

УДК 796.03

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7426339>*Мелентьева Н.Н.**ORCID: 0000-0003-2871-899X, канд. пед. наук**Лопухина А.С.**ORCID: 0000-0003-4923-322X, канд. пед. наук**Вологодский государственный университет**г. Вологда, Россия*

### ГОТОВНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» К СДАЧЕ НОРМ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос готовности обучающихся колледжа по специальности «Физическая культура» к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Обозначена значимость комплекса «Готов к труду и обороне». Представлены результаты первичного и повторного тестирования студентов в соответствии с нормативами комплекса «Готов к труду и обороне», а также обоснован комплекс средств практической подготовки обучающихся в рамках реализации дисциплины «Физическая культура», реализуемый в целях подготовки к сдаче нормативов. Выявлена положительная динамика результатов тестирования за период педагогического эксперимента. Применен метод математической статистики для определения достоверности прироста результатов.

**Ключевые слова:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; обучающиеся; колледж; нормативы; знаки отличия

*Melentyeva N.N.**ORCID: 0000-0003-2871-899X, Ph.D.**Lopukhina A.S.**ORCID: 0000-0003-4923-322X, Ph.D.**Vologda State University**Vologda, Russia*

### READINESS OF COLLEGE STUDENTS IN THE SPECIALTY "PHYSICAL EDUCATION" TO PASS STANDARDS "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

**Abstract.** The article deals with the issue of the readiness of college students majoring in "Physical Education" to pass the norms of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense". The significance of the complex "Ready for labor and defense" is indicated. The results of primary and repeated testing of students in accordance with the standards of the "Ready for Labor and Defense" complex are presented, as well as a set of means of practical training of students as part of the implementation of the discipline "Physical Education", implemented in order to prepare for the delivery of standards. The positive dynamics of test results for the period of the pedagogical experiment was revealed. The method of mathematical statistics was applied to determine the reliability of the increase in results.

**Keywords:** All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense"; students; college; standards; insignia

Программа физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» реализуется уже на протяжении 6-ти лет в масштабах всей страны. Важным критерием участия в программе является целеустремленность человека, т.к. необходимо в отчетный период (календарный год) выполнить перечень нормативов на соответствие знакам (золотой, серебряный, бронзовый).

Образовательные организации, в том числе и среднего профессионального образования активно подключились к данной программе развития массового спорта и оздоровления нации. Укрепление здоровья молодежи является приоритетной задачей государства, в этой связи необходимо активизировать работу по пропаганде ценностей здорового образа жизни, приверженности к рациональной двигательной активности, развитию физических качеств, а также формированию целеустремленности у обучающихся. Образовательные организации заинтересованы в активном участии обучающихся в сдаче норм ВФСК «ГТО», т.к. это входит в ряд приоритетных направлений спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы учреждений [2, с. 39].

Имеются исследования авторов, анализирующих процесс подготовки и сдачи норм ГТО обучающимися образовательных организаций среднего профессионального образования. Авторы отмечают низкий уровень физической подготовленности студентов и считают важным усилить работу в направлении развития основных физических качеств обучающихся в рамках различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы образовательных организаций [1, с. 16; 3, с. 221].

В научных работах предлагаются разнообразные методики по подготовке обучающихся образовательных организаций среднего профессионального образования к сдаче ном ГТО. Необходимо подобрать такую методику подготовки студентов, которая позволит мотивировать обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, увеличить общий уровень их физической подготовленности, а также подготовит к сдаче комплекса упражнений ГТО.

В университетском колледже Вологодского государственного университета в 2020 году впервые состоялся набор обучающихся на специальность «Физическая культура и спорт». Будущие специалисты в области физической культуры и спорта должны уметь хорошо ориентироваться в различных программах, направленных на развитие массового спорта. В этой связи представляется интересным выявить насколько готовы обучающиеся 1 курса в практическом плане к сдаче норм «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель исследования: изучение готовности обучающихся колледжа по специальности «Физическая культура» к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (на примере специальности 49.02.01 «Физическая культура» университетского колледжа Вологодского государственного университета).

Задачи исследования:

1. Выявить уровень практической готовности обучающихся колледжа по специальности «Физическая культура» к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне».

2. Разработать комплекс средств практической подготовки обучающихся в рамках реализации дисциплины «Физическая культура» к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» и выявить его эффективность.

3. Методы исследования: педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В начале исследования (сентябрь-октябрь 2020 г.) было проведено тестирование обучающихся 1 курса (n=62 чел.). Было проведено 4 теста, которые соответствуют перечню обязательных испытаний программы ГТО и 3 теста по выбору. В общем перечне испытаний каждой возрастной ступени нормативов гораздо больше. Исходили из условий материально-технической базы образовательной организации, в этой связи провели соответствующее количество тестов.

В тесте «Бег 100 м» на уровень золотого знака ГТО справились 60% испытуемых, на уровень серебряного знака – 31%, на уровень бронзового знака – 9%.

Выявлено, что девушки справились с данным тестом лучше, чем юноши. Девушек, сдавших норматив на соответствие золотому знаку 67%, а у юношей 53,3%. Среди девушек всего 5% оказались не справившихся с нормативом, а у юношей 13,3%.

