

ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ФЕСТИВАЛЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

А. М. Цыгановский, Е. А. Цыбина, Н. В. Пешкова, О. В. Кухарева, Ф. Н. Цеева

Брянский государственный университет имени академика И. Г. Петровского, Брянск, Россия

На основе результатов 88 юношей, прошедших испытания по 9 видам программы комплекса «ГТО», разработана таблица с уровнями физической подготовленности по каждому виду упражнений комплекса «ГТО». Составлен общий профиль физической подготовленности команды БГУ им. акад. И. Г. Петровского и индивидуально для каждого её участника. Приведено сравнение профилей физической подготовленности с аналогичными данными победителей в командном первенстве данного турнира. Определён минимальный уровень физической подготовленности участников, необходимый для попадания в призёры, и приоритетные направления подготовки к следующему финалу студенческого фестиваля комплекса «ГТО».

Ключевые слова: *студенческая молодёжь, физическое воспитание, физическая подготовленность, нормативы комплекса ГТО, фестиваль, динамика результатов.*

Актуальность. Основопологающей целью развития современного физкультурного движения является укрепление здоровья населения. Здоровье — это та ценность, в процессе формирования которой создаются многочисленные и многообразные группы других ценностей: материальные, физические, психические и духовные.

Современная молодёжь, как правило, не считает здоровье центральным ориентиром в жизни, что оказывает существенное влияние на все стороны её деятельности [1; 6]. Отсутствие такого ориентира у молодого поколения приводит к тому, что лишь 10–14 % выпускников школы могут считаться здоровыми [4].

Проблема формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни является одной из наиболее приоритетных в современной педагогике [6]. Многие специалисты физического воспитания [2; 3] в формировании здорового образа жизни ведущую роль отводят двигательной активности (физическим упражнениям). В связи с этим возрождение системы ГТО в 2014 г. вносит существенный вклад по привлечению граждан к занятиям спортом, повышению уровня физической подготовки и формированию желания заниматься физическими упражнениями.

Всероссийский фестиваль комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся высших учебных заведений проводился во второй раз и уже успел охватить более 300 000 студентов. В 2019 г. за попадание в финал боролись 19 000 человек из 41

субъекта страны. В финальном турнире приняли участие 182 студента из 23 субъектов страны [5].

Возможность участия в подобных соревнованиях побуждает студентов к осознанным занятиям физической культурой и спортом, что меняет их образ жизни и оказывает положительное влияние на здоровье. Кроме того, победа в финале турнира «ГТО» повышает престиж учебного заведения.

Целью исследования является определение приоритетных направлений подготовки юношеской команды БГУ им. акад. И. Г. Петровского к участию в III Всероссийском фестивале «ГТО» среди студентов.

Для решения цели нами были выделены следующие **задачи**:

1. Определить уровни физической подготовленности по каждому виду упражнений комплекса «ГТО».

2. Составить общий профиль физической подготовленности команды юношей БГУ им. акад. И. Г. Петровского и команды-победительницы турнира.

3. Составить профиль физической подготовленности индивидуально для каждого представителя команды БГУ им. акад. И. Г. Петровского.

4. Определить отстающие стороны физической подготовленности юношей БГУ к сдаче норм комплекса «ГТО» и запланировать требуемый результат в соответствующих тестах комплекса «ГТО».

5. Спрогнозировать будущий результат выступления каждого участника и команды в целом, при

условии достижения запланированного результата в отстающих видах комплекса «ГТО».

Материалы и методы исследования. В исследовании обобщены результаты выступления 88 юношей из 23 субъектов страны, участвовавших в финале II Всероссийского студенческого фестиваля «ГТО». Участники выполняли следующие испытания: бег на 100 и 3 000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лёжа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, плавание 50 м, стрельба из пневматической винтовки.

