

**ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ
С ПОМОЩЬЮ ЭКЗАМЕНА ГТО
RESEARCH OF PHYSICAL ENDURANCE OF STUDENTS WITH THE HELP OF THE
GTO EXAM**

П. Е. Иванюшина, студент
И. М. О. Джолиев, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Целью данной статьи является исследование уровня развития физической подготовленности студентов первого курса высшего учебного заведения на основании испытаний «ВФСК ГТО». Была проведена оценка уровня физической подготовленности обучающихся первого курса высшего учебного заведения. Результаты выполнения обязательных испытаний «ВФСК ГТО» и тестов по выбору представлены в количественном и процентном соотношении, позволяющем охарактеризовать уровень развития физических качеств и способностей обучающихся.

Ключевые слова: физическая подготовленность, «ВФСК ГТО», высшее учебное заведение, уровень физической подготовленности, тесты, физические качества.

Summary

The purpose of this article is to study the level of development of physical fitness of first-year students of a higher educational institution on the basis of tests of "VFSK GTO". The assessment of the level of physical fitness of the first-year students of the higher educational institution was carried out. The results of the mandatory tests of "VFSK GTO" and elective tests are presented in quantitative and percentage ratio, which allows to characterize the level of development of physical qualities and abilities of students.

Keywords: physical fitness, "VFSK GTO", higher educational institution, level of physical fitness, tests, physical qualities.

Введение

Одной из актуальных проблем современного общества является низкий уровень физической подготовки и физического здоровья в целом. В многочисленных исследованиях авторы отмечают тенденцию ухудшения уровня физической подготовки и физического здоровья у молодежи, в особенности у студентов [1]. Также часть авторов утверждает, что увеличивается количество студентов, имеющих отклонения в здоровье. Основная причина такого мрачного положения дел – это снижение двигательной активности у молодежи. Происходит это в связи с тем, что большинство студентов ведут сидячий образ жизни:

1. Прослушивание лекционных материалов.
2. Выполнение домашних заданий.
3. Предпочтение пассивных видов отдыха (компьютерные игры, времяпрепровождение в сети Интернет) отдыху активному.

4. Упадок эстетических ценностей и моральных принципов (рост числа людей с вредными привычками, снижение авторитета спортсменов в глазах молодежи).

В таблице, приведенной ниже, указано изученное состояние здоровья студентов высшего учебного заведения в течение всего периода обучения. В ней представлены студенты обучающиеся как на гуманитарной специальности, так и студенты с технической специальностью. Значительный вклад в заболеваемость вносят нарушения костно-мышечной системы, вегетативно-сосудистые расстройства и болезни органов пищеварения [6].

Таблица 1

Результаты исследования заболеваемости (в %) студентов в период обучения в вузе

Курс обучения	Гуманитарные специальности	Технические специальности
1	70,0	58,3
2	60,5	69,4
3	66,7	73,0
4	70,4	79,1
5	63,0	81,6

Чтобы исправить плачевное состояние физического здоровья студентов, в университете создана система физического воспитания студентов, направленная на укрепление здоровья и повышение физической подготовки.

Основная часть

Одним из способов оценки физической подготовленности учащихся является проверка их физической подготовки и способностей на основе тестов, включенных в программу «ВФСК ГТО». Возможность выбора критериев оценки физической подготовленности и способностей делает комплекс ГТО гибкой системой мониторинга исследований физического здоровья учащихся [4].

С тех пор, как Президент Российской Федерации издал Указ № 172 от 24 марта 2014 года «О подготовке и защите Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (ВФСК ГТО), ВФСК ГТО широко внедряется в образовательных организациях и трудовых коллективах. В 2018 году был скорректирован норматив ГТО и введен челночный бег 3×10 метров, а испытуемые имели право выбирать спринтерскую дистанцию - 30 м, 60 м или 100 м [3].

Мы провели исследование на студентах, сдавших экзамен ГТО (готов к труду и обороне). Анализ физической подготовленности студентов проводится на основе стандартов VI этапа, которые рекомендованы во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Основываясь на этих исследованиях, мы систематизируем данные в таблицах и диаграммах, приведенных ниже.

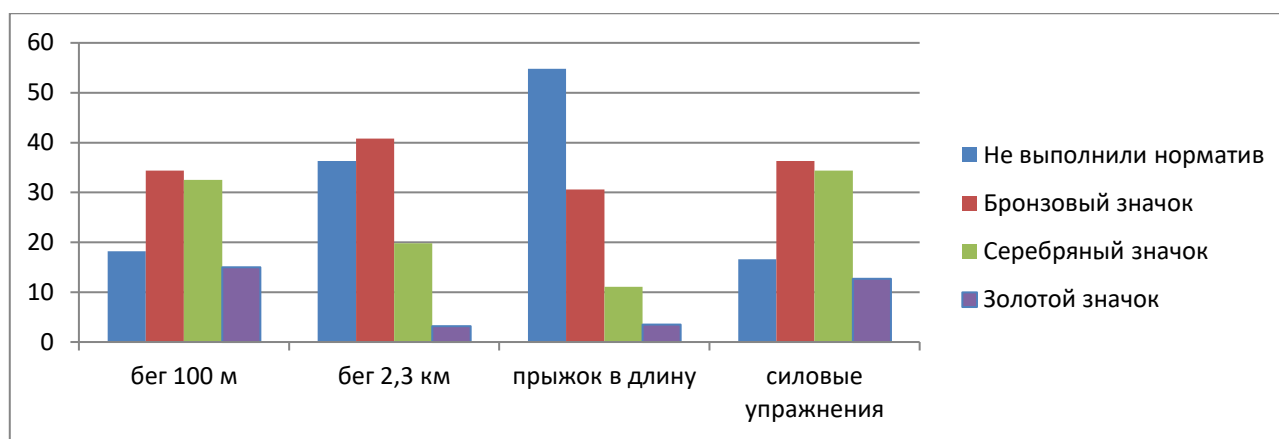


Рис. 1. Результат выполнения студентами упражнений

Результаты исследования успешности сдачи нормативов ГТО показывают, что большая часть учащихся не готова к сдаче нормативов [2].