В тесте «Бег 2 и 3 км» 95% обучающихся показали результаты, соответствующие золотому знаку ГТО, 5% – серебряному знаку. Все 100% девушек сдали тест на соответствие золотому знаку.

Более половины обучающихся (53%) сдали тест «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» на уровень золотого знака, 29% – на уровень серебряного, 6% – на уровень бронзового, не уложились в норматив 12% студентов.

Результаты тестирования свидетельствуют о том, что девушки сдали данный тест лучше в сравнении с юношами (относительно распределения по знакам отличия). На уровень золотого знака в данном тесте справились 72% девушек и всего 40% юношей. Неуложившихся в норматив у девушек оказалось всего 6%, а у юношей 15%.

В тесте на определение уровня развития гибкости 55% обучающихся справились на уровень золотого знака, 35% – на уровень серебряного, не уложились в нормативы 10% студентов.

В данном тесте девушки вновь показали лучшие результаты в сравнении с юношами. На соответствие золотому знаку сдали норматив 62% девушек и 50% юношей. Отметим, что 17% юношей не уложились в нормы.

Большая часть студентов (70%) сдали тест «Прыжок в длину с места на золото, 27% – на серебро, 3% – на бронзу.

Выявлено, что девушки показали лучшие результаты по золотым знакам – 75%, у юношей всего 67% сдали тест на соответствие золотому знаку.

Проверка уровня развития силы мышц брюшного пресса показала, что 53% справились на золото, 35% – на серебро, 12% – на бронзу. У девушек в данном тесте вновь выявлены результаты выше в сравнении с юношами по соответствию с золотыми знаками (57% – девушки, 50% – юноши).

Результаты теста на определение координационных способностей «Челночный бег» показали, что всего 30% сдали на золотой знак, 50% – на серебряный и 20% – на бронзовый.

Результаты проверки уровня развития физических качеств показали в целом удовлетворительный уровень физической подготовленности обучающихся 1 курса специальности «Физическая культура и спорт», хотя есть студенты, которые имеют результаты, соответствующие уровню бронзового знака, а также не уложившиеся в нормативы. Специфика отбора обучающихся при поступлении на обучение обязывала их иметь высокий уровень физической подготовленности. Как было уже отмечено выше, все студенты занимаются каким-либо видом спорта, однако, можем отметить универсальность студентов, специализирующихся в виде спорта лыжные гонки, в то время как у большинства студентов доминирует развитие того или иного физического качества. Так, например, у гимнастов имеется недостаточный уровень развития выносливости, хотя развитие гибкости и силы у них на достаточно высоком уровне.

С учетом результатов первоначального тестирования обучающихся была разработана методика подготовки обучающихся колледжа к сдаче ном «Готов к труду и обороне». В основу разработки методики была положена рабочая программа по физической культуре для специальности «Физическая культура». Целями программы являются: развитие физических качеств; совершенствование функциональных возможностей организма. Одной из задач программы является овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны знать способы контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности. Отражение содержания учебной дисциплины в частности предусматривает обеспечение достижения студентами следующих личностных результатов:

- приобретение устойчивой мотивации к принципам здорового образа жизни и личностному совершенствованию двигательной активности с направленностью на здоровьесбережение и профессиональную направленность;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.

В области метапредметных результатов:

- формирование навыков участия во всевозможных видах соревновательной деятельности, которые моделируют профессиональную подготовку.

В области предметных результатов:

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к

выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На лекционные занятия программой предусмотрено 2 часа, на практические занятия – 115 часов, на самостоятельную работу – 59 часов. Из данного объема часов 80 часов вошло в план исследования. В целях теоретической подготовки обучающихся по теме ГТО нами была разработана презентация (история, задачи, возрастные ступени, нормативы). Презентация была продемонстрирована обучающимся в начале педагогического эксперимента. Также были продемонстрированы видеоролики с техникой выполнения нормативов, взятые с сайта ГТО.

Нами был разработан план применения разработанного комплекса средств практической подготовки обучающихся.

Данные задачи решались за счет включения в практические занятия специфических средств различных программных разделов (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика). Включение средств осуществлялось с сентября 2020 года по май 2021 года (8 месяцев). В конце каждого занятия предусматривалось время на выполнение упражнений, способствующих подготовке обучающихся к сдаче определенных нормативов комплекса ГТО. В частности, акцент ставился на обучение правильной технике выполнения тестов, а также на развитие необходимых физических качеств. В основном все задания предлагались обучающимся в зале: обучение технике подтягивания, сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа, наклону вперед из положения стоя, прыжку в длину с места, подниманию туловища из положения лежа, челночному бегу. На каждом занятии выбирались два теста. Работа проводилась по подгруппам с последующей сменой станций. Для развития выносливости предлагался бег в подготовительной части занятий (не менее 6-7 минут), а также в рамках раздела «Лыжная подготовка» включалось длительное передвижение по учебному кругу в равномерном и переменном темпе. Осенью и весной включали в подготовительную часть занятия бег 2 и 3 км в среднем темпе. При отработке теста «Бег 100 м» предлагаемые средства были включены в основную часть занятий.

