

3. Tatur, Yu.G. (2004), "Competence in the structure of the quality model of specialist training", *Higher education today*, No. 3, pp.21- 26.

**Контактная информация:** samgups\_fis@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 03.07.2020*

УДК 796.011.3

### **ГТО КАК КРИТЕРИЙ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО ЗАЛА**

*Денис Александрович Блинов, Московский государственный институт международных отношений (университет) Министерства иностранных дел Российской Федерации; Галина Васильевна Барчукова, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва*

#### **Аннотация**

В статье определяется уровень развития физической подготовленности студентов первого курса высшего учебного заведения на основании испытаний «ВФСК ГТО». В ходе научной работы анализировалась научно-методическая литература, и проводилось педагогическое тестирование. Авторами представлены тесты, которые соответствуют ограниченным условиям спортивного зала. Анализ результатов исследования показал, что физическая подготовленность студентов находится на недостаточном уровне развития. Рекомендованные тесты позволяют повысить качество управления учебно-тренировочными занятиями по физической культуре, в условиях спортивного зала, в целях достижения и сохранения оптимального уровня физической подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность студентов, высшее учебное заведение, «ВФСК ГТО».

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p49-53

### **GTO AS A CRITERION FOR TESTING PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF THE SPORTS HALL**

*Denis Aleksandrovich Blinov, Moscow State Institute of International Relations (University) of the Ministry of Foreign Affairs of Russian Federation; Galina Vasilievna Barchukova, the doctor of pedagogical sciences, professor, Russian State University Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow*

#### **Abstract**

The article determines the level of development of physical fitness of the first-year students of the higher educational institution based on the tests of the VFSK GTO. In the course of the scientific work, the scientific and methodological literature was analyzed and pedagogical testing was conducted. The authors presented tests that meet the limited conditions of the gym. Analysis of the results of the study showed that the physical fitness of students is underdeveloped. Recommended tests can improve the quality of management of educational classes in physical culture, in a gym, in order to achieve and maintain the optimal level of physical fitness of students.

**Keywords:** students physical fitness, higher education institution, "VFSK GTO".

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Одна из актуальных социальных проблем современного общества – физическое, психическое и духовно-нравственное состояние детей и молодежи. Эта проблема актуальна и для студенческой молодежи. За период обучения в вузе, как правило, увеличива-

ется количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при этом физкультурно-спортивная активность значительной части студентов заметно снижается от курса к курсу. В сфере досуга студенческой молодежи приоритетными становятся инфантильность, получение удовольствия, приятное времяпровождение, развлечения, нередко противоречащие нормам нравственности, эстетики, культуры подлинно человеческого общения. Все более широкое распространение получают пассивные виды отдыха, часто связанные с телевидением, компьютерными играми и интернетом, которые негативно влияют на физическую подготовленность человека [5].

Не высокий уровень физической подготовленности студентов первого курса объясняется ухудшением физкультурной, спортивно-массовой работы в школе и вне ее, а также влиянием социально-экономических и экологических факторов [6].

Система физического воспитания студентов высшего учебного заведения направлена на укрепление здоровья и совершенствование физической подготовленности. Одним из методов оценки физической подготовленности студентов, является тестирование физических качеств и способностей, на основе испытаний, входящих в программу «ВФСК ГТО» [1;3]. Возможность в выборе нормативов, оценивающих физические качества и способности, характеризует комплекс «ГТО» как гибкую систему мониторинговых исследований физической подготовленности занимающихся [2; 4].

Цель исследования – определить уровень развития физической подготовленности студентов первого курса, в условиях спортивного зала, на основании испытаний комплекса ГТО.

#### МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности «Московского государственного института международных отношений (университета) Министерства иностранных дел России» в октябре 2019 г. Было проведено педагогическое тестирование уровня развития физической подготовленности студентов (не моложе 18 лет) первого курса МГИМО, основной медицинской группы всех факультетов. Общее количество испытуемых, участвующих в педагогическом тестировании, составило 64 человек, из них 34 юноши и 30 девушек. Анализ физической подготовленности студентов проводился на основании нормативов VI ступени, которые рекомендованы в Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Подбирался и корректировался такой состав испытаний, который бы соответствовал ограниченным условиям спортивного зала. В состав испытаний вошли: бег на 30 м, челночный бег 3×10 м, подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднятие туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание спортивного снаряда. В частности, спортивный снаряд для метания весом 700 (500) г. был заменен на мяч для настольного тенниса.

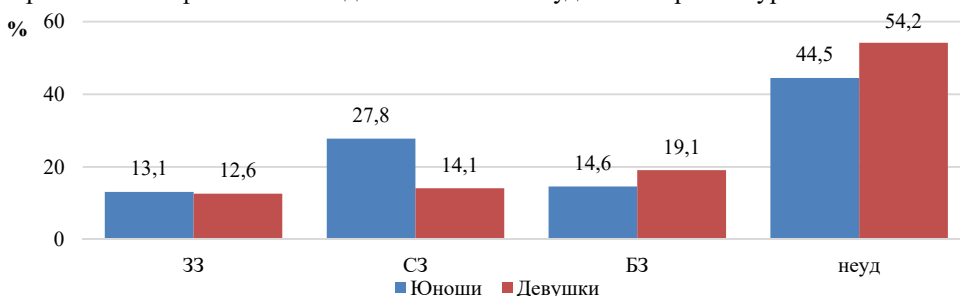
#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Оценка физических способностей является главным в контроле над уровнем развития физической подготовленности студентов. В нашем исследовании критерием оценки уровня развития физической подготовленности студентов послужила эффективность выполнения нормативов «ВФСК ГТО» (таблица 1). На основании проанализированных результатов шести двигательных тестов, входящих в программу испытаний «ВФСК ГТО», было сделано заключение относительно успешности выполнения данных тестов, как юношами, так и девушками (рисунок 1). Тест «метание мяча для настольного тенниса с места» при оценке результатов сдачи студентами нормативов ГТО не учитывался, но как информативный показатель он может успешно использоваться для оценки скоростно-силовых способностей верхних конечностей.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности студентов первого курса

| № п/п | Виды испытаний (тесты)   | Юноши<br>n = 34<br>$\bar{x} \pm \sigma$ | Девушки<br>n = 30<br>$\bar{x} \pm \sigma$ |
|-------|--|---|---|
| 1     | Бег на 30 м (с)  | 5±0,4                                   | 5,9±0,5                                   |
| 2     | Челночный бег 3×10 м (с)   | 7,8±0,6                                 | 8,9±0,5                                   |
| 3     | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 8,5±5,1                                 | -   |
| 4     | Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа на полу (кол. раз)                              | -                                       | 6,3±3,5                                   |
| 5     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин)               | 42,5±8                                  | 34±6,5                                    |
| 6     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | 4,1±7                                   | 11,2±7                                    |
| 7     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 | 215,5±23,9                              | 167,6±21,5                                |
| 8     | Метание мяча для настольного тенниса с места (м)                                 | 13,1±1,8                                | 9,5±1,5                                   |

Педагогическое тестирование физической подготовленности студентов показало, что нормативы комплекса ГТО на уровне золотого знака отличия могут выполнить 13,1% юношей и 12,6% девушек. Требования на серебряный знак способны выполнить, соответственно, 27,8% и 14,1%, а на бронзовый – 14,6% и 19,1%. При этом почти половина обследуемых студентов не уложилась в нормативы: 44,5% юношей и 54,2% девушек, что говорит о низкой физической подготовленности студентов первого курса.



Примечание. ЗЗ – золотой значок, СЗ – серебряный значок, БЗ – бронзовый значок, неуд – не выполнение норматива

Рисунок 1 – Успешность выполнения тестов, входящих в программу испытаний комплекса ГТО

Более детально, оценка возможности выполнения студентами нормативов на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия представлена в таблице 2.

