

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ОСНОВЕ НОРМ ГТО

С.А. Фазлеева, старший преподаватель

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

DOI:10.24412/2500-1000-2022-3-1-70-73

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы развития физических качеств, физической подготовленности студентов. Раскрывается значимость ГТО. Проанализирован поиск эффективных средств и методов физической культуры в повышении уровня физической подготовленности. Дается оценка развития основных физических качеств. Зафиксирован высокий уровень развития гибкости, средний уровень развития силы, низкий уровень физического развития быстроты и ловкости. Целенаправленная организация учебно-воспитательного процесса способствует достижению должного уровня физической подготовленности, необходимой для успешного выполнения нормативных требований ВФСК ГТО.

Ключевые слова: физическая подготовленность, ГТО, физические качества, двигательная активность, физическая культура, исследование.

Любые изменения в современном образовании выдвигают новые требования для повышения эффективности процесса обучения, в том числе физической культуре. Возникает необходимость новых теоретических знаний, использование средств и методов подготовки, условий проведения занятий, материального обеспечения процесса физического воспитания. В структуре физического воспитания в вузе у студентов формируются компетенции в области укрепления и сохранения здоровья, физического развития, функционального состояния, физической подготовленности, физической работоспособности. Оценка физической подготовленности – эффективный способ мотивации студентов к занятиям физической культуры, возможность исследования уровня физической подготовленности, подбора средств совершенствования техники выполнения упражнений, организации форм и методов занятий. На фоне повышения общей физической подготовленности совершенствуются физические качества и двигательные навыки, необходимые в будущей производственной деятельности [1]. Физическая подготовка студентов осуществляется с целью укрепления здоровья, повышения функциональной готовности организма,

улучшения физического развития, совершенствования физических качеств, формирования двигательных умений и навыков [2]. Упражнения комплекса ГТО являются основой тестирования двигательных способностей студентов. Правильный подбор средств и методов подготовки, варьирование объема и интенсивности физической нагрузки, позволяет совершенствовать основные физические качества, повышая уровень физической подготовленности.

Цель и задачи. Для выявления уровня физической подготовленности в рамках контрольных нормативов на основе норм ГТО был поставлен ряд задач: выявить уровень развития физических качеств – силы, гибкости, ловкости, быстроты; выявить количество студентов сдавших на золотой, серебряный, бронзовый знак ГТО; выявить уровень физической подготовленности; сделать выводы; предложить комплексный подход в решении данной проблемы.

Методы исследования. В исследовании был использован метод контрольных испытаний, метод сравнительного анализа, педагогического наблюдения.

Результаты исследования. В исследовании участвовали 20 девушек в возрасте

18-23 года, студенты факультета ветеринарной медицины и зоотехнии Пермского аграрно-технологического университета имени Д.Н. Прянишникова. Для исследования были выбраны тесты, которые широко представлены в теории и практике физического воспитания. Используя контрольные тесты, был выявлен уровень развития физических качеств, физической подготовленности сдачи норм ГТО. Ис-

следование проводилось в течении 2019-2020, 2020-2021 учебного года. Результаты представлены в таблицах 1-4. В ходе исследования проведен анализ полученных данных. Разработаны рекомендации для повышения физической подготовленности, разработаны упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, ловкости.

Таблица 1. Уровень развития быстроты на основе норм ГТО

Тест: 100 м					
2019-2020 год			2020-2021 год		
Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
5 (25%)	4 (20%)	2 (15%)	5 (25%)	3 (15%)	3 (15%)
8 (40%) не сдали нормы ГТО			9 (45%) не сдали нормы ГТО		

Таблица 2. Уровень развития ловкости на основе норм ГТО

Тест: Прыжок в длину с места					
2019-2020 год			2020-2021 год		
Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
2 (10%)	6 (30%)	5 (25%)	-	3 (15%)	7 (35%)
7 (35%) не сдали нормы ГТО			10 (50%) не сдали нормы ГТО		

Таблица 3. Уровень развития силы на основе норм ГТО

Тест: Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту					
2019-2020 год			2020-2021 год		
Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
2 (10%)	3 (15%)	7 (35%)	2 (10%)	7 (35%)	7 (35%)
8 (40%) не сдали нормы ГТО			4 (20%) не сдали нормы ГТО		

Таблица 4. Уровень развития гибкости на основе норм ГТО

Тест: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
2019-2020 год			2020-2021 год		
Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
9 (45%)	10 (50%)	-	8 (40%)	4 (20%)	4 (20%)
1 (5%) не сдали нормы ГТО			4 (20%) не сдали нормы ГТО		

