегистрировано 20%, не выполнивших норматив комплекса ГТО, 17% показали результат бронзового, 30% – серебряного и 33% - золотого знака. В упражнении «рывок гири» результаты распределились следующим образом – 30% не выполнили норматив комплекса ГТО, 43% показали результат бронзового, 17% – серебряного и 10% - золотого знака. Более высокий результат отмечен в беге на 100 м – не выполнивших норматив оказалось 12%, бронзовый знак «завоевали» 27%, серебряный – 38%, золотой – 23%. Соответственно в беге на 2000 метров, не выполнивших норматив ГТО было 22%, бронзовый знак завоевали 24%, серебряный – 36%, золотой – 18%.

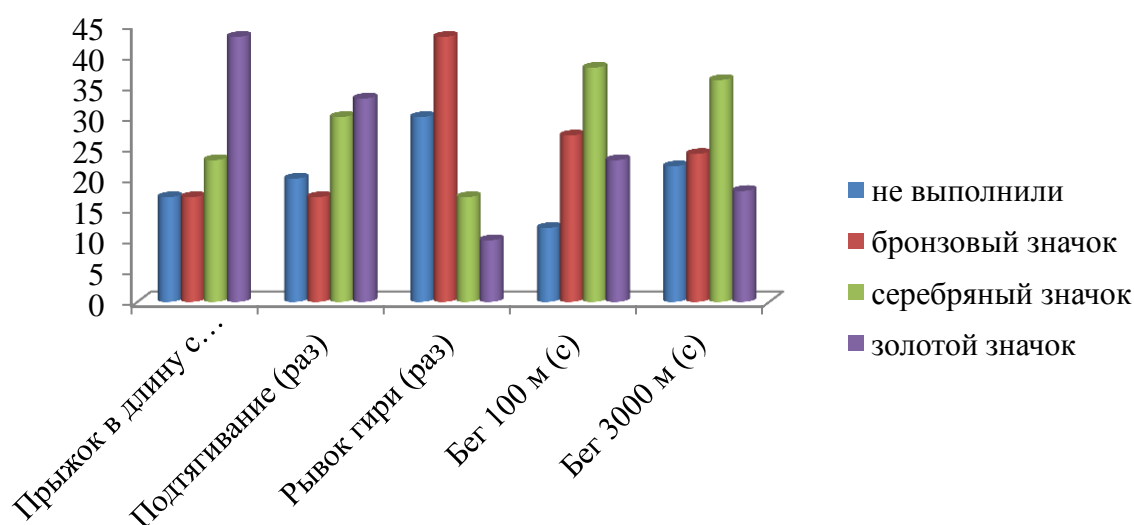


Рис. 5 Готовность юношей 1 курса к выполнению нормативов ВФСК ГТО

В целом, у студентов 2 курса можно отметить более высокие результаты в прыжках в длину с места – 19% завоевали бронзовый знак, 29%-серебряный знак и 52% - золотой знак (рис. 6). Такая же положительная тенденция к росту результатов зарегистрирована в подтягивании – только 5% не выполнили норматив, остальные выполнили один из нормативов ГТО – 5% - бронзовый знак, 38% - серебряный и 52 – золотой. Результаты в рывке гири также выше – не выполнивших норматив оказалось 22%, также 22% выполнили норматив бронзового знака, 38%-норматив серебряного знака, 18%-золотого знака. В беге на 100, не выполнивших норматив зарегистрировано 5%, 28% завоевали бронзовый знак, 41% - серебряный знак, 26% - золотой знак. В беге на 3000 м результаты были ниже – 28% не выполнили норматив, 20% выполнили бронзовый знак, 38% выполнили норматив серебряного знака и 14% - бронзового знака.

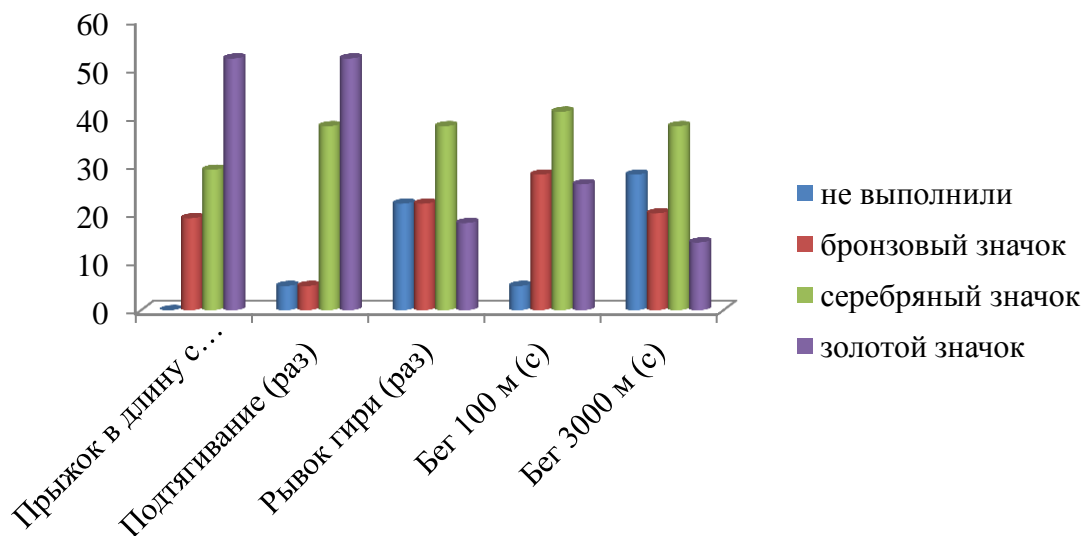


Рис. 6 Готовность юношей 2 курса к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Выводы.

Таким образом, предварительная оценка готовности студентов СА-ФУ имени М.В. Ломоносова к выполнению нормативов комплекса ГТО свидетельствует, что в среднем 65% девушек 17 лет (1 курс) и 53% девушек 18 лет (2 курса) готовы выполнить нормативы ВФСК ГТО. Тем не менее, следует при планировании учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» обратить внимание на развитие у девушек скоростно-силовых, скоростных качеств и общей выносливости. Юноши имеют более высокий уровень физической подготовки относительно девушек. На первом курсе 70% юношей готовы согласно их физической подготовленности выполнить нормативы комплекса ГТО. У молодых людей со второго курса такая готовность еще выше – практически 80%. Тем не менее, требуется обратить внимание на развитие общей и силовой выносливости.