Для определения уровней физической подготовленности применили метод сигмальных отклонений. Для этого по каждому выполненному юношами тесту определили среднее арифметическое значение (M) и среднее квадратичное отклонение (σ). Весь массив данных распределили на 5 уровней: низкий ($<M - 2\sigma$), ниже среднего ($\geq M - 2\sigma < M - 1\sigma$), средний ($\geq M - 1\sigma \leq M + 1\sigma$); выше среднего ($>M + 1\sigma \leq M + 2\sigma$); высокий ($>M + 2\sigma$).

Средний уровень подготовленности должен стать ориентиром и критерием отбора будущих участников финала Всероссийского фестиваля комплекса «ГТО» среди студентов (табл. 1).

Результаты исследования и их обсуждение. Опираясь на данные табл. 1, мы разработали общий профиль физической подготовленности команды юношей БГУ им. акад. И. Г. Петровского и команды победительницы турнира (табл. 2). Для удобства анализа данных в профиль физической подготов-

ленности вместо среднего уровня ($\geq M - 1\sigma \leq M + 1\sigma$) был введён средний пониженный ($\geq M - 1\sigma < M$) и средний повышенный уровень ($\geq M \leq M + 1\sigma$).

Так, команда победителей отличается высоким уровнем развития гибкости и выше среднего уровнем развития силовой выносливости мышц рук, туловища и плечевого пояса. Кроме этого, представители команды-победительницы достаточно быстро плавают и хорошо прыгают в длину с места.

Единственным тестом, где студенты БГУ показали сопоставимые с победителями результаты, является бег на 100 м, но при этом они уступают в прыжках в длину с места в среднем на 10,5 см, что указывает на хорошую техническую подготовленность и недостаточную взрывную силу мышц ног. В дисциплине, где требуется проявление выносливости (бег на 3 км) члены команды БГУ в среднем на 75 с медленнее преодолевают дистанцию, что свидетельствует о недостаточном уровне физической работоспособности в данном виде упражнений. В тестах, где требуется проявление силовой выносливости мышц верхней половины тела, студенты БГУ также в среднем отстают: подтягиваются на 7,5 раз меньше, отжимаются в упоре лёжа на 28 раз меньше, плывут на 5 с хуже и за минуту поднимают туловище на 14 раз меньше.

В стрельбе различия малозаметны.

Чтобы определить вклад каждого участника в общий командный результат и понять слабые стороны в подготовке, нами был составлен индивидуальный профиль физической подготовленности юношей БГУ им. акад. И. Г. Петровского (табл. 3).

Таблица 1

Уровни физической подготовленности студентов-юношей участников II Всероссийского фестиваля ГТО

Уровень	100 м, с	3 км, с	ПВ, раз	СРР, раз	НС, см	ПТ, раз	ПД, см	П 50, с	СПВ, балл
Высокий	11,57	583,7	33,5	91,2	29,4	67,6	288,0	22,20	42,3
Выше среднего	12,24	657,1	27,0	75,5	24,2	61,0	274,1	29,61	34,4
Средний	12,91	730,5	20,5	59,8	18,9	54,4	260,2	37,02	26,5
Ниже среднего	13,58	803,9	13,9	44,1	13,7	47,8	246,3	44,42	18,5
Низкий	14,24	877,4	7,4	28,4	8,4	41,3	232,4	51,83	10,6

Примечание. В этой и последующих таблицах: ПВ — подтягивание из виса на высокой перекладине; СРР — сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; НС — наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье; ПТ — поднимание туловища из положения лёжа на спине; ПД — прыжок в длину с места толчком двумя ногами; П 50 — плавание 50 м; СПВ — стрельба из пневматической винтовки.

