

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НИУ «БЕЛГУ»**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011503
Гребцовой Анастасии Андреевны

Научный руководитель:
к.п.н., доцент Воронков А.В.

БЕЛГОРОД 2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Особенности внедрения комплекса ГТО в образовательную среду вуза.....	6
1.1. Характеристика студенческого возраста.....	6
1.2. Комплекс ГТО как универсальное средство оценки уровня физической подготовленности.....	12
1.3. Внедрение комплекса ГТО в НИУ БелГУ.....	17
Глава 2. Организация и методы исследования.....	24
2.1. Организация исследования.....	24
2.2. Методы исследования.....	25
Глава 3. Анализ результатов тестирования физической подготовленности студентов НИУ «БелГУ».....	31
Выводы.....	41
Список использованной литературы.....	43

Введение

Живя в веке технологий, активность современного поколения в разы снизилась, что влечет за собой неблагоприятные последствия. Низкая двигательная активность сопровождает человека на протяжении всего времени обучения, а иногда и в профессиональной деятельности. Как показывает статистика, 53 % выпускников общеобразовательных школ имеют те или иные заболевания. Многие из заболеваний обусловлены образом жизни [4]. При поступлении в вузы ситуация почти не меняется. На сегодняшний день студентам приходится сидеть по 3–4 пары в день, это порядка 8 часов в день «Такой темп жизни» необходимо разнообразить физическими нагрузками, но ведь помимо учебы в университете студентам необходимо выполнять домашнюю работу или заниматься курсовыми работами, научными статьями, дипломными проектами и т.п.

Одним из способов оценки физической подготовленности можно являться Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), возрожденный в нашей стране указом президента Российской Федерации в 2014 году.

Комплекс ГТО, являющийся программной и нормативной основой системы физического воспитания населения в России охватывает все больше и больше участников. Очевидно, что наибольшую вовлеченность в мероприятия комплекса имеют образовательные организации, в первую очередь общеобразовательные школы. Еще в 2015 году в г. Белгороде прошел первый фестиваль ВФСК ГТО. С тех пор данное мероприятие проводится ежегодно в различных регионах России. В 2018 году школьники соревновались в МДЦ «Артек». Реализация комплекса в формате соревнований способствует большему вовлечению в эти мероприятия всех потенциальных участников. В школах проводят тестирование с целью выбрать лучших учеников для участия во внешних соревнованиях. Значительный охват обучающихся позволяет оценить уровень их физической

подготовленности в соответствии с требованиями комплекса ГТО. Не такими быстрыми темпами идет внедрение комплекса в организациях высшего образования. Но и в этом направлении наблюдаются положительные сдвиги. Так, в декабре 2018 года Ассоциацией студенческих спортивных клубов России совместно с Министерством спорта РФ и Белгородским государственным национальным исследовательским университетом был проведен первый фестиваль ГТО среди студентов в рамках реализации проекта «От студзачета к знаку отличия ГТО». Данный проект реализовывался на протяжении трех этапов. Первый предполагал тестирование внутри вуза. Второй – соревнования на региональном уровне. Третий уровень – Всероссийский фестиваль.

Возможность попасть в сборную вуза привлекла большое количество обучающихся НИУ «БелГУ» к тестированию. В сентябре 2018 года участниками мероприятий проекта «От студзачета к знаку отличия ГТО» стали более 1500 студентов. А что касается студентов факультета физической культуры, то 175 из 240 (73 %) обучающихся очной формы стали участниками проекта. Такое большое количество участников, на наш взгляд, позволяет сделать анализ физической подготовленности студентов факультета физической культуры на основе нормативов комплекса ГТО.

Актуальность нашего исследования определяется большой значимостью мониторинга состояния физической подготовленности различных слоев населения, в том числе и студенческой молодежи, для внесения корректив в систему физического воспитания в Российской Федерации.

Объект исследования – физическая подготовленность студентов.

Предмет исследования – физическая подготовленность студентов факультета физической культуры НИУ «БелГУ».

Цель исследования – определить уровень развития основных физических качеств у студентов факультета физической культуры и сравнить

его с требованиями, предъявляемыми комплексом ГТО к лицам данной возрастной категории.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Дать характеристику испытаний и нормативов комплекса ГТО как средства для оценки уровня физической подготовленности студентов.

2. Провести тестирование студентов факультета физической культуры в рамках мероприятий комплекса ГТО.

3. Провести анализ уровня физической подготовленности студентов факультета физической культуры НИУ «БелГУ».

Гипотеза: предполагается:

- что студенты факультета физической культуры имеют уровень физической подготовленности при поступлении на первый курс не ниже бронзового знака отличия комплекса ГТО;

- за время обучения на факультете физической культуры уровень физической подготовленности снижается, что вызвано особенностью образовательной деятельности;

- анализ физической подготовленности с помощью испытаний комплекса ГТО позволит выявить проблемы в развитии отдельных физических качеств у студентов факультета физической культуры.

В нашей работе мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование двигательных способностей, методы математической статистики.

Новизна работы заключается в том, что был определен уровень физической подготовленности студентов факультета физической культуры НИУ «БелГУ» в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

Практическая значимость обусловлена возможностью определить на основе анализа результатов тестирования уровень развития каждого физического качества в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

Глава 1. Особенности внедрения комплекса ГТО в образовательную среду вуза

1.1. Характеристика студенческого возраста

В настоящее время существует несколько возрастных периодизаций. Согласно возрастной периодизации, принятой в 1965 году на 7-й Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии АПН СССР в г. Москва, в жизненном цикле человека выделяют следующие периоды:

Новорожденный - 1-10 дней. Данный период характеризуется адаптацией к новым условиям жизни. В это время у ребенка происходит повышенная вентиляция легких (глубокий вдох и затрудненный выдох), система терморегуляции не совершенна и температура тела после рождения может снижаться, физиологическая убыль массы тела, связанная с недоеданием в первые дни жизни, потери воды через кожу.

Грудной возраст - 10 дней - 1 год. Особенностью этого возраста является то, что происходит ускоренный темп физического и нервно-психического развития на основе ускоренных процессов обмена веществ. Происходит интенсивное нарастание массы тела, увеличение массы мозга, отмечается усиление функции гипофиза и щитовидной железы, отмечаются значительные темпы роста.

Раннее детство - 1-3 года. Этот возрастной период отличается тем, что именно в этом периоде жизни формируется речь ребенка. Он осваивает значительный объем новых движений. Что касается условий для его развития, то при грамотном подходе со стороны родителей перед ребенком раскрываются значительные возможности и перспективы закладки фундамента своего будущего развития, как физического, так и психического.

Первое детство - 4-7 лет. В этом возрасте, как отмечают отечественные специалисты, происходит строения различных внутренних органов,

интенсивно развивается интеллект, улучшается память, совершенствуются координированные движения, формируются индивидуальные интересы и увлечения, увеличивается длина конечностей, постепенно выпадают молочные зубы, начинается рост постоянных зубов.

Второе детство - 8-12 лет мальчики - 8-11 лет девочки. Этот период соответствует периоду обучения в начальной школе. Происходит замена молочных зубов, повышается интеллект, улучшается память, расширяется круг интересов. [8]

Подростковый возраст - 13-16 лет мальчики - 12-15 лет девочки. Особенностью подросткового возраста является то, что бурными темпами идет половое созревание как у мальчиков, так и у девочек.

