

7. Шпорин, Э.Г. Инновационные технологии в деятельности кафедры физической культуры технического вуза сибирского региона / Э.Г. Шпорин, В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2011. – № 8 (55). – С. 332-337.
8. Юдин, А.С. Эффективность различных вариантов организации и содержания физического воспитания студентов в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Юдин А.С. – Санкт-Петербург, 1991. – 23 с.

REFERENCES

1. Vilensky, M.Ya. (1996), "Physical culture in humanitarian educational space of higher education institution", *Physical culture: education, education, trainings*, No. 1, pp. 27-32.
2. Zhovan, G.F. and Rumba, O.G. (2015), "About a problem of professional development of the teachers of physical culture working in special educational office", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 37-39.
3. Lebedinsky, V.Yu. and Kolokoltsev, M.M. (2016), "Prospects of development of physical training of students of non-core higher education institutions", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 44-45.
4. Lubyshva, L.I. and Gruznykh, G.M. (1990), "About program bases of high school sports education", *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 42-44.
5. Lubyshva, L.I. and Gruznykh, G.M. (1991), "Theoretical-methodological justification of sports education of students", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 9-12.
6. Tomarov, S.A. (2011), *Efficiency of various options of the organization and the maintenance of studies on physical training of students (on the example of five-a-side)*, dissertation, St. Petersburg.
7. Shporin E.G., Lebedinsky, V.Yu. and Kolokoltsev, M.M. (2011), "Innovative technologies in activity of department of physical culture of technical college of the Siberian region", *Messenger of the Irkutsk state technical university*, No. 8 (55), pp. 332-337.
8. Yudin A.S. (1991), *Efficiency of various options of the organization and content of physical training of students in higher education institution*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: gena391@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.02.2018

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО

*Елена Владимировна Мудриевская, кандидат педагогических наук, доцент,
Оксана Сергеевна Ковалёва, старший преподаватель,
Сергей Владимирович Осипов, старший преподаватель,
Омский государственный технический университет (ОмГТУ), Омск*

Аннотация

В статье обобщен двухлетний опыт организации и проведения тестирования студентов высшего учебного заведения по физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне». На основе анализа результатов испытаний, показанных юношами и девушками в условиях соревнований, дана характеристика их готовности к выполнению нормативов обязательных тестов комплекса и тестов по выбору, а также обозначена актуальность научных исследований в области разносторонней физической и спортивно-технической подготовки студентов.

Ключевые слова: студенты, физкультурно-спортивный комплекс ГТО, нормативы испытаний, обязательные тесты, тесты по выбору.

ANALYSIS OF RLD TEST RESULTS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Elena Vladimirovna Mudrievskaya, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,
Oksana Sergeevna Kovaleva, the senior teacher,
Sergey Vladimirovich Osipov, the senior lecturer,
Omsk State Technical University, Omsk*

Annotation

The article summarizes two years of experience of organizing and conducting testing of students of higher educational establishments of physical culture in sports complex "Ready for labor and defense". Based on the analysis of the test results, showed by boys and girls in terms of the competition, the characteristic of their readiness to implement the norms of the compulsory tests and complex tests by choice, and the relevance of the scientific research in the field of versatile physical and sports-technical training of students have been underlined.

Keywords: students, physical culture and sports complex RLD, test standards, mandatory tests, tests of choice.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) разработан, прежде всего, с целью развития человеческого потенциала и укрепление здоровья россиян. Согласно указу Президента Российской Федерации этот комплекс должен стать программной и нормативной основой физического воспитания населения нашей страны [3]. В нем изложен ряд требований к уровню физической подготовленности одиннадцати возрастных групп, находящихся в диапазоне от 6 до 70 лет и старше [2]. Внедрение ВФСК в систему высшего образования направлено на достижение заявленной цели в возрастной группе мужчин и женщин от 18 до 29 лет (VI ступень).

Для выявления степени соответствия физической подготовленности молодых людей 18-24 лет государственным требованиям в 2016-17 годы проводилось тестирование студентов Омского государственного технического университета (ОмГТУ) по нескольким видам испытаний комплекса ГТО. Оно осуществлялось во внеучебное время в формате личных соревнований по каждому тесту. Программа соревнований состояла из обязательных испытаний – бег на 100 м, наклон из положения стоя, подтягивания из виса на высокой перекладине (мужчины), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины), бег на 3000 м (мужчины), бег на 2000 м (женщины) и испытаний по выбору – стрельба, прыжок в длину с места, метание гранаты, поднимание туловища из положения лежа на спине (женщины), плавание. Анализ результатов, показанных студентами во время тестирования, был нами задуман с целью поиска наиболее эффективных форм и способов внедрения ВФСК ГТО в систему физического воспитания высшей школы.

Спортивно-массовое мероприятие по ГТО организовывалось в ОмГТУ на основе принципов ВФСК – лично-ориентированная направленность, добровольность, доступность, обязательность медицинского контроля. В связи с соблюдением названных принципов участниками соревнований стали только те студенты, которые самостоятельно и добровольно изъявили желание пройти испытания и были к ним допущены врачом.

Большую часть участников первого тестирования составили студенты-спортсмены из сборных команд университета по циклическим видам спорта – легкой атлетике, лыжным гонкам и плаванию. Судейство соревнований, которые проходили на трех спортивных объектах – стадионе, стрелковом тире и плавательном бассейне, осуществлялось преподавателями кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ и представителями городского центра тестирования.