Таблица 2

**Общий профиль физической подготовленности команды юношей
БГУ им. акад. И. Г. Петровского и команды победителей II Всероссийского фестиваля ГТО**

Уровень	Команда БГУ									Команда победителей								
	100 м, с	3 км, с	ПВ, раз	СРР, раз	НС, см	ПТ, раз	ПД, см	П 50, с	СПВ, балл	100 м, с	3 км, с	ПВ, раз	СРР, раз	НС, см	ПТ, раз	ПД, см	П 50, с	СПВ, балл
Высокий														29,3				
Выше среднего												27,8	88,3		66,8	272,3	27,7	
Средний повышенный	12,45		21,3	61,0	20,8		261,5	33,10		12,45	724,1							28,8
Средний пониженный						52,5			26,50									
Ниже среднего		749,9																
Низкий																		

Таблица 3

**Индивидуальный профиль физической подготовленности юношей
БГУ им. акад. И. Г. Петровского**

Уровень	Фёдор, 579 баллов — 20-е место									Сергей, 564 балла — 35-е место								
	100 м, с	3 км, с	ПВ, раз	СРР, раз	НС, см	ПТ, раз	ПД, см	П 50, с	СПВ, балл	100 м, с	3 км, с	ПВ, раз	СРР, раз	НС, см	ПТ, раз	ПД, см	П 50, с	СПВ, балл
Высокий																		
Выше среднего										12,12		30						
Средний повышенный			21		23	57	270	31,9	30				65	20	59	264	33,6	29
Средний пониженный	12,95	738,8		55														
Ниже среднего											810,7							
Низкий																		
Уровень	Владислав, 558 баллов — 40-е место									Андрей, 524 балла — 61-е место								
	100 м, с	3 км, с	ПВ, раз	СРР, раз	НС, см	ПТ, раз	ПД, см	П 50, с	СПВ, балл	100 м, с	3 км, с	ПВ, раз	СРР, раз	НС, см	ПТ, раз	ПД, см	П 50, с	СПВ, балл
Высокий					31													
Выше среднего																		
Средний повышенный	12,2	722,6						33,5		12,5	727,4		69		55		33,2	
Средний пониженный			20	55			257		21			14			255		26	
Ниже среднего													9					
Низкий						39												

Лучший индивидуальный результат в команде БГУ показал Фёдор, набрав 579 баллов, что позволило ему стать 20-м в общем рейтинге личного первенства среди 88 участников турнира. Результаты Фёдора отличаются стабильными средними значениями, что свидетельствует о гармоничном развитии.

Сергей показал лучшие результаты в тестах на быстроту и силовую выносливость, но значительно уступил в беге на 3 000 м.

Владислав показал хорошую скорость в беговых тестах на 100 и 3000 м и отличную гибкость тела, однако силовая выносливость мышц рук и особенно туловища его подвела. Точность стрельбы требует также дополнительного внимания.

Андрей набрал меньшее число баллов по сравнению с остальными представителями его команды и занял лишь 61-е место в личном первенстве. Слабая силовая выносливость мышц сгибателей рук, туловища и плохая гибкость помешали показать хороший результат. Мышцы разгибателей рук обладают хорошей силовой выносливостью, мышцы ног быстрые и выносливые. Точность стрельбы нужно повышать.

Таким образом, на основе сравнительного анализа общих и индивидуальных профилей физической подготовленности студентов БГУ к сдаче норм комплекса «ГТО» можно отметить в первую очередь низкий уровень выносливости в беге на 3000 м. Отмечается недостаточная силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса. В отдельных случаях отмечается низкий показатель гибкости и точности стрельбы.

Перспективные направления подготовки определялись нами с учётом доступности средств подготовки, возможностей материально-технической базы университета и возрастных особенностей.

Самым доступным для студентов средством подготовки к сдаче норм «ГТО» являются разнообразные гимнастические упражнения, направленные на развитие силовой выносливости мышц верхней части тела. Эти упражнения можно выполнять в течение всего года как в спортивных залах университета, так и в домашних условиях. Опыт показывает, что целенаправленное, систематическое выполнение подобных упражнений в течение одного года позволяет увеличить количество подтягиваний в висе до 30 раз, отжиманий в упоре лёжа — до 90 раз и подниманий туловища за минуту — до 60 и более раз.