Юношеский возраст - 17-21 год юноши - 16-20 лет девушки. В этом возрасте юноши и девушки, поступают в организации высшего образования. Происходит овладение профессией, появляется возможность создания семьи, выбора своего места в жизни. Этому возрасту свойственны рефлексия и самоанализ. Юношеский возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью (неуравновешенность, резкая смена настроения, тревожность). Ведущая деятельность учебно-профессиональная.

Зрелый возраст I период - 22-35 лет мужчины; - 21-35 лет женщины. Данный возраст характеризуется максимальными показателями физического развития. Важнейшей особенностью зрелости является осознание ответственности за содержание своей жизни перед самим собой и перед другими людьми.

II период - 36-60 лет мужчины; - 36-55 лет женщины. На этот период приходится кризис 40 лет. Р.Гаулд, Д.Левинсон характеризуют этот кризис как взрыв, когда возникает ощущение, что жизнь проходит зря, появляются признаки утраты молодости и ухудшения здоровья.

Пожилой возраст - 61-74 год мужчины - 56-74 лет женщины. Этот период характеризуется нарастанием признаков старения и заболеваний. Многие исследования свидетельствуют о старении сердечно-сосудистой,

эндокринной, иммунной, нервной и других систем. Так же в этом возрасте идет в основном подготовка и период выхода на пенсию.

Старческий возраст - 75-90 лет мужчины и женщины. Характеризуется постепенным снижением умственной работы, ослаблением памяти, осмысление и оценка прожитой жизни, усиление депрессивных тенденций, обидчивости и ранимости в общении, заметное увеличение времени

Долгожители - от 90 лет и более. Долголетие – социально-биологическое явление, доживание человека до высоких возрастных рубежей. Характеристика здоровья долгожителей в наибольшей степени приближается к эталону физиологического старения. Процесс старения у долгожителей происходит медленнее. Возрастные изменения основных физиологических систем развиваются плавно, состояние ряда систем организма сходно по многим параметрам с таковым у лиц более молодого возраста (например, морфологический и биохимический состав крови, некоторые показатели состояния сердечно-сосудистой, эндокринной систем и центральной нервной системы). [28]

Авторы учебника по возрастной морфологии М.С.Страдина и возрастной психологии Божович Л.И. выделяют схожие периоды. Характеризуя возраст 18-25 лет, во время которого, как правило, происходит обучение в ВУЗе, авторы делают акцент на том, что в этом периоде основном заканчиваются процессы роста и формирования организма, и все основные признаки тела достигают дефинитивных величин. Завершается формирование зрелой половой системы, способной к репродуктивной функции. Ведущая деятельность - профессиональное самоопределение. В описании юношеского возраста главное внимание сосредоточено на развитии мотивационной сферы личности: определении своего места в жизни, формировании мировоззрения и его влиянии на познавательную деятельность, самосознание и моральное сознание. [2][25]

Характеризуя студенческую деятельность, автор учебника «Валеология» Э.Н. Вайнер, говорит о том, что основной вид деятельности во

время обучения в вузе предполагает преимущественно умственную работу. У студентов в начале учебного года учебная активность минимальна и в основном ограничивается аудиторными занятиями. Затем постепенно нагрузка возрастает за счет индивидуальной и самостоятельной работы, к концу семестра. Автор считает, что для поддержания высокого уровня внимания, восприятия во время учебной деятельности следует переключать виды деятельности за счет двигательных пауз и физкультминуток. Так, в двигательных паузах в течение учебного дня можно на различных уроках и занятиях решать следующие задачи:

- устранение застойных явлений в легких, в нижних конечностях;
- тренировка мышц глаз, обеспечивающих аккомодацию;
- стимуляция иммунитета через массаж биологически активных точек;
- формирование правильной осанки и т.д.

Согласно данной периодизации студенческий возраст приходится на 17-21 год юноши и 16-20 девушки. Данный возраст характеризуется интенсивными морфофункциональными и психофизиологическими перестройками организма и адаптационными проблемами. [3]

Однако, живя в веке технологий, активность современного поколения в разы снизилась, что влечет за собой неблагоприятные последствия. Если в школе количество обязательных уроков в неделю 3, то в ВУЗе количество обязательных занятий сокращается до 1 раза в неделю. На сегодняшний день студентам приходится сидеть по 3–4 пары в день, это около 1,5 часа одна пара, порядка 8 часов в день «Такой темп жизни» необходимо разнообразить физическими нагрузками, но ведь помимо учебы в университете студентам необходимо выполнять домашнюю работу или заниматься курсовыми работами, научными статьями, преддипломными проектами и др. В этом случае физическая культура выполняет важную роль в их здоровом образе жизни.

Малая подвижность влечет за собой ослабление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других

важных структур организма. В настоящее время число людей с разнообразными заболеваниями растёт, так что снижение двигательной активности является актуальной проблемой. Многие студенты ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к дефициту двигательной активности. Те двигательные действия, которые они выполняют в течение дня, восполняют лишь незначительную долю двигательной активности, а ведь от уровня двигательной активности напрямую зависит состояние кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата, физического развития и физической подготовленности.

Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. Занятия физической культурой необходимы всем во все периоды его жизни, но особую значимость целенаправленные занятия физической культурой приобретают при снижении двигательной активности человека, вызванным особенностями жизни в социуме (обучение в школе или вузе, особенности трудовой деятельности и т.п.). [10]

В возрасте 18 лет организм человека практически достигает максимальных показателей физического развития.

К периоду юношеского возраста скелет достигает размеров, приближающихся к размеру скелета взрослого человека. Но его развитие в этот период продолжается и заканчивается к 20—24 годам у мужчин и на 2—3 года раньше у женщин. Грудная клетка у юношей и девушек к 17—20 годам достигает размеров грудной клетки взрослого человека.

Мышечная масса и сила особенно интенсивно увеличиваются в подростковом и раннем юношеском возрасте (до 18 лет). С 18 лет рост силы замедляется и к 25—26 годам заканчивается. Уровень мышечной выносливости при динамических нагрузках достигает 80—85% уровня взрослого человека только к началу юношеского возраста (к 16—17 годам), а при статических нагрузках — к 17—19 годам, достигая максимальных значений к 25—30-летнему возрасту.

Следовательно, юноши и девушки 17-18 лет могут с уверенностью использовать все многообразие средств физической культуры для развития своих двигательных способностей.

Сенситивные периоды развития физических качеств уже прошли в более раннем возрасте. В возрасте 18-20 лет наиболее эффективно развиваются различные виды выносливости.

Что касается методов развития физических качеств, то для юношей и девушек студенческого возраста нет жёстких ограничений. Так, для развития силовых способностей можно специалисты советуют применять как методы повторных усилий, так и методы максимальных усилий, а также изометрический метод развития силы. В более раннем возрасте применение этих методов рекомендуется ограничивать, так как еще не сформирован опорно-двигательный аппарат и недостаточно развиты основные функциональные системы организма, такие как сердечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная и др. [22]

1.2. Комплекс ГТО как универсальное средство оценки уровня физической подготовленности

Как мы уже говорили ранее, одним из способов оценки физической подготовленности можно использовать выполнение норм комплекса ГТО.

Для популяризации массового спорта был издан Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года. [17]

Только в 2014 году было утверждено 24 нормативно-правовых акта: два Указа Президента Российской Федерации; 4 акта Правительства Российской Федерации; 12 приказов Министерства спорта Российской Федерации; 5 приказов других министерств и ведомств Российской Федерации.