После проведения первого мероприятия по ГТО руководством вуза было принято решение о создании условий для спортивной подготовки студентов в новом виде многоборья. Результатом реализации данного решения стала организация работы секции ГТО. На учебно-тренировочных занятиях этой секции студенты имели возможность совершенствовать свои двигательные способности и навыки в плавании и легкой атлетике.

Весной 2016 года в соревнованиях по ГТО приняло участие 140 студентов, из которых 23 человека выполнили нормативы золотого знака отличия, 46 – серебряного, 18 –

бронзового и 53 – не преодолели уровни сложности испытаний. Таким образом, 87 студентов или 62% от общего количества участников соревнований стали обладателями знаков отличия.

Через год на приглашение пройти тестирование откликнулись 183 студента. Увеличение числа юношей и девушек, желающих соревноваться в многоборье, было достигнуто за счет пропаганды ВФСК ГТО среди студенческой молодежи и работы секции. В 2017 году золотого знака отличия удостоились 32 студента, серебряного – 54, бронзового – 24, без знаков отличия остались 73 человека. Разные уровни сложности испытаний преодолели 60 % из числа участников второго тестирования, что оказалось несколько меньше, чем в 2016 году. Сопоставляя итоговые результаты двух тестирований, имеем смелость констатировать, что работы одной секции по подготовке студентов к тестам ГТО не вполне достаточно, чтобы значительно увеличить число обладателей знаков отличия (рисунок).



Рисунок – Результаты тестирования студентов по комплексу ГТО за 2016-17 годы

Анализ результатов соревнований в каждом виде испытаний показывает, что студенты лучше всего подготовлены к выполнению тестов, характеризующихся проявлением скоростно-силовых и силовых способностей. В таких упражнениях, как прыжок в длину с места, бег на 100 м, поднятие туловища из положения лежа, подтягивание на перекладине, наибольшее число студентов выполнили нормативы ГТО. Данный факт нами отмечен и описан в предыдущем исследовании [1]. Высокую степень готовности участников тестирования к выполнению нормативов в названных испытаниях можно объяснить наиболее частым их использованием в физическом воспитании и школьников, и студентов. Наибольшую трудность для молодых людей представляет выполнение тестов по плаванию и стрельбе, ввиду отсутствия у многих из них базовой технической подготовленности в этих видах упражнений.

Обобщая опыт проведения внутривузовских спортивно-массовых мероприятий по ВФСК ГТО, делаем заключение следующего содержания.

1. Главное преимущество организации и проведения тестирования по ГТО в формате соревнований заключается в создании конкурентной среды, являющейся необходимым условием успешного выполнения студентами норм и требований комплекса. Данный вид организационной работы помогает выявлять новых значкистов ГТО и сильнейших спортсменов для сборных команд вуза, что само по себе уже имеет большое значение в укреплении престижа университета и популяризации физкультурно-спортивного комплекса среди молодежи.

2. Проведение разового спортивно-массового мероприятия и работы одной секции не вполне достаточно для увеличения числа студентов, способных преодолеть все уровни

сложности испытаний комплекса. На наш взгляд, следует рассмотреть возможность включения подготовки по многоборью ГТО в рабочую программу дисциплины «Прикладная физическая культура». Однако здесь есть трудности не только в материально-техническом, но и методическом обеспечении учебного процесса, поскольку к настоящему времени не разработаны и научно не обоснованы технологии реализации ВФСК в высших учебных заведениях.

3. В сложившейся ситуации считаем нужным и целесообразным проведение исследований в области разносторонней физической и спортивно-технической подготовки студентов, осуществляемой в условиях образовательной среды высшего учебного заведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ковалева, О.С. Характеристика готовности студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО / О.С. Ковалева, Е.В. Мудриевская, С.В. Осипов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62). – С. 70-72.

2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540. – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea7a54d0485.pdf>. – Дата обращения: 01.01.2018.

3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172. – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>. – Дата обращения: 01.01.2018.

REFERENCES

1. Kovaleva, O.S., Mudrievskaya, E.V. and Osipov, S.V. (2017), "Characteristics of readiness of students to fulfill the standards of the RLD", *Physical culture and health*, Vol. 62, No. 2, pp. 70-72.

2. *The resolution of the Government of the Russian Federation of June 11, 2014 of No 540 "About the adoption of the Provision on the All-Russian sports complex" It Is Ready to Work and Defense*, Moscow, available at: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea7a54d0485.pdf>.

3. *The decree of the President of the Russian Federation from March 24, 2014 No. 172, "On the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense"*, Moscow, available at: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>.

Контактная информация: elena_mudray55@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.02.2018

УДК 796.011.3

ВОЗДЕЙСТВИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФИЗИЧЕСКИЙ СТАТУС СТУДЕНТОК ВУЗА

Петр Петрович Николаев, доцент,

Юрий Владимирович Шиховцов, кандидат педагогических наук, доцент,

Ирина Валерьевна Николаева, кандидат педагогических наук, доцент,

Дина Расимовна Суркова, старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет (СГЭУ), Самара

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы влияния силовой тренировки на физическое развитие и функциональную подготовленность студенток вуза. Проанализирована динамика морфофункциональных показателей в течение учебного года и установлена их зависимость от характера двигательного режима студенток.

Ключевые слова: студентки, динамика, двигательный режим, физическое развитие, функциональная подготовленность, фитнес, педагогический эксперимент, физический статус, силовая тренировка.