В результате исследования выявлен низкий уровень развития быстроты, наблюдается большой процент учащихся не сдавших контрольный норматив в беге на 100 м – 2019-2020 гг. – 40%, 2020-2021 гг. – 45%. Показатели физического качества «ловкость» на низком уровне, количество студентов, не уложившихся в контрольный норматив ГТО в прыжках в длину с места в 2019-2020 гг. – 35%, 2020-2021 гг. – 50%. Большинство респондентов – 40% не сдали норматив ГТО в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» в 2019-2020 гг., в 2020-2021 гг. – зафиксирован хороший по-

казатель сдавших учащихся на золотой знак ГТО – 40%. Анализ показателей физического качества «гибкость» подтверждает высокий уровень развития. В 2019-2020г – 45% – золотой знак ГТО, серебряный и бронзовый 20%. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что гибкость развита на высоком уровне, сила у обучающихся развиты на среднем уровне физического развития, быстрота и ловкость на низком уровне. После данной диагностики студентам были предложены комплексы упражнений на развитие быстроты (табл. 5) и ловкости (табл. 6).

Таблица 5. Комплекс упражнений на развитие быстроты

№	Упражнение
1	Бег на 10-20 м со старта: 3-5 раз x 2-4 серии.
2	Бег на 40-60 м со старта: 3-4 раза x 1-2 серии с произвольным отдыхом до восстановления дыхания.
3	Бег «с ходу» на 20-30 м с 20-30-метрового разбега: 2-4 раза x 1-2 серии с отдыхом до восстановления.
4	Повторный бег на 80-100 м со скоростью 90-95% от предельной: 5-6 раз x 1-2 серии через 3-8 минут отдыха до восстановления.
5	Повторный бег на 150-200 м со скоростью 85-95% от предельной: 2-4 раза с отдыхом 8-12 минут.
6	Повторный бег на 150-300 м предельно быстро: 1-2 раза с отдыхом до восстановления.
7	Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.
8	Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг).
9	Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.

Таблица 6. Комплекс упражнений на развитие ловкости

№	Упражнение
1	Приседания – 10 раз. С собственным весом, далее добавить +10-20% дополнительного веса.
2	Выпрыгивание из полуприседа – 10 раз, далее с утяжелителями (от 8 кг до 40% своего веса).
3	«Запрыгивание на тумбу» – 10 раз. Начать с тумбы высотой 40 см, и постепенно довести до 50% от своего роста.
4	Прыжки с перепрыгиванием через барьер 10 раз. Первоначальное расстояние около 1,5 метров между барьерами. С каждым разом увеличивать. Высота от 40 см, и постепенно повышать.
5	Прыжки с утяжелением 5-8 раз.
6	Прыжки стоя на месте вверх 5-8 раза.

Выявленный уровень физической подготовленности, развития физических качеств позволяет раскрыть индивидуальные способности и резервы организма, использовать предложенные средства и методы для успешной сдачи контрольных нормативов [3]. Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни является одной из основных задач системы физического воспитания образовательного учреждения по решению проблемы здоровье-образующего фактора в учебно-воспитательном процессе [4]. Будущим специалистам агропромышленного комплекса необходимы теоретические знания

и практические умения в области физической культуры для обеспечения уровня здоровья, работоспособности, физической подготовленности, развития профессионально значимых качеств, способностей. Целенаправленная организация учебно-воспитательного процесса способствует достижению должного уровня физической подготовленности, необходимой для успешного выполнения нормативных требований ВФСК ГТО. Двигательная активность – это один из значимых компонентов здорового образа жизни студентов, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья систематическое использование средств физической культуры и спорта [5].

Библиографический список

1. Физическая культура / И.П. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский и др. – М.: Высш.шк.1984. – 287 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2017. – 352 с.
3. Полкова К.А. Физическая подготовленность студентов ТИ(Ф)СВФУ в субъективных и объективных показателях // Международный студенческий вестник. – 2017. – №3. – 28 с.
4. Головина В.А. Развитие физкультурно-оздоровительной работы в высшей школе на современном этапе: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2002. – 178 с.
5. Сбитнева О.А. Оценка уровня физической подготовленности будущих специалистов агропромышленного комплекса // Развитие образования. – 2021. – Т. 4. №2. – С. 69-73.

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS BASED ON THE TRP STANDARDS

S.A. Fazleeva, *Senior Lecturer*

Perm State Agrarno-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikova
(Russia, Perm)

***Abstract.** The article discusses the problems of the development of physical qualities, physical fitness of students. The significance of the TRP is revealed. The search for effective means and methods of physical culture in increasing the level of physical fitness is analyzed. The assessment of the development of basic physical qualities is given. A high level of flexibility development, an average level of strength development, a low level of physical development of speed and dexterity were recorded. The purposeful organization of the educational process contributes to achieving the proper level of physical fitness necessary for the successful implementation of the regulatory requirements of the VFSK GTO.*

***Keywords:** physical fitness, GTO, physical qualities, motor activity, physical culture, research.*