В Положении отмечается, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Внедрение комплекса содержит в себе следующие цели и задачи:

-увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; -повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан; -повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения; -формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов: -виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека; - требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; - рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья). [9]

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и выполнение норм по возрастным группам и установленных нормативов комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций;
- оздоровительная и личносно ориентированная направленность.

В соответствии с возрастом испытания комплекса делятся по 11 ступеням: - от 6 до 8 лет; вторая ступень - от 9 до 10 лет; третья ступень - от 11 до 12 лет; четвертая ступень - от 13 до 15 лет; пятая ступень - от 16 до 17 лет; шестая ступень - от 18 до 29 лет; седьмая ступень - от 30 до 39 лет; восьмая ступень - от 40 до 49 лет; девятая ступень - от 50 до 59 лет; десятая ступень - от 60 до 69 лет; одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше и содержат в себе обязательные испытания и испытания по выбору. Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по

выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки.

Общий порядок прохождения тестирования выглядит следующим образом.

Лицо, желающее пройти тестирование, направляет в центр тестирования заявку на прохождение тестирования лично, по почте, либо по электронной почте. Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников.

Центр тестирования (это может быть центр тестирования на базе образовательной организации) составляет график проведения тестирования, который размещает на сайте www.minsport.gov.ru федерального органа исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» каждую четвертую неделю месяца.

Центр тестирования размещает на сайте за 14 дней до дня проведения тестирования адресный перечень мест тестирования с указанием видов испытаний (тестов), соответствующих месту проведения тестирования.

Центр тестирования в день проведения тестирования допускает участников к прохождению тестирования при наличии документа удостоверяющего личность, а также медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра, проведенного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

В случае если участник не прошел тестирование, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на сайте в срок, определяемый центром тестирования.

Центр тестирования обеспечивает условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования.

Результаты тестирования судьи на видах передают работникам Центра тестирования в виде заполненных по определенной форме протоколов. Эти протоколы переносятся в электронную форму и подгружаются на федеральный портал в автоматизированную информационную систему. После этого каждый участник в своем личном кабинете на портале GTO.RU видит свои результаты. Четыре раза в год происходит выгрузка результатов для формирования списка, претендующих на золотой знак отличия. На основании этого списка Министром спорта Российской Федерации подписывается приказ о награждении знаками отличия. После этого федеральный оператор приступает к изготовлению знаков и доставке их в регионы. Выгрузка результатов для формирования списка, претендующих на серебряный и бронзовый знак отличия, производится один раз в год. На основании этого списка руководитель регионального управления по физической культуре и спорту подписывается приказ о награждении знаками отличия.

В январе 2017 года произошли изменения, которые предполагали значительное усложнение выполнения испытаний на знак лицами восьмой возрастной ступени и старше. Это усложнение заключается в том, что были убраны нормативы, предполагающие выполнение какого-либо испытания без учета времени. В апреле 2017 добавлены новые испытания, такие как «самооборона без оружия» и др. Также изменились требования к выполнению уже имеющихся испытаний. С января 2018 года также внесены изменения в нормативно-тестирующую часть комплекса ГТО. Значительно расширено количество испытаний. Предполагается использование одних и тех же испытаний на протяжении как можно большего возрастного периода. Исключены нормативы, предполагающие выполнение испытаний без учета времени для всех возрастных ступеней. [26]

В настоящее время постоянно действует координационная комиссия Министерства спорта России по введению и реализации ВФСК ГТО. С января 2018 года планируется введение в действие испытаний и нормативов комплекса ГТО для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Уже внедренный комплекс ГТО продолжает постоянно развиваться. Издаются все новые и новые нормативно-правовые акты. Вносятся изменения в положение о ВФСК ГТО. Внесены изменения в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». В связи с внедрением комплекса ГТО внесены изменения в «Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации». Учитывая то обстоятельство, что комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания населения, программы физического воспитания во всех образовательных учреждениях становятся ориентированными на требования комплекса ГТО. [21]

Таким образом, проанализировав теоретические и организационно-правовые основы реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», можно сделать ряд выводов.

1. Комплекс ГТО имеет богатую историю развития. В основу современного комплекса легли проверенные временем испытания и нормативы, научно обоснованные в процессе тестового проведения испытаний среди различных слоев населения в течение 2012-2013 годов. Комплекс ГТО продолжает развиваться с учетом потребностей государства и возможностей населения.

2. Согласно законодательству о физической культуре и спорте в Российской Федерации, комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания населения. Учитывая это обстоятельство, программы физического воспитания во всех образовательных учреждениях становятся ориентированными на требования комплекса ГТО. Данное обстоятельство предполагает переориентацию уже

имеющихся программ по физическому воспитанию на требования комплекса ГТО.

3. Широкое внедрение комплекса в образовательных организациях способствует как выявлению уровня физической подготовленности обучающихся, так и созданию условий к регулярным и систематичным занятиям физической культурой, что в свою очередь предполагает повышение целенаправленной двигательной активности и, как следствие, способствует укреплению физического здоровья. Учитывая вышеизложенное можно с уверенностью предположить, что эффективное внедрение комплекса ГТО – одна из важнейших задач, стоящих перед административно-педагогическим коллективом любой образовательной организации. [15]

1.3. Внедрение комплекса ГТО в НИУ БелГУ

Широкое внедрение комплекса в образовательных организациях способствует как выявлению уровня физической подготовленности обучающихся, так и созданию условий к регулярным и систематичным занятиям физической культурой, что в свою очередь предполагает повышение целенаправленной двигательной активности и, как следствие, способствует укреплению физического здоровья. Учитывая вышеизложенное можно с уверенностью предположить, что эффективное внедрение комплекса ГТО – одна из важнейших задач, стоящих перед административно-педагогическим коллективом любой образовательной организации.

НИУ «БелГУ» имеет значительный опыт внедрения ВФСК ГТО. Еще весной 2015 года в тестовом режиме в тестировании в нашем вузе приняли участие более 4000 обучающихся. Уже в это время началась работа, которая легла в основу комплекса мер по эффективному внедрению комплекса ГТО. В первую очередь необходимо отметить приказ Ректора от 26.02.2015 № 69-ОД «Об организации работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в НИУ «БелГУ»».

Также был утвержден приказ «О мерах поощрения обучающихся и работников, показавших высокие результаты при выполнении испытаний».

Этот документ предполагает:

- учет результатов тестирования обучающихся при оценке успеваемости по дисциплине «Физическая культура» Например, при выполнении нормативов на знак – зачет, при отсутствии знака – каждое испытание приносит баллы в сумму, необходимую для зачета согласно критериям балльно-рейтинговой системы;

- учет результатов тестирования преподавателей в показателях рейтинга, отражающих общественно-воспитательную работу;

- поощрение обучающихся и работников почетной грамотой Ректора в случае выполнения нормативов комплекса ГТО на золотой знак;

- возможность претендовать на получение повышенной стипендии обучающимся, выполнившим нормативы на знак отличия.

Также большое значение, на наш взгляд, имеет приказ о материальном стимулировании судей мероприятий комплекса ГТО, в котором указано, что работа судей, участвующих в тестировании, оплачивается.

Указанные мероприятия способствуют повышению эффективности внедрения комплекса ГТО в образовательной организации.

