

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ ГТО

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

Аннотация. В статье рассмотрены результаты тестирования студентов на быстроту и выносливость. Проанализирована динамика уровня физической подготовленности студентов по двум видам испытания (быстрота, выносливость) за 2014-2017 годы в соответствии с нормативными требованиями физкультурно-спортивного комплекса. Даны рекомендации по развитию скоростных качеств, выносливости. Предложен комплексный подход в решении данной проблемы.

Ключевые слова: физическая подготовленность, двигательная активность, уровень здоровья, физкультурно-спортивный комплекс ГТО, физическая культура и спорт, быстрота, выносливость.

В стране стремительными темпами происходят глобальные изменения в социально-экономической сфере, системе высшего образования, общественной жизни. Новые, высокие требования негативно сказываются на здоровье студентов, будущих специалистов в профессиональной трудовой деятельности.

С современным образом жизни студентов снизился уровень здоровья и физической подготовленности. Наблюдается недостаток двигательной активности из-за резкого темпа развития информационных технологий, автоматизации производства, офисного труда. Это в свою очередь ведет к снижению работоспособности, производительности труда, уровня культуры и здоровья различных слоев населения. Одним из обязательных условий для полноценной жизни является физическая культура и спорт. Развитие физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, является общенациональной задачей государства. Физическая культура и спорт сочетает в себе материальные и духовные ценности общества. Обеспечивает удовлетворение естественных потребностей человека в движении, развитие физических качеств, выявление способностей. Содействует в восстановлении временно утраченных функциональных возможностей организма. Служит средством

отдыха. Является необходимой для физического совершенствования, повышения активной качественной жизни. Низкий уровень физического развития, снижение показателей состояния здоровья, слабая физическая подготовленность вызвали необходимость возрождения комплекса ГТО. Указом Президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина от 24 марта 2014 года было постановлено ввести в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) с 1 сентября 2014 года. Комплекс включает в себя нормативные требования в различных возрастных группах, три уровня трудности, соответствующие золотому, серебряному, бронзовому знакам отличия ГТО. Студенческий возраст (18-29 лет) соответствует VI ступени по тестовым испытаниям комплекса ГТО. В процессе исследования, проведенного в Пермском Государственном Аграрно-Технологическом Университете, был рассмотрен сравнительный анализ на соответствие уровня физической подготовленности с требованиями норм ГТО. На протяжении трех учебных курсов (2014-2015 г., 2015-2016 г., 2016-2017 г.) на архитектурно-строительном факультете фиксировались результаты по двум тестам: бег 100м, направленных на выявление уровня скоростных способностей; бег 2000м, 3000м, харак-

теризующих качество-выносливость. В испытаниях приняли участие 79 девушек, 203 юноши с 1-3 курс. Выбранные испытания входят в число основных в комплексе ГТО. Сравнивая результаты девушек на дистанции 100м, выявили следующие соответствия с нормативными требованиями ГТО. **2014–2015 г.:** золотой - 21.4%, серебряный - 28.5%, бронзовый - 14.2%, не справились с нормативными требованиями - 35.9%. **2015-2016 г.:** золотой - 43.4%, серебряный - 26.0%, бронзовый - 4.3%, не выполнили норматив - 26.3%. **2016-2017 г.:** золотой - 17.8%, серебряный - 25%, бронзовый - 21.4%, вызвало большие затруднения в выполнении - 35.8%. Физическая готовность девушек в большинстве случаев имеет показатель средний и ниже среднего. С позиции норм ГТО, результаты в беге на 100м у девушек находятся на невысоком уровне. Для многих девушек, выполнение норматива в котором требуется учет времени, вызывает трудности. Динамика уровня физической подготовленности у юношей на дистанции 100 м показала: **2014-2015 г.:** золотой – 36.5%, серебряный – 46.%, бронзовый – 6.3%, не справились с выполнением данного теста – 11.2%. **2015-2016 г.:** золотой – 53%, серебряный – 37.8%, бронзовый – 6%, не выполнили норматив – 3.2%. **2016-2017 г.:** золотой – 29.7%, серебряный – 52.7%, бронзовый – 5.4%, не справились с нормативными требованиями – 12.2%. Анализируя результаты юношей, можно отметить положительную динамику уровня развития скоростных способностей на протяжении нескольких лет. Выявлен высокий и средний уровень подготовленности. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) играют большую роль в процессе обучения разным навыкам. Уровень физической подготовленности студентов напрямую связан с успешным выполнением норм и требований комплекса ГТО. Одним из важных качеств является быстрота – способность выполнить движение быстро. Быстрота связана с нарастанием силы. Роль силы мышц очень велика.