Таблица 2. Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО студентами первого курса (в %)

| № п/п | Виды испытаний (тесты)                                   | Юноши |      |      |      | Девушки |      |      |      |
|-------|--|-------|------|------|------|---------|------|------|------|
|       |  | ЗЗ    | СЗ   | БЗ   | Неуд | ЗЗ      | СЗ   | БЗ   | Неуд |
| 1     | Бег на 30 м  | 0     | 15,2 | 18,2 | 66,6 | 4,4     | 26,1 | 13,0 | 56,5 |
| 2     | Челночный бег 3×10 м                                     | 9,1   | 45,5 | 18,2 | 27,2 | 17,4    | 8,7  | 30,4 | 43,5 |
| 3     | Подтягивание из виса на перекладине                      | 13,8  | 13,8 | 10,3 | 62,1 | -       | -    | -    | -    |
| 4     | Сгиб. и разгиб. рук из положения лежа                    | -     | -    | -    | -    | 0       | 0    | 13,3 | 86,7 |
| 5     | Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 22,2  | 59,3 | 7,4  | 11,1 | 13,3    | 26,7 | 13,3 | 46,7 |
| 6     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 15,2  | 9,1  | 9,1  | 66,6 | 21,7    | 13,1 | 30,4 | 34,8 |
| 7     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | 18,2  | 24,2 | 24,2 | 33,4 | 19,1    | 9,5  | 14,3 | 57,1 |

В результате анализа проведенного педагогического тестирования студентов первого курса выявлено, что не уложились в нормативы юноши в тестах на быстроту: бег на 30 м – 66,6%, силу: подтягивание – 62,1% и гибкость: наклон вперед – 66,6%. Соответственно девушки, в тестах на быстроту: бег на 30 м – 56,5%, силу: сгибание и разгибание рук – 86,7%, скоростно-силовую способность: прыжок в длину с места – 57,1%.

Наилучший результат юноши показали в тесте на проявление скоростно-силовой способности – поднимание туловища из положения лежа за 1 мин – 88,9% уложились в норматив, а девушки, в тесте на гибкость – 65,2% уложились в норматив.

#### ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников показал, что за последние десятилетия прослеживается тенденция к снижению уровня развития физической подготовленности студентов не спортивных высших учебных заведений. Поэтому необходимо регулярно проводить мониторинг физической подготовленности студентов для быстрого реагирования на негативное изменение физического состояния и коррекции физических способностей.

2. Предполагается, что снижение уровня физической подготовленности студентов первого курса может происходить в связи с теоретической подготовкой к поступлению в вуз, а следовательно продолжительное время их приоритетом была умственная деятельность, которая поспособствовала ухудшению физического состояния и разбалансированию суточного двигательного режима.

3. Как показало исследование, физическая подготовленность студентов первого курса МГИМО находится на недостаточном уровне развития. Не уложились в нормативы «ВФСК ГТО» 44,5% юношей и 54,2% девушек.

4. При оценке скоростно-силовых способностей верхних конечностей, в условиях спортивного зала, рекомендуется применять тест «метание мяча для настольного тенниса с места». Нормативы VI ступени в рамках «ВФСК ГТО» для юношей следующие, золотой значок – 16 м, серебряный значок – 14 м и бронзовый значок – 13 м, соответственно, для девушек золотой – 13 м, серебряный – 11 м, бронзовый – 10 м.

5. Применение теста «бег на 30 м» возможно только при длине зала не менее 35 м, так как необходимо обеспечить минимальный тормозной путь для сдающего норматив. За финишной чертой должен стоять человек, который обеспечивает страховку на финише сдающего студента, в избежание столкновения его со стенкой.

6. «Бег на 2000 и 3000м» в ограниченных условиях спортивного зала сложно осуществим, поэтому следует для оценки выносливости подобрать другой тест, например 6-ти минутный тест Купера. Учитывая популярность в настоящее время скандинавской ходьбы можно вместо бега предлагать студентам ходьбу в течение 6 минут по залу.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бобков, В.В. Рациональный подбор состава испытаний при подготовке обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО V и VI ступеней : дис. ... канд. пед. наук. / Бобков Виталий Викторович. – Москва, 2019. – 169 с.