Но ежедневная работа показала, что данные меры недостаточны, и надо искать все новые и новые пути.

Столкнувшись весной 2016 года с большим количеством обучающихся – более 2500, желающих выполнять нормативы, мы испытали следующие затруднения:

- необходимость разрабатывать и согласовывать с различными структурными подразделениями график тестирования;

- необходимость подготовки судей, судейских бригад и волонтеров для обслуживания мероприятий;

- сбор заявок, подготовка протоколов и их заполнение;

- обработка результатов тестирования и подготовка протоколов для отправки в Центр тестирования;
- мониторинг эффективности участия обучающихся в тестировании и др..

Большой объем работы определил необходимость создания центра тестирования, предполагающего штатное расписание.

4 октября 2016 года был подписан приказ № 850-ОД «О создании Центра тестирования ВФСК ГТО НИУ «БелГУ»».

Это событие предопределило дальнейшее совершенствование деятельности по внедрению комплекса ГТО в нашем вузе. В 2016/17 учебном году в мероприятиях комплекса приняли участие 3400 обучающихся и 565 работников НИУ «БелГУ». При этом выполнили нормативы на знак 358 человек. Из них 117 – на золотой знак, 77 – на серебряный знак, 157 – на бронзовый знак.

В настоящее время Центр тестирования планирует и реализует ряд мероприятий по повышению эффективности внедрения комплекса ГТО в нашем вузе и по повышению массовости участия обучающихся, преподавателей и сотрудников в физкультурно-спортивной деятельности. Позвольте прокомментировать эти мероприятия.

Разработана инструкция участника тестирования комплекса ГТО для обучающихся, преподавателей и сотрудников НИУ «БелГУ». Особенностью данной инструкции является предлагаемый в 2017/18 учебном году формат регистрации, который не предполагает затрат времени при прохождении испытаний. Участник тестирования приходит на мероприятия комплекса ГТО с уже распечатанной индивидуальной картой, образец которой размещен на сайте НИУ «БелГУ». При этом карта предполагает отличия в зависимости от пола и возраста. К этой карте прикрепляется копия медицинской справки о допуске. С собой участник должен иметь паспорт. Отдельно хочется отметить разработанную поликлиникой НИУ «БелГУ» форму медицинской справки, которая предполагает дифференцированный

подход к каждому обучающемуся или работнику. Если раньше по результатам медицинского осмотра мы делили всех на две группы: «допущенные» или «допущенные с ограничениями», то теперь у каждого отмечено, к каким конкретно видам испытаний он допускается.

Разработан график тестирования для обучающихся, преподавателей и сотрудников НИУ «БелГУ». При этом надо отметить, что данный график составлен на весь 2018/19 учебный год. График дает возможность каждому студенту или работнику выполнить все необходимые для знака отличия испытания как в первом, так и во втором полугодии 2018/19 учебного года. При этом тестирование закончится до 7 мая 2019 года, что позволит своевременно подвести итоги, подготовить сборные команды институтов и факультетов к участию в финальной части фестиваля ГТО, который запланирован на 17 мая 2019 года.

Разработано и утверждено положение о проведении Фестиваля ГТО НИУ «БелГУ» в 2018-2019 учебном году. Как и в прошлом году Фестиваль включает в себя 2 этапа. 1-й – соревнования между институтами и факультетами. По результатам участия в тестировании в течение всего учебного года каждый участник за любой результат в каждом виде приносит в копилку своего института очки. Команда-победитель определяется по наибольшей сумме очков в расчете на одного студента очной формы. Данная форма проведения тестирования, на наш взгляд, способствует повышению массовости участия, а также побуждает каждого студента показывать максимальный для себя результат. Например, студент не готов выполнить какое-либо испытание на знак, но он его выполняет для того, чтобы заработать очки своему институту или факультету. Это участие способствует повышению интереса к развитию отстающих физических качеств. С другой стороны, студент, способный выполнить испытание выше уровня золотого знака, стремится показать максимальный результат, опять же для того, чтобы принести своей команде как можно больше очков. Центр тестирования в свою очередь имеет возможность выбрать лучших студентов в тех или

иных видах комплекса ГТО при формировании сборных команд для участия в различных соревнованиях и фестивалях. 2-й этап представляет собой соревнования между студентами, показавших лучшие результаты в определенных видах тестирования. На 2-м этапе фестиваля подводятся личный и командный зачет в каждом виде испытаний, а также общекомандный зачет. Состав команды от каждого института или факультета - 57 человек (27 юношей, 30 девушек). Спортсмены могут испытать себя только в одном виде состязательной программы. Институты и факультеты, вошедшие в число победителей и призёров фестиваля, будут награждены почётными грамотами и кубками. Кстати, кубок лучшему институту или факультету - награда не переходящая, и для победителя она останется символом победы на общеуниверситетском фестивале ГТО.

Вся информация, новости, объявления о комплексе ГТО размещена на сайте НИУ «БелГУ» в разделе «ГТО». Проходя по ссылке «Фестиваль ГТО в НИУ «БелГУ» или через закладку «Вне учебы» мы попадаем на страничку Центра тестирования. Ведение страницы комплекса ВФСК «ГТО» на сайте НИУ «БелГУ» началось в прошлом учебном году и возобновлено в сентябре 2017 после летних каникул.

Так же, как в прошлых годах, мы планируем проводить мониторинг участия обучающихся, преподавателей и сотрудников НИУ «БелГУ» в мероприятиях комплекса ГТО. В этот раз при анализе участия студентов мы учитывает такие показатели как: количество обучающихся очной формы; количество зарегистрированных на сайте gto.ru; количество принявших участие в этом учебном году; процент участия; количество выполнивших на золотой знак ранее и количество выполнивших на знаки в этом учебном году. Мы предполагаем, что данная матрица учета, позволяющая оценить процент вовлеченности, наиболее информативная.

В прошлом году мы ежемесячно предоставляли отчет о вовлеченности руководству университета. В этом году мы ежемесячно информируем руководителей институтов, факультетов и других структурных

подразделений о вовлеченности обучающихся, преподавателей и сотрудников НИУ «БелГУ» в мероприятия комплекса ГТО.

В этом году мы планируем разрабатывать индивидуальную траекторию выполнения испытаний комплекса ГТО для обучающихся, преподавателей и сотрудников НИУ «БелГУ», претендующих на знак отличия ВФСК «ГТО». В суть этой работы. По итогам планового тестирования мы будем проводить анализ результатов всех участников на предмет соответствия знаку отличия. В случае, если студент или сотрудник близок к получению знака, но может улучшить свои показатели (например, выполнить недостающий норматив или перевыполнить неудачную попытку, что позволит претендовать ему на знак), мы будем связываться с ним индивидуально, и рассматривать возможность выполнения необходимых нормативов в отдельное от графика время.

В рамках элективных дисциплин по физической культуре ведется подготовка обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО. Сейчас кафедра физического воспитания проводит занятия в 26-ти группах, ориентированных на подготовку к выполнению испытаний комплекса ГТО.

В сентябре 2017 создана группы ВФСК ГТО в «БелГУ» в социальной сети «Вконтакте». Группу создали и ведут студентки факультета физической культуры Педагогического института. Практически с каждого мероприятия комплекса ГТО в этой группе оперативно (через 2-3 часа после мероприятия) появляется свежая информация и фотоотчет. В группе также размещен график тестирования в 2018/19 учебном году, вывешиваются объявления. На страничке имеется возможность задавать вопрос модераторам (студентам - волонтерам ГТО), которые дадут исчерпывающий ответ на любой вопрос.

