

## **КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Шидловский Георгий Яковлевич, Шидловская Тамара Николаевна**  
**Сахалинский государственный университет**  
**г.Южно-Сахалинск, Россия**

Аннотация. В статье раскрываются актуальные вопросы введения в Российской Федерации нового физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и соответствия нормативных требований по дисциплине «Физическая культура» в Сахалинском государственном университете с вводимым комплексом ГТО по освоению программно – нормативных основ физического воспитания.

Abstract. The paper is about current issues of introduction of new physical education and sports complex “Ready for Labour and Defence” in Russian Federation. Suitability of standard requirements of “RLD” for physical education discipline in Sakhalin State University is also on the agenda.

В последнее время, проблема повышения физической активности студенческой молодежи все чаще обсуждается на правительственном уровне. Государству всегда нужны смелые, сильные и здоровые люди. Для этого необходима единая система физического воспитания. Речь идет о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности населения. Действовавшая с 1931 года до 1991 года система ГТО подготовила не одно поколение здоровых, активных людей. Содержание первого комплекса ГТО включало 21 норму: бег на 100, 500, 1000 метров; прыжки в длину; высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату или шесту; поднимание патронного ящика весом в 32 кг и безостановочное передвижение с ним на 50 метров; плавание; умение ездить на велосипеде или управлять трактором мотоциклом, машиной; умение грести 1 км; передвижение на лыжах 3 и 10 км; верховая езда; передвижение в противогазе на 1 км; теоретические испытания предусматривали – военные знания, по истории физкультурных достижений, самоконтролю и первой медицинской помощи. Перечень данных норм наглядно показывает возможности развития физических и функциональных способностей человека.

В настоящее время, когда уровень физической подготовки (и как следствие трудоспособность россиян), стремительно падает, актуальным является возвращение к утраченным традициям. С инициативой возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» выступил Президент РФ Владимир Владимирович Путин (Указ «О Всероссийском комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» подписан 24 марта 2014 года) [1, 3].

Введение комплекса ГТО по обновленным контрольным нормативам сейчас проходит апробацию в двенадцати регионах страны, а с 2016 года, после коррекции нормативных требований, он должен быть введен повсеместно. Девиз комплекса в советское время звучал: «От значка ГТО – к олимпийским рекордам!», но сегодня этот девиз должен звучать иначе – «От ГТО – к здоровью нации!», то есть необходимо всеми средствами добиваться того, чтобы как можно больше людей начали активно заниматься физической культурой и спортом. Возрождение ГТО – своевременный шаг, способствующий физическому развитию и укреплению здоровья нации.

Кафедра физического воспитания СахГУ в течение трех последних лет проводила исследования физического развития и функциональной подготовленности студентов 1-3 курсов. С учетом статистической обработки результатов тестирования, показанного студентами на первом, втором и третьем курсах, определены результаты должных контрольных норм, которые легли в основу балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов (таблицы 1-6) [2, 4].

Таблица 1 - балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов на основе в беге на 100м

Форма контроля (тесты)	Девушки			Балл ы	Юноши		
	1 курс	2 курс	3 курс		1 курс	2 курс	3 курс
Бег на 100 метров (сек)	16.8	16.6	16.4	5	13.8	13.6	13.4
	17.0	16.8	16.6	4	14.0	13.8	13.6
	17.2	17.0	16.8	3	14.2	14.0	13.8
	17.4	17.2	17.0	2	14.4	14.2	14.0
	17.6	17.4	17.2	1	14.6	14.4	14.2
ГТО							
Девушки				Юноши			
Бронза		Серебро	Золото	Бронза		Серебро	Золото
17.5		17.0	16.5	15.1		14.8	13.5

Анализ результатов в беге на 100 метров показывает, что подавляющее число первокурсников пробегает дистанцию на 1-2 балла. Средний результат у девушек – 17,19 сек, у юношей – 14,20. Совершенствование техники бега – старта, стартового разбега и финиширования позволяет студентам улучшить личные результаты на 0.3 – 0.5 сек. Работа над скоростными качествами, при должном отношении, позволяет говорить о достижении результата на «золотой значок» 50 и более процентов студентов Сахалинского региона.