Развитие силы способствует повышению скорости, частоты движений, быстроты двигательной реакции. Необходима хорошая эластичность мышц, подвижность в суставах. Для развития быстроты рекомендуют выполнять упражнения в максимально быстром темпе: бег на месте в упоре; многоскоки под гору; прыжки на возвышенность, через барьеры, в высоту и длину с места. Используют бег с ходу; пробегание отрезков, чередуя ускорение и замедление скорости; чередуя бег с отягощением и сразу без него; бег с сопротивлением партнера, резинового амортизатора. Выполнение стартового ускорения из разных исходных положений (сидя, стоя спиной по направлению бега и т.д.). Целесообразно в подготовку включать эстафеты; челночный бег; спортивные игры, проводимые на уменьшенных по размеру площадках. Количество повторений упражнений зависит от снижения скорости и частоты. Быстроту можно развивать ежедневно. Важным физическим качеством, определяющим состояние здоровья, уровень работоспособности, физической подготовленности, является выносливость. Наиболее трудным видом испытания для девушек стал бег на выносливость (2000м). Это подтверждается результатами на протяжении трех лет обучения. **2014-2015 г.:** золотой – 21.7%, серебряный – 10.7%, бронзовый – 7.1%, затруднились выполнить норматив – 60.5%. **2015-2016 г.:** золотой – 25%, серебряный – 13.0%, бронзовый -8.6%, не в состоянии выполнить нормативные требования – 53.4%. **2016-2017 г.:** золотой – 10.7%, серебряный – 14.8%, бронзовый – 3.5%, не справились с тестированием – 71.4%. Уровень физической подготовленности у девушек низкий, зафиксирован высокий показатель не выполнивших требования комплекса VI ступени. Анализируя результаты юношей в беге на 3000м, отмечен низкий уровень физической подготовленности. В испытании на выносливость прослеживается ухудшение показателей. **2014-2015 г.:** золотой – 11.1%, серебряный – 36.5%, бронзовый – 17.4%, не справились с нормативом – 45.0%. **2015-2016 г.:** золотой – 15.0%, серебряный – 30.0%, бронзовый – 10.0%, не справились с нормативом – 45.0%. **2016-2017 г.:** золотой – 10.0%, серебряный – 20.0%, бронзовый – 5.0%, не справились с нормативом – 65.0%.

вом – 35%. **2015-2016 г.:** золотой – 16.6%, серебряный – 28.7%, бронзовый – 13.6%, практически не справились с требованиями физкультурно - спортивного комплекса – 41.1%. **2016-2017 г.:** золотой – 12.1%, серебряный – 37.8%, бронзовый – 20.2%, не в состоянии выполнить нормативы комплекса 29.9%. Малая двигательная активность в ВУЗе сказывается на результатах контрольных нормативов. Многие студенты не имеют достаточной физической и технической подготовленности. Выносливость характеризуется способностью к длительному выполнению работы, возможностью противостоять утомлению, быстрому восстановлению. Способствует поддержанию высокой умственной и физической работоспособности. Высокий уровень выносливости свидетельствует о хорошем физическом и психическом состоянии здоровья. Воспитание выносливости напрямую связано с развитием физических качеств. Развитие выносливости содействует высоким функциональным возможностям всех органов и систем организма. Наилучшим средством развития выносливости является длительный бег (умеренной интенсивности), бег по пересеченной местности, плавание, гребля, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, ходьба в гору, катание на коньках. Выносливость выражается в увеличении непрерывной работы. Так в спортивных играх рекомендуют увеличивать продолжительность игры, темп игры, размер площадки. Работа на выносливость оказывает оздоровительный и профилактический эффект. Низкий уровень двигательной активности, здоро-

вья, физической подготовленности можно компенсировать самостоятельными занятиями физической культуры и спорта. Саморазвитие, самообразование становятся актуальными в практике современного образования. Умение находить, обобщать нужную информацию, применить ее в своей практической деятельности, важно для самосовершенствования, мотивации к занятиям физической культуры и спорта. Как показало исследование, многие студенты не справляются с поставленными задачами, предъявляемыми введенным физкультурно – спортивным комплексом ГТО. Уровень физической подготовленности низкий. Это может быть связано с модернизацией высшего образования, сокращением учебных часов в рабочей образовательной программе по предмету, некорректным составлением расписания занятий, резким снижением уровня физического и психического здоровья. По результатам исследования, возникает необходимость уделять больше времени развитию физических качеств: скорости и выносливости. Золотой значок не может быть доступен для всех и каждого. Правильно составленный план подготовки поможет добиться поставленной цели. Важно довести до студентов значимость двигательной активности, регулярных занятий физической культуры и спорта. Сохранение и укрепление здоровья превратить в жизненную ценность. Уровень физической подготовленности студентов Архитектурно – строительного факультета определен и требует принятия соответствующих мер.

Библиографический список

1. *Виленский М.Я, Горшков А.Г.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. –М.: Гайдарики, 2007. – 218 с.
2. *Масалова О.Ю., Виленский М.Я.* Ресурсы повышения качества образовательного процесса по физической культуре в высшей школе // *Культура физическая и здоровье.* 2013. №2 (44) – С. 10.
3. *Озолин Н.Г.* Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
4. *Попов В.Б.* 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Издание 2-е, стереотипное. – М.: Человек, 2011. – 224 с.

5. Платонова Р.И, Калодезникова С.И, Халыев С.Д. Социальный потенциал комплекса ГТО в формировании физически активного населения // Вектор науки ТГУ. Серия: [Педагогика, психология] – 2014. №3 (18). – С. 169-171.

A STATE OF PHYSICAL READINESS OF STUDENTS TO FULFILL THE STANDARDS AND REQUIREMENTS OF THE GTO

O.A. Sbitneva, *senior lecturer*

Perm state agrarno-technological university named after academician D.N. Pryanishnikova
(Russia, Perm)

***Abstract.** The article describes the results of students ' testing for speed and endurance. The dynamics of the level of physical fitness of students in two types of testing (speed, endurance) for 2014-2017 years in accordance with the regulatory requirements of the sports complex. Recommendations on development of speed qualities, endurance are given. The complex approach in the solution of this problem is offered.*

***Keywords:** physical fitness, motor activity, health level, GTO sports complex, physical culture and sport, speed, endurance.*