Так же как и в прошлых годах, в нашем вузе планируется торжественное вручение знаков отличия комплекса ГТО. Серебряными и бронзовыми знаками награждаются в рамках торжественных мероприятий структурных подразделений. Золотыми знаками награждает Ректор на

общеуниверситетских мероприятиях. Вручение золотого знака сопровождается вручением Почетной грамоты Ректора.

Также в этом году Центр тестирования планирует организовать спортивный праздник «ГТО всей семьей». Особенностью этого мероприятия будет являться то, что любой член семьи сотрудника нашего Университета сможет поучаствовать в выполнении испытаний комплекса ГТО. С инициативой провести подобное мероприятие выступили родители 11-классников. В случае выполнения нормативов на знак, они обеспечат себе дополнительные баллы при поступлении. Но, очевиден интерес, и со стороны более юных наших детей. Некоторые родители уже в этом году с детьми приняли участие в выполнении испытаний на базе НИУ «БелГУ». Правда, дети стремятся выполнить все нормативы целенаправленно на знак, а родители, как правило, выполняют лишь некоторые нормативы. Данный пример позволяет предположить, что организация подобного спортивного праздника повысит активность работников университета в участии в мероприятиях комплекса ГТО.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап был посвящен теоретическому обоснованию проблемы. Данный этап длился в течение 2017-2019 годов. Мы изучали специальную литературу, в которой освещались вопросы возрастных периодов, особенности развития организма и жизнедеятельности студентов. Рассматривались правовые основы внедрения комплекса ГТО на территории РФ. Изучались особенности тестирования физических качеств с помощью испытаний, которые включены в комплекс ГТО. Также изучались работы специалистов в области теории и методики физической культуры на предмет рекомендаций по развитию физических качеств, использованию различных средств и методов.

Второй этап предполагал планирование практической части исследования. Этот этап длился в течение лета 2018 года. Основной задачей этого этапа была тщательная подготовка к проведению исследования. В июле 2018 года была информация, что в декабре 2018 года будет проходить первый всероссийский фестиваль ГТО среди студентов. В августе было издано положение об этом фестивале и там были прописаны 8 видов, которые в него войдут. На основании этого положения и была сформирована батарея тестов, в которой принимали участие все студенты факультета физической культуры и студенты других факультетов, которые были наиболее физически подготовлены. Так же в рамках этого проекта реализовывалось тестирование «От студзачета к знаку отличия ГТО», где выполняли не весь перечень нормативов. В нашем университете

сокращенный перечень нормативов выполнили около 1500 тысячи студентов, но учитывая то, что они выполняли небольшое количество видов, мы решили свое исследование осуществлять на студентах факультета физической культуры.

Третий этап предполагал проведение тестирования. Выполнение нормативов происходило на спортивных объектах НИУ БелГУ. На базе спортивного комплекса им.С.Хоркиной выполнялись стрельба в тире из электронного оружия и плавание на 50 м в бассейне. Бег на скорость, силовые нормативы, бег на выносливость, гибкость выполнялись на открытой спортивной площадке по адресу ул.Студенческая 14.

Четвертый этап исследования предполагал обработку полученных данных. Этот этап длился с ноября по декабрь 2018 года. Собранные в ходе тестирования показатели были обработаны с помощью методов математической статистики. Часть результатов, относящихся к параметрическим, мы обрабатывали с помощью t-критерия Стьюдента. Результаты математической обработки, позволили нам сделать объективные выводы об уровне физической подготовленности студентов в каждом испытании.

Заключительный, пятый этап исследования был посвящен литературному оформлению работы, формулированию выводов.

2.2. Методы исследования

Для сбора теоретического материала мы использовали метод «анализ и обобщение литературных источников». Данный метод предполагает поиск суждений специалистов, касающихся темы исследования. Так, например, для характеристики возрастных периодов были изучены работы физиологов, валеологов, психологов, занимающихся данными проблемами. Для характеристики особенностей развития физических качеств мы

систематизировали работы специалистов по теории и методике физической культуры, спортивной тренировке и физическому воспитанию. Был проведен анализ специальной литературы, затрагивающей значимость физической культуры для студентов в современном мире. Данный метод является основным для поиска противоречий, постановки проблемы, выдвижения гипотезы исследования. На основе анализа и обобщения литературных источников была написана первая, теоретическая глава работы.

Тестирование проводилось с целью определения уровня физической подготовленности, особое внимание мы уделяли оценке уровня студентов факультета физической культуры.

В качестве тестов использовались следующие упражнения.

1. Бег на 60 м. Данный норматив позволяет определить скоростные способности.

Бег выполняется с низкого или высокого старта по отдельным дорожкам. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 человека.

2. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Тест направлен на определение уровня развития гибкости.

Для проведения теста испытуемый располагается на гимнастической скамье (можно использовать платформу для степ-аэробики). По команде судьи «Можно», испытуемый делает 2 пружинистых наклона вперед, на третьем наклоне он задерживается, стараясь опустить пальцы рук как можно ниже. Положение пальцев измеряется с помощью линейки. Удерживать пальцы в нижней точке нужно не менее 3-х секунд. Если испытуемый опускает пальцы ниже уровня скамьи, то результат записывается в

сантиметрах со знаком «плюс», если пальцы выше уровня скамьи, то результат записывается в сантиметрах со знаком «минус». Перед выполнением данного теста рекомендуется проводить специальную разминку, направленную на повышение показателей гибкости

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Данный тест позволяет определить уровень развития силовой выносливости мышц груди и разгибателей рук.

Для выполнения теста испытуемый принимает положение упора лежа. Кисти рук располагаются на ширине плеч, ноги вместе, туловище и ноги составляют прямую линию. По сигналу испытуемый начинает выполнять отжимания. При этом в нижней точке необходимо коснуться специальной платформы высотой 5 см. В исходном положении нужно сделать паузу, чтобы судья объявил счет. К нарушениям относится потеря прямой линии «ноги-туловище». В случае этого нарушения, данное повторение не засчитывается, но упражнение продолжается. Упражнение выполняется без учета времени на максимальное количество раз

4. Подтягивания из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опустится в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

5. Подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами за 60 секунд. Это упражнение позволяет оценить уровень развития скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса.

В исходном положении испытуемый ложится на гимнастический мат, сгибает ноги в коленях. Стопы удерживаются партнером. Руки

располагаются на затылке в замок. По команде «Старт» судья включает секундомер, а испытуемый начинает выполнение упражнения, которое заключается в подъеме туловища до касания локтями бедер или колен. Опускаясь, необходимо произвести касание лопатками гимнастического мата, т.е. принять исходное положение. Во время принятия исходного положения судья объявляет счет. Но задерживаться в исходном положении не надо, так как упражнение выполняется на время. Через 1 минуту после старта судья подает команду «стоп». Засчитывается количество правильно выполненных повторений за 1 минуту. Повторение не засчитывается, если не было касания локтями бедер или лопатками мата, а также, если были разомкнуты пальцы из замка [41].

6. Прыжок

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками. Участнику предоставляется три попытки, в зачет идет лучший результат.

7. Бег 2000 м, 3000 м. Данный тест используется для выявления уровня выносливости.

Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за три метра до стартовой линии. По команде «Старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

8. Плавание 50м.

Испытание проводится в бассейне или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого). Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного

места для плавания какой-либо частью тела при завершении отрезка дистанции и на финише.

9. Стрельба.

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты. [9]

Все тесты выполнялись именно в такой последовательности, в какой они представлены в работе.

Предварительное тестирование проводилось до начала эксперимента (а именно в конце октября 2018 года).

Для обработки результатов тестирования мы использовали методы математической статистики. Данные методы применяются в педагогических исследованиях, чтобы доказать наличие или отсутствие достоверных отличий между показателями различных выборок (например, между показателями двух групп, или между показателями в одной группе до и после эксперимента). Для оценки результатов, показанных в процессе тестирования физической подготовленности, мы использовали параметрический метод математической статистики – t-критерий Стьюдента [21]. При использовании этого метода мы находили следующие величины:

\bar{X} - средние арифметические величины по каждому показателю тестирования для каждой группы в отдельности.

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

\sum - знак суммирования,

X – значение отдельного измерения,

n – общее число измерений в группе.

δ – стандартное отклонение.

$$\delta = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K}$$

X_{\max} – наибольший показатель

X_{\min} – наименьший показатель

K – табличный коэффициент.

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения.

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30, \text{ и } m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n \geq 30.$$

t – средняя ошибка разности.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Далее t сравнивали с табличным значением, и если t больше табличного, то мы можем говорить о наличии достоверных отличий. Чем больше t , тем выше уровень достоверности отличий. О достоверности отличий говорит число P . Если $P \leq 0,05$, то говорят о достоверности отличий на 5%-ном уровне значимости. Если $P \leq 0,01$, то говорят о достоверности отличий на 1%-ном уровне значимости. В педагогических исследованиях о достоверности говорят только в том, случае если имеются различия на 5%-ном уровне значимости. Следовательно, если $P > 0,05$, мы говорим об отсутствии достоверных отличий

Результаты математической обработки представлены главе 3.

Глава 3. Анализ результатов тестирования физической подготовленности студентов НИУ «БелГУ».

При оценке физической подготовленности мы отдельно проводили анализ результативности выполнения отдельных испытаний студентами факультета физической культуры различных курсов, как среди юношей, так и среди девушек.

Учитывая то обстоятельство, что комплекс ГТО предполагает обязательные испытания и испытания по выбору, мы предположили, что количество студентов, выполнивших обязательные нормативы на знак, будет соответствовать потенциальному количеству значкистов.

Таблица 3.1.

Количество юношей ФФК, выполнивших обязательные испытания на знак

	Участвовало	Выполнили на знак	%
1 курс	28	9	32,1%
2 курс	22	5	22,7%
3 курс	23	1	4,3%
4 курс	31	14	45,2%
всего	104	29	27,9%

Из таблицы 3.1. мы видим, что 28 % юношей факультета могут выполнить нормативы комплекса на знак отличия. Анализируя показатели в разрезе каждого курса, мы видим, что тенденция к снижению уровня физической подготовленности к более старшим курсам не наблюдается. Так, идет резкое понижение показателей на третьем курсе, а затем значительный рост на четвертом. По-видимому, это обусловлено изначально контингентом обучающихся, поступивших на факультет.

Таблица 3.2.

Количество девушек ФФК, выполнивших обязательные испытания на знак

	Участвовало	Выполнили на знак	%
1 курс	20	7	35,0%
2 курс	16	6	37,5%
3 курс	18	6	33,3%
4 курс	17	9	52,9%
всего	71	28	39,4%

Из таблицы 3.2. мы видим, что количество девушек, потенциальных значкистов, составляет почти 40 % (на 12 % больше, чем юношей). Так же, как и у юношей, мы не наблюдаем зависимости показателей физической подготовленности от курса.

Анализируя представленные выше таблицы, мы видим, что менее половины студентов факультета физической культуры способны выполнить нормативы комплекса ГТО на знак отличия. Учитывая, что на данном факультете обучаются наиболее физически подготовленные студенты, мы можем констатировать, что нормативы комплекса действительно имеют должный уровень сложности, и наличие знака отличия позволяет говорить о высоком уровне физической подготовленности человека.

В своем исследовании мы задались вопросом: «А какие же виды испытаний вызывают наибольшие затруднения у студентов ФФК?».

Ниже представлен анализ выполнения отдельных обязательных испытаний комплекса ГТО.

Таблица 3.3.

Количество юношей ФФК, выполнивших испытание «бег 60 метров» на знак

	Участвовало	Выполнили на знак	%
1 курс	28	26	93%
2 курс	21	21	100%
3 курс	21	19	90%
4 курс	30	28	93%
всего	100	94	94%

Таблица 3.4.

Количество девушек ФФК, выполнивших испытание «бег 60 метров» на знак

	Участвовало	Выполнили на знак	%
1 курс	19	19	100%
2 курс	16	16	100%
3 курс	16	16	100%
4 курс	17	17	100%
всего	68	68	100%

Из таблиц 3.3. и 3.4. мы видим, что нормативы, соответствующие знаку отличия в испытаниях, предполагающих определение уровня развития скоростных способностей, оказались легкими для выполнения, как для юношей (94 % выполнили успешно), так и для девушек (100 % выполнили успешно). Немного более сложным норматив является для юношей.

Анализ выполнения испытаний для определения уровня силовых способностей представлен в таблицах 3.5. и 3.6.

Таблица 3.5.

Количество юношей ФФК, выполнивших испытание «подтягивание в висе на высокой перекладине» на знак

	Участвовало	Выполнили на знак	%
1 курс	21	19	90,5%
2 курс	20	19	95,0%
3 курс	22	17	77,3%
4 курс	30	28	93,3%
всего	93	83	89,2%

Таблица 3.6.

Количество девушек ФФК, выполнивших испытание «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» на знак

	Участвовало	Выполнили на знак	%
1 курс	17	13	76,5%
2 курс	15	13	86,7%
3 курс	17	11	64,7%
4 курс	15	15	100,0%
всего	64	52	81,3%

Из таблиц мы видим, что примерно 90 % юношей и 80 % девушек успешно справляются с выполнением нормативов в испытаниях для определения уровня развития силовых способностей. Очевидно также, что выполнение силового норматива дается сложнее девушкам, чем юношам.

Оценивая развитие гибкости студентов мы проанализировали результаты выполнения испытания «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (Таблицы 3.7. и 3.8.)

Таблица 3.7.

Количество юношей ФФК, выполнивших испытание «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» на знак

	Участвовало	Выполнили на знак	%
1 курс	27	24	89%
2 курс	21	17	81%
3 курс	23	19	83%
4 курс	30	26	87%
всего	101	86	85%

Таблица 3.8.

Количество девушек ФФК, выполнивших испытание «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» на знак

	Участвовало	Выполнили на знак	%
1 курс	18	18	100%
2 курс	15	11	73%
3 курс	18	17	94%
4 курс	17	17	100%
всего	68	63	93%

Из таблиц мы видим, что 85 % юношей и 93 % девушек имеют достаточный уровень развития гибкости согласно требованиям комплекса ГТО.

Из приведенных выше таблиц видно, что испытания комплекса ГТО для определения уровня развития скоростных способностей, силовых способностей и гибкости, как правило не вызывают затруднений у большинства физически подготовленных студентов.