Таблица 2 - балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов в беге на 2000м

Форма контроля (тесты)	Девушки			Балл ы	Юноши		
	1 курс	2 курс	3 курс		1 курс	2 курс	3 курс
Бег на 2000 метров - девушки, 3000 метров – юноши (мин, сек)	10.40	10.30	10.20	5	13.20	12.50	12.40
	10.50	10.40	10.30	4	13.30	13.05	12.55
	11.00	10.50	10.40	3	13.40	13.20	13.10
	11.10	11.00	10.50	2	13.50	13.35	13.25
	11.20	11.10	11.00	1	14.00	13.50	13.40
ГТО							
Девушки				Юноши			
Бронза		Серебро	Золото	Бронза		Серебро	Золото
11.35		11.15	10.30	14.00		13.30	12.30

Исследование общей выносливости у студентов выявило, что девушки значительно легче справляются со своей дистанцией, чем юноши (особенно гуманитарных институтов). Разница средних показателей у девушек направления подготовки «Востоковедение и африканистика» и «Техносферная безопасность» и «Безопасность жизнедеятельности» составила – 28 секунд, что говорит об общем уровне физического развития, образе жизни и профессиональных наклонностях. Еще заметнее это отличие у юношей – 46 сек. Учитывая важность данного физического качества у студентов, кафедра уделяет его развитию большое внимание. 60 процентов общего времени отведенного на легкую атлетику в программе физического воспитания отводится на кроссовую подготовку, бегу по пересеченной местности и длинные дистанции.

Таблица 3 - балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов в прыжке в длину с места в (см)

Форма контроля (тесты)	Девушки			Балл ы	Юноши		
	1 курс	2 курс	3 курс		1 курс	2 курс	3 курс
Прыжок в длину с места	180	185	190	5	240	245	250
	175	180	185	4	235	240	245
	170	175	180	3	230	235	240
	165	170	175	2	225	230	235
	160	165	170	1	220	225	230
ГТО							
Девушки				Юноши			
Бронза		Серебро	Золото	Бронза		Серебро	Золото
170		180	195	215		230	240

Прыжок в длину с разбега характеризует скоростно-силовые качества. Однако слабая техническая подготовка не всегда позволяет продемонстрировать свои возможности. Прыжок в длину с места имеет в этом отношении определенные преимущества, но требует постоянного внимания и применения специальных упражнений. Первокурсники «раскрываются» к концу второго семестра. Результат 230 – 240 см показывают более 50 процентов юношей. Максимальные результаты 280-283 зафиксированы у 2% студентов. У девушек – результат 170 см показали 37% исследуемых; минимальные результаты – 147-155 см показали 23%, а максимальные 210-220см – 0.8 % исследуемых

Таблица 4 - балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студенток в упражнении на силу мышц брюшного пресса

Форма контроля (тесты)	Девушки			Баллы	Юноши		
	1 курс	2 курс	3 курс		1 курс	2 курс	3 курс
Сгибание – разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз)	50	55	60	5			
	45	50	55	4			
	40	45	50	3			
	35	40	45	2			
	30	35	40	1			
ГТО							
	Девушки				Юноши		
	Бронза	Серебро	Золото		Бронза	Серебро	Золото
	34 – за 1 мин	40 – за 1 мин	47 – за 1 мин				

Сдача норматива на силу мышц брюшного пресса показало, что девушки относительно легко справляются с данным требованием, но без учета времени. Выполнение «на время» – требует тренировки.

Таблица 5 - балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов в упражнениях на силу рук

Форма контроля (тесты)	Девушки			Балл	Юноши		
	1 курс	2 курс	3 курс		1 курс	2 курс	3 курс
Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола – девушки, подтягивание на высокой перекладине из	16	18	20	5	11	12	13
	14	16	18	4	10	11	12
	12	14	16	3	9	10	11
	10	12	14	2	8	9	10
	8	10	12	1	7	8	9
ГТО							
	Девушки				Юноши		
	Бронза	Серебро	Золото		Бронза	Серебро	Золото

виса – юноши (кол-во раз)	10	12	14	9	10	13
------------------------------	----	----	----	---	----	----

Анализ результатов данного тестирования показал, что сила рук у девушек и юношей в среднем развита на оценку – 1-3 балла. Средние результаты – 10,86 (у девушек) и 7,67 (у юношей). Учебная и самостоятельная работа существенно влияет на прирост результатов. Так на третьем курсе более 15 % девушек легко справились с результатом 20-30 «отжиманий». Более 40% выпускников-юношей демонстрируют выполнение на «золотой значок».