Непременным условием был акцент на контрольную прикидку в виде сдачи норматива на минимальный уровень (уровень, соответствующий бронзовому знаку отличия) и дальнейшей тенденцией к повышению результативности. Следует отметить, что на данной специальности обучаются студенты, имеющие ярко выраженную специализацию, т.к. на протяжении многих лет занимались избранными видами спорта. Так, например, студенты специализации гимнастика плохо справляются с тестом челночный бег, прыжок в длину с места, а студенты специализации лыжные гонки практически не справляются с тестом на гибкость (особенно юноши). В этой связи работа велась с учетом данного факта, применялся индивидуальный и дифференцированный подход.

В мае 2021 года (на последних трех занятиях по физической культуре) было проведено повторное тестирование. На одном из занятий физической культурой были приняты следующие нормативы: челночный бег, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя. На следующем занятии были приняты бег 100 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине» (юноши) и сгибание и

разгибание рук в упоре лежа (девушки). На последнем занятии – бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).

Проведенное тестирование в начале и по окончании исследования позволило выявить положительную динамику в результатах всех проведенных тестов у обучающихся. Наилучший прирост результатов выявлен в тесте на силу мышц брюшного пресса. Рассмотрим подробнее результаты.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя» средний результат до эксперимента составил 15,6 см, после 17 см. При анализе данных на соответствие знакам ГТО установлено, что в начале эксперимента на золотой знак справились 63% испытуемых, на серебряный – 29%, на бронзовый – 3%, не уложились в норматив – 5%. По окончании исследования на уровень золотого знака сдали тест 76%, на серебряный – 13%, на бронзовый – 11%.

В тесте «Поднимание туловища из положения лежа» на начало эксперимента средний результат составлял 44,2 раза, по окончании 49,3 раза. В отношении соответствия знакам выявлено, что на начало эксперимента на уровень золотого знака сдали 50% участников исследования, на уровень серебряного – 39%, на уровень бронзового – 11%. По окончании исследования на уровень золотого знака тест сдали 89%, на уровень серебряного 8%, на уровень бронзового – 3%.

В тесте «Прыжок в длину с места» на начало исследования средний результат был 196 см, по окончании 198 см. На уровень золотого знака в начале исследования тест сдали 71%, на уровень серебряного – 19%, на уровень бронзового 10%. По окончании исследования на уровень золотого знака сдали тест 82%, на уровень серебряного – 16%, на уровень бронзового – 2%.

В тесте «Челночный бег» первоначальный средний результат составлял 6,06с, по окончании исследования 6,01с. Уровень золотого знака на начало эксперимента был у 55%, серебряного 37%, бронзового – 8%. По окончании исследования уровень золотого знака был у 61%, серебряного – у 32%, бронзового – у 7%.

В тесте на силу (подтягивания у юношей, сгибания и разгибания рук в упоре лежа) на начало исследования средний результат составил 16,6 раз, по окончании исследования 17,02 раза. На уровень золотого знака в начале исследования выполнили норматив 85%, на уровень серебряного и бронзового – по 7,5% соответственно. По окончании исследования на уровень золотого знака – 90%, на уровень серебряного и бронзового по 5%.

В тесте «Бег 100 м» на начало исследования средний результат 14,9с, по окончании исследования 14,1 с. На уровень золотого знака в начале исследования выполнили норматив справились 60% испытуемых, на уровень серебряного знака – 31%, на уровень бронзового знака – 9%. По окончании исследования на уровень золотого знака – 70%, серебряного знака – 30%

Таким образом, проведенное тестирование позволило выявить положительную динамику в результатах всех проведенных тестов. Наилучший прирост результатов выявлен в тесте на силу мышц брюшного пресса.

Достоверность различий в результатах до и после проведения педагогического эксперимента была определена с помощью вычисления t-критерия Стьюдента. В результате расчетов установлено, что достоверный прирост результатов выявлен в тестах «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» и «Поднимание туловища из положения лежа на спине».

Таким образом, разработанный комплекс средств позволяет повысить уровень физической подготовленности обучающихся колледжа, тем самым создает базу для успешной сдачи норм ГТО. Считаем, что все студенты, получающие в перспективе профессию «Педагог по физической культуре и спорту» должны иметь знаки ГТО и в дальнейшем пропагандировать ценности занятий физической культурой и спортом среди населения нашей страны.

### Литература

1. Воронков А.В., Никулин И.Н., Посохов А.В. Эффективность выполнения обязательных испытаний комплекса ГТО студентами вуза // ТиПФК. 2017. №6. С. 15-17.
2. Калинина И.Ф. Формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни в образовательном процессе по физической культуре // Вестник спортивной науки. 2016. №3. С. 39-42.
3. Лифанов А.Д. Методика физической подготовки студентов к выполнению норм комплекса ГТО с использованием средств мобильного обучения // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №10 (188). С. 219-222.

© Мелентьева Н.Н., Лопухина А.С., 2022