2. Лурье, Г.В. Оценка уровня физической подготовленности студентов ГЦОЛИФК на основе нормативов ВФСК «ГТО» / Г.В. Лурье, С.С. Чернов, В.Д. Сячин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 147–150.

3. Николаев, П.П. Повышение уровня физической подготовленности студентов высших учебных заведений на основе использования средств силового троеборья : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Николаев Петр Петрович. – Москва, 2020. – 128 с.

4. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы : приказ Минспорта России от 19.06.2017 № 542. – URL : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_220195](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_220195) (дата обращения 01.01.2020).

5. Столяров, В.И. Спорт для здоровья и рекреации в системе физического воспитания студенческой молодежи / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов, М.М. Орешкин // Педагогическое образование и наука. – 2019. – № 5. – С.42–48.

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

REFERENCES

1. Bobkov, V.V. (2019), *Rational selection of the composition of tests in preparing students for passing the standards of the RLD complex of V and VI stages*, dissertation, Moscow.
2. Lurie, G.V., Chernov, S.S. and Syachin, V.D. (2018), "Assessment of the level of physical readiness of students of the SCOLPE based on the standards of VFSK "GTO", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (155), pp.147-150.
3. Nikolaev, P.P. (2020), *Improving the level of physical fitness of students of higher educational institutions through the use of means of power triathlon*, dissertation, Moscow.
4. Ministry of Sports of Russian Federation (2017), "On approval of state requirements of the All-Russian physical culture and sports complex" Ready for Labor and Defense "(TRP) for 2018-2021", *Order of the dated 06/19/2017 No. 542*, available at: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_220195/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_220195/).
5. Stolyarov, V.I., Barinov, S.Yu. and Oreshkin, M.M. (2019), "Sport for health and recreation in the system of physical education of student youth", *Pedagogical education and science*, No. 5, pp. 42-48.
6. Tkachenko, A.V. (2018), "Physical preparedness of university students for passing the standards of the GTO", *Pedagogical journal*, No.1, pp. 361-366.

**Контактная информация:** [blinov.mgimo@mail.ru](mailto:blinov.mgimo@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 12.07.2020*

УДК 796.8

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

*Николай Анатольевич Вареников, кандидат педагогических наук, доцент, Ирина Евгеньевна Попова, кандидат биологических наук, доцент, Марика Гивиевна Бабуева, бакалавр, Елена Сергеевна Попова, магистрант, Воронежский государственный институт физической культуры; Андрей Михайлович Зенин, президент Федерации спортивной борьбы Воронежской области, Открытое акционерное общество «Спорткомплекс «Факел»», Воронеж*

**Аннотация**

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме – исследованию профессиональных предпочтений студентов, занимающихся единоборствами. Показано, что большинство студентов-единоборцев после окончания высшего учебного заведения имеют желание работать по профессии, связанной с военной службой. Они также имеют высокое соответствие интересов в различных сферах профессиональной деятельности и способностей, имеющихся для реализации данных интересов. Данное направление исследований имеет практическую значимость в области профессиональной ориентации спортсменов.

**Ключевые слова:** студенты-единоборцы, профессиональные интересы, профессиональные способности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p53-58

**PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF STUDENTS ENGAGED IN  
MARTIAL ARTS**

*Nikolay Anatolyevich Varenikov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Irina Evgenievna Popova, the candidate biological sciences, senior lecturer, Marika Givievna Babueva, the bachelor, Elena Sergeevna Popova, the master student, Voronezh State Institute of Physical Culture; Andrey Mikhailovich Zenin, President of the Wrestling Federation of the Voronezh Region, Voronezh, Open Joint Stock Company Sports Complex "Fakel", Voronezh*

**Abstract**

The article is devoted to the current topic - the study of the professional preferences of the students involved in martial arts. It is shown that the majority of martial arts students after graduating from a higher