Таблица 2

Показатели средних значений выполнения упражнений экзамена ГТО юношами

Вид упражнений	Нормативы ГТО			Результаты исследования			
	Бронза	Серебро	Золото	18лет	19лет	20лет	все
Бег 100 м (сек)	15,1	14,8	13,5	15,0±0,63	14,8±0,88	15,0±1,06	14,8±0,84
Бег 3 км (мин)	14,00	13,30	12,30	14,55±0,74	13,55±1,17	14,38±0,89	14,15±0,94
Прыжок в длину с места (см)	215	230	240	206,4±22,42	207,3±25,70	207,0±19,68	206,6±23,43
Подтягивание (раз)	9	10	13	9,7±2,12	9,6±2,07	9,1±1,83	9,6±2,01

Среднее значение упражнений на выносливость – «бег на 2 километра (девочки) и 3 километра (мальчики)» – даже не соответствует стандарту бронзовой медали. Такая же оценка была получена при выполнении теста «прыжок в длину с места с толчком на обеих ногах». Среднее значение силовых упражнений студентов соответствует стандарту бронзовой медали и близко к характеристикам серебряной медали: мальчики подтягиваются на высокой перекладине 9,6±2,01 и 9 раз соответственно; девочки поднимают туловище из положения лежа 37,3±6,43 и 34 раза соответственно [5].

Заключение

- Результаты исследования показывают, что студенты имеют низкую физическую подготовку и высокую заболеваемость.

- Для упражнений на выносливость (например, бег на 2 и 3 километра) 36,3% студентов не смогли выполнить задание, что говорит нам о том, что им не хватает этого навыка, а именно выносливости. Это говорит нам о том, что у студентов слабое здоровье.
- Студенты выполняют силовые упражнения лучше, чем упражнения на выносливость.
- Большинство студентов не в состоянии справиться с нормативом «прыжок в длину с одного места», а те студенты, которые смогли выполнять упражнение, показатели только бронзовый уровень.

Таблица 3

Показатели средних значений выполнения упражнений экзамена ГТО девушками

Вид упражнения	Нормативы ГТО			Результаты исследования			
	Бронза	Серебро	Золото	18лет	19лет	20лет	все
Бег 100 м (сек)	17,5	17,0	16,5	17,4±0,86	17,2±0,68	17,2±0,67	17,3±0,76
Бег 3 км (мин)	11,35	11,15	10,30	12,39±0,79	12,16±0,89	12,10±0,83	12,23±0,85
Прыжок в длину с места (см)	170	180	195	157,4±15,58	158,7±15,11	158,3±18,85	157,9±15,68
Поднимание туловища (раз)	34	40	47	36,4±6,16	38,2±6,64	38,6±5,43	37,3±6,43

Для повышения уровня выносливости и физической подготовленности учащихся, а также для улучшения физического здоровья учащихся необходимо поощрять учащихся к занятиям спортом. Необходимо начать пропагандировать здоровый образ жизни и публично обвинять людей, которые ведут нездоровый образ жизни, то есть обвинять тех, у кого есть вредные привычки и лень. Также рекомендуется финансово поощрять студентов с золотым значком ГТО, например, увеличить стипендии для таких студентов. Во всех университетах и научно-исследовательских институтах, а не только в определенных университетах и научно-исследовательских институтах, при поступлении в высшие учебные заведения необходимо получать дополнительные баллы.

Библиографический список

1. Джалиев И. М., Сапаров Б. М., Грошева Л. Ф., Шинкарюк Л. А. Некоторые аспекты формирования культуры личности студента средствами физической культуры и спорта на занятиях по легкой атлетике // Молодежь и наука. 2019. № 2. С. 56.
2. Евтушенко М. А., Джалиев И. М. О., Грошева Л. Ф. ГТО в системе физического воспитания студентов вузов // Молодежь и наука. 2019. № 2. С. 60.

3. Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Грошева Л. Ф., Шинкарюк Л. А., Мишин А. С. Роль физической культуры и спорта в духовно воспитании личности // Молодежь и наука. 2019. № 3. С. 16.

4. Отношение населения к физической культуре в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Э. А. Зюрин, П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков // Устойчивое развитие России: вызовы, риски, стратегии: материалы XIX Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета г. Екатеринбурга, 12–13 апреля 2016 года. Том 2. Екатеринбург, 2016. С. 530-535.

5. Комплексная оценка физической подготовленности студентов-первокурсников средствами норм ГТО / А. А. Сердцева, А. Б. Егоров, Е. Е. Пастушенко, А. В. Лапшин, М. П. Кашкова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 402-407.

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