Таблица 6 - балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов в беге на лыжах

Форма контроля (тесты)	Девушки			Балл ы	Юноши		
	1 курс	2 курс	3 курс		1 курс	2 курс	3 курс
Бег на лыжах: 3 км – девушки; 5 км – юноши (мин, сек) (стиль – по выбору)	18.40	18.20	18.00	5	26.00	25.00	24.00
	19.00	18.40	18.20	4	26.30	25.30	24.30
	19.20	19.00	18.40	3	27.00	26.00	25.00
	19.40	19.20	19.00	2	27.30	26.30	25.30
	20.00	19.40	19.20	1	28.00	27.00	26.00
	ГТО						
	Девушки			Юноши			
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото	
	20.20	19.30	18.00	26.30	25.30	23.30	

Лыжная подготовка абитуриентов, к сожалению, находится на самом низком уровне. Это объясняется тем, что в большинстве школ области занятия по лыжной подготовке заменяются другими видами деятельности. Только к третьему курсу, освоив технику лыжных ходов, спусков, поворотов и подъемов 30% студентов, по своим физическим возможностям, могут выполнить требования «золотого значка».

Таблица 7 - балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов в упражнении на гибкость позвоночника

Дополнительные тесты по выбору (проект)	Девушки			Балл ы	Юноши		
	1 курс	2 курс	3 курс		1 курс	2 курс	3 курс
Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (см)	16	16	16	5	13	13	13
	13	13	13	4	10	10	10
	11	11	11	3	8	8	8
	10	10	10	2	7	7	7
	8	8	8	1	6	6	6

	ГТО					
	Девушки			Юноши		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
	8	11	16	6	7	13

Введенный комплекс ГТО предусматривает и требования по плаванию и стрельбе, метанию спортивных снарядов и туристскому походу. Ввести требования по плаванию и стрельбе в настоящее время в СахГУ не представляется возможности из-за отсутствия должной материальной базы. Тестирование на гибкость, метание спортивного снаряда, туристского похода и оценка результатов в баллах представлена в таблицах (7-9) [2,4].

Таблица 8 - балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов в метании спортивного снаряда

Дополнительные тесты по выбору (проект)	Девушки			Баллы	Юноши		
	1 курс	2 курс	3 курс		1 курс	2 курс	3 курс
Метание спортивного снаряда, весом 500 г – девушки, 700 г юноши (м)	17	20	21	5	33	35	37
	16	19	20	4	32	34	36
	15	18	19	3	31	33	35
	14	16	17	2	30	32	34
	13	14	15	1	29	30	33
ГТО							
Девушки			Юноши				
Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото		
14	17	21	33	35	37		

Таблица 9 - балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов в туристическом походе

Дополнительные тесты по выбору (проект)	Девушки			Баллы	Юноши		
	1 курс	2 курс	3 курс		1 курс	2 курс	3 курс
Туристский поход с проверкой турнавыков: преодоление полосы препятствий, приготовление горячего	5 навык ов	5 навык ов	5 навык ов	5	5 навык ов	5 навык ов	5 навык ов
	4 навык а	4 навык а	4 навык а	4	4 навык а	4 навык а	4 навык а
	3 навык а	3 навык а	3 навык а	3	3 навык а	3 навык а	3 навык а

питания, установка палатки, разжигание костра, укладка рюкзака (15 км)	2 навык а	2 навык а	2 навык а	2	2 навы ка	2 навык а	2 навыка
	1 навык	1 навык	1 навык	1	1 навык	1 навык	1 навык
	ГТО						
	Девушки			Юноши			
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото	
	15	15	15	15	15	15	15

Таким образом, анализ наших нормативных требований и нормативов вводимого комплекса ГТО показал, что особых отличий в требованиях нет и после апробирования нормативов в регионах страны студенты должны успешно освоить программную и нормативную основу физического воспитания.

#### **Литература:**

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)». [minsport.gov.ru/post540\\_11062014.pdf](http://minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf).

2. Таблица нормативов ГТО 2014. [gto-normativy.ru](http://gto-normativy.ru)

3. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», № 172. [Kremlin.ru/acts/20636](http://kremlin.ru/acts/20636).

4. Шидловский Г.Я., Шидловская Т.Н. Балльно-рейтинговая оценка успеваемости студентов на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура». Материалы 11 Международной научно-практической конференции «Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи». Суздаль.2013. – с. 295-298.