Видимо, наибольшую сложность вызывает выполнение испытаний для определения уровня развития выносливости (таблицы 3.9. и 3.10.).

Таблица 3.9.

Количество юношей ФФК, выполнивших испытание «бег на 3 км» на знак

	Участвовало	Выполнили на знак	%
1 курс	21	14	67%
2 курс	15	6	40%
3 курс	18	3	17%
4 курс	24	15	63%
всего	78	38	49%

Таблица 3.10.

Количество девушек ФФК, выполнивших испытание «бег на 2 км» на знак

	Участвовало	Выполнили на знак	%
1 курс	14	11	79%
2 курс	9	9	100%
3 курс	13	10	77%
4 курс	10	10	100%
всего	46	40	87%

Анализируя результаты в беге на 2 км и 3 км, следует обратить внимание, что данное испытание выбрали для выполнения наименьшее количество участников, у юношей 78 человек (75 % от участвующих в тестировании), а у девушек 46 человек (65 % от участвующих в тестировании). Данное обстоятельство свидетельствует о том, что многие студенты не выбирают данное испытание по причине слабого развития общей выносливости. Количество студентов, выполнивших испытание на знак отличия значительно ниже показателей в других испытаниях. Так, среди юношей выполнили на знак бег на 3 км всего 49 % от принявших участие, а среди девушек бег на 2 км выполнили на знак 87 % от принявших участие. А если мы проанализируем процент успешно выполнивших от общего

количества участников, то окажется, что среди юношей только 37 % выполнили этот норматив на знак, а среди девушек – 56 %.

На рисунках отражена результативность выполнения каждого из обязательных нормативов комплекса ГТО, а также результативность комплексного выполнения 4-х обязательных нормативов. На диаграммах представлен процент студентов, выполнивших испытания на знак от общего количества принявших участие.

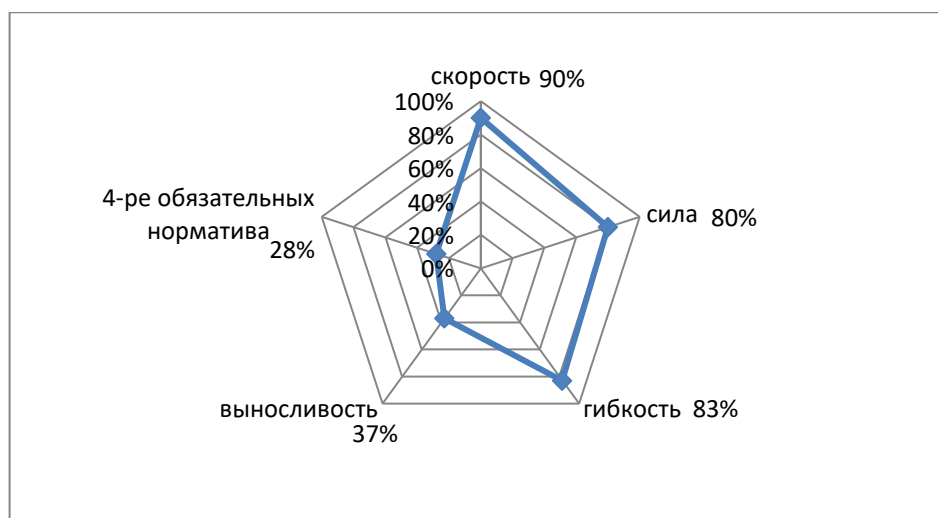


Рис. 3.1. Результативность выполнения обязательных испытаний комплекса ГТО юношами факультета физической культуры.

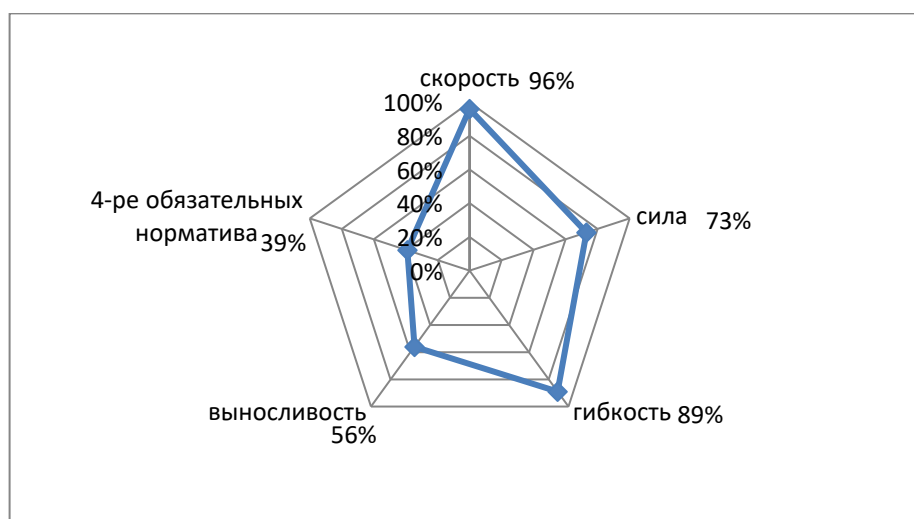


Рис. 3.2. Результативность выполнения обязательных испытаний комплекса ГТО девушками факультета физической культуры.

Очевидно, что бег на длинную дистанцию является самым сложным испытанием для студентов факультета физической культуры, особенно для

юношей. Видимо именно из-за этого испытания общий процент участников, выполнивших обязательные нормативы на знак, такой низкий. При этом у юношей этот процент на треть меньше, чем у девушек.

Мы предполагали, что студенты на факультете физической культуры однородны по уровню физической подготовленности, однако анализ полученных результатов показывает обратное.

Таблица 3.11.

Средние показатели физической подготовленности юношей, выполняющих испытания на уровень знака отличия и тех, кто не может выполнить на знак

ОТЛИЧИЯ

		$X \pm m$	Р	Норматив комплекса		
				золото	серебро	бронза
60 м	с высоким уровнем	$8,0 \pm 0,02$	< 0,05	7,9	8,6	9,0
	с низким уровнем	$9,9 \pm 0,60$				
Подтягивания	с высоким уровнем	$15,2 \pm 0,19$	< 0,05	15	12	10
	с низким уровнем	$5,3 \pm 0,65$				
Наклон	с высоким уровнем	$15,1 \pm 0,34$	< 0,05	+13	+8	+6
	с низким уровнем	$2,8 \pm 0,39$				
3 км	с высоким уровнем	$777,6 \pm 5,70$ ($12,96 \pm 5,70$)	< 0,05	12.00	13.40	14.30
	с низким уровнем	$992,4 \pm 3,78$ ($16,54 \pm 3,78$)				

Таблица 3.12.

Средние показатели физической подготовленности девушек, выполняющих испытания на уровень знака отличия и тех, кто не может выполнить на знак отличия

		$X \pm m$	P	Норматив комплекса		
				золото	серебро	бронза
60 м	с высоким уровнем	$9,4 \pm 0,02$		9,6	10,5	10,9
	с низким уровнем	0				
Отжимания	с высоким уровнем	$19,1 \pm 0,68$	< 0,05	17	12	10
	с низким уровнем	$4,1 \pm 0,55$				
Наклон	с высоким уровнем	$18,4 \pm 0,61$	< 0,05	+16	+11	+8
	с низким уровнем	$3,8 \pm 1,07$				
2 км	с высоким уровнем	$655,6 \pm 6,73$ ($10,92 \pm 6,73$)	< 0,05	10.50	12.30	13.10
	с низким уровнем	$851,3 \pm 18,03$ ($14,18 \pm 18,03$)				

Например, юноши, которые выполнили бег 60 м на знак, имеют средний результат 8,0 с, а юноши, не выполнившие на знак и их результат 9,9 с.

Результаты математической обработки с помощью t-критерия Стьюдента позволяют говорить о достоверной разнице между средними показателями.

Юноши, которые выполнили подтягивания на знак отличия, имеют средний показатель 15 раз, а не выполнившие на знак имеют средний показатель 5 раз. Различия между средними показателями достоверны.

У девочек наблюдается аналогичная картина в сгибании и разгибании рук в упоре лежа.

Между средними показателями в испытаниях для определения гибкости и выносливости так же наблюдаются достоверные отличия между теми студентами, кто выполняет на знак, и теми, кто не выполняет.

Выводы

1. Утвержденный в 2014 году комплекс ГТО является эффективным средством оценки уровня физической подготовленности населения различных возрастных групп, в том числе и студентов. Это обусловлено тем, что в испытания включены тесты для определения абсолютно всех физических качеств. При этом тесты для определения уровня развития скоростных способностей, силовых способностей, выносливости и гибкости являются обязательными для получения знака отличия. Кроме этого имеется ряд испытаний по выбору, с помощью которых можно оценить координационные способности и различные прикладные навыки.

2. Внедрение комплекса ГТО в образовательных организациях позволяет привлечь к тестированию значительное количество обучающихся. Так в сентябре 2018 года в нашем университете в тестировании приняло участие 1500 человек. При этом наибольший процент участников был на факультете физической культуры. Участвовало 175 человек, что составило 73 %. Такое большое количество участников, обусловлено тем, что при выполнении испытаний комплекса ГТО студенты руководствуются различными мотивирующими факторами. Что касается студентов факультета физической культуры, то их притягивает к тестированию, во-первых, получение знака отличия, во-вторых, возможность попадания в сборную факультета, институт или вуза для участия в различных соревнованиях

3. Проведенный анализ результатов тестирования студентов факультета физической культуры НИУ «БелГУ» показал, что:

- уровень общей физической подготовленности можно оценивать по результатам в обязательных испытаниях комплекса ГТО, т.к. туда входят показатели практически всех физических качеств: скоростных способностей, силовых способностей, выносливости, гибкости;

- только 28% и 39% девушек могут выполнить испытания комплекса ГТО на знак отличия;

- наиболее сложным для выполнения является испытание для определения выносливости (бег на 2 км и 3 км);

- девушки показывают более высокий уровень физической подготовленности, практически по всем испытаниям. Это может быть обусловлено либо более высокой подготовленностью девушек, либо нормативы испытаний комплекса ГТО для девушек легче, чем для юношей;

- как юноши, так и девушки факультета физической культуры в показателях физической подготовленности не однородны.

Список использованной литературы

1. Арынова, Р. А. Управление физической культурой и спортом в высшем учебном заведении [Текст] / Р. А. Арынова, В. А. Бомин // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе [Текст] : материалы международной науч.-практ. конф., – Иркутск : ИГАУ им. А. А. Ежевского, 2016. – С. 17-19.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — СПб. [и др.] : Питер, 2008. — 398 с. — (Мастера психологии). — Библиогр.: с. 386-389.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
4. Виленский, М. Я. Здоровый образ и стиль жизни студента: методологический анализ [Текст] / М. Я. Виленский // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 3. – С. 15-18.
5. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях [Текст] : учебное пособие / сост. А. В. Воронков, В. Н. Ирхин, П. П. Кондратенко [и др.]. – Белгород: ООО «Эпицентр», 2015. – 144 с.
6. Воронков А.В. Пути повышения эффективности внедрения комплекса ГТО в образовательной организации [Текст] / А.В.Воронков, И.Н.Никулин, А.В.Гончарук, Ю.А.Ревина. // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 345 с. С. 34-37
7. Всероссийский комплекс ГТО как фактор развития физкультурно-спортивной деятельности вуза [Текст] : сб. науч.-практ. конф. «Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение» / сост. Л. И. Лубышева. – Пермь: ПГГПУ, 2014. – С. 184-189.

8. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – СПб, 1999
9. ГТО официальный сайт – Режим доступа : <http://www.gto.ru/>
10. Зыкун Ж. А., Конон А. И. Значимость физической культуры для студентов в современном мире // Молодой ученый. — 2018. — №46. — С. 412-415. — URL <https://moluch.ru/archive/232/53860/> (дата обращения: 24.02.2019)
11. Курамшин, Ю. Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития [Текст] / Ю.Ф. Курамшин Р. М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 8. – С. 34-36.
12. Манжелей, И. В. Программно-информационное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / И. В. Манжелей // Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения: материалы II Международной научно-практической конференции. – Тюмень : ТюмГАСУ, 2015. – С. 74-78.
13. Манжелей, И. В. Реализация в вузе всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / И. В. Манжелей // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Проекты и технологии внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Тюмень : Изд-во «ВекторБук», 2015. – С.187-191.
14. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23 июля 2014 пункт II/1 [Электронный ресурс] : Одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 и 27 августа 2014 // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Информ. банк. «Версия Проф». Разд. «Законодательство».

15. Никулин, И. Н. К вопросу о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне в Белгородской области и НИУ БелГУ» [Текст] / И. Н. Никулин, О. Э. Сердюков // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : материалы Всерос. заоч. науч.-практич. конф., 10 октября 2014 г. / НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И. Н. Никулина. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. – С. 15-18.

16. НИУ БЕЛГУ официальный сайт. – Режим доступа : <https://www.bsu.edu.ru/bsu/social-activity/sport/gto/events/>

17. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) [Электронный ресурс] : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 № 172 // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>.

18. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ (ред. от 29 июня 2015) // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea7831a51cd.pdf>.

19. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы [Электронный ресурс] : Приказ Минспорта России от 19 июня 2017 № 542 // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/596851c7b6aea.pdf>

20. Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства РФ от

24 ноября 2015 № 540 // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea7be82678d.pdf>.

21. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [Электронный ресурс] : Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 № 540 // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea7a54d0485.pdf>.

22. Основы юношеского спорта - Филин В. П М.: Физкультура и спорт, 1980. — 255 с., ил

23. Подготовка к выполнению испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях [Текст] / А. В. Воронков, И. Н. Никулин, В. Н. Ирхин [и др.]. – ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016. – 124 с.

24. Попова, А. О. Мотивация студентов – эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс] / А. О. Попова, Л. А. Иванова, О. В. Савельева // Наукovedение. – 2015. – № 3 (7). – Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDF/19PVN315.pdf>.

25. Страдина, М.С. Возрастная морфология: Учебнометодическое пособие / М.С. Страдина. – СПб.: изд-во СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005 – 87 с.

26. Федеральный закон о внесении изменений в «Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации от 05.10.2015 №274-ФЗ.

27. Федеральный закон о физической культуре и спорте в российской федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015)

28. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академи», 2002. – 208 с

29. Шатохин, А. Г. Выявление отношения студентов к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» [Текст] / А. Г. Шатохин, И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 38-42.

30. Эльконин Д.Б. Развитие личности ребенка-дошкольника //Избранные психологические труды. – М., 1989