Ещё одним важным средством подготовки является бег на выносливость. В зимний период можно использовать бег на лыжах, а в тёплое время года бег по пересечённой местности. При правильно организованном тренировочном процессе за один год можно значительно улучшить скорость пробегания дистанции 3000 м, сократив время до 11 мин.

Упражнения на гибкость можно включать в каждую тренировку, чтобы поддерживать её на уровне 20–25 см (по тесту наклон стоя).

Также в университете есть возможность совершенствовать точность стрельбы из винтовки, что может повысить общую результативность.

Систематические занятия в бассейне, к сожалению, недоступны, поэтому данное направление в подготовке не выделяется как стратегически приоритетное.

Для прогнозирования индивидуального и командного результата будущего участия во Всероссийском фестивале комплекса «ГТО» нами составлены индивидуальные профили с прогнозируемым результатом выступления (табл. 4).

Данная таблица показывает, что Фёдору достаточно в течение года научиться подтягиваться на 9 раз больше, отжиматься на 35 раз больше и бежать 3 000 метров быстрее на 89 с. В этом случае он сможет набрать 608 баллов и, вероятно, займёт 6-е место.

Чтобы набрать 602 балла и занять 9-е место, Сергею потребуется более напряжённая работа над выносливостью, поскольку за год нужно сократить время пробегания дистанции 3 000 м на 2 мин. В отжиманиях в упоре лёжа ему нужно прибавить всего 25 раз. У него есть возможность увеличить количество подтягиваний до 35 раз.

Владислав мог бы оказаться в числе призёров, но для этого ему потребуется на 73 с быстрее пробегать дистанцию 3 000 м, увеличить число подтягиваний и отжиманий на 10 и 35 раз соответственно. За год нужно увеличить число подниманий туловища за 1 мин на 21 раз. Уделить внимание стрельбе и выбивать хотя бы 30 баллов.

Андрею нужно будет напряжённо работать над увеличением числа подтягиваний в висе до 30 раз, число отжиманий будет несложно довести до 90 раз, в беге на 3000 м нужно выбегать из 11 мин и активно заниматься развитием гибкости, чтобы тест в наклоне был на уровне 20 см. Некоторое внимание нужно уделить стрельбе, чтобы выбивать хотя бы 30 баллов. Всё это позволит ему войти в предполагаемую десятку лидеров.

Таблица 4

**Индивидуальный профиль прогнозируемой физической подготовленности юношей
БГУ им. акад. И. Г. Петровского**

Уровень	Федор, 608 баллов - 6 место									Сергей, 602 балла - 9 место								
	100 м, с	3 км, с	ПВ, раз	СРР, раз	НС, см	ПТ, раз	ПД, см	П 50, с	СПВ, балл	100 м, с	3 км, с	ПВ, раз	СРР, раз	НС, см	ПТ, раз	ПД, см	П 50, с	СПВ, балл
Высокий																		
Выше среднего		650	30	90						12,12	650	30	90					
Средний повышенный			21		23	57	270	31,9	30			65	20	59	264	33,6	29	
Средний пониженный	12,95	738,8		55														
Ниже среднего											810,7							
Низкий																		
Уровень	Владислав, 636 баллов - 2 место									Андрей, 596 баллов - 10 место								
	100 м, с	3 км, с	ПВ, раз	СРР, раз	НС, см	ПТ, раз	ПД, см	П 50, с	СПВ, балл	100 м, с	3 км, с	ПВ, раз	СРР, раз	НС, см	ПТ, раз	ПД, см	П 50, с	СПВ, балл
Высокий					31													
Выше среднего		650	30	90							650	30	90					
Средний повышенный	12,2	722,6				60		33,5	30	12,5	727,4		69	20	55		33,2	30
Средний пониженный			20	55			257		21			14				255		26
Ниже среднего														9				
Низкий						39												

Примечание. В таблице выделены ячейки с прогнозируемым результатом, которого можно добиться за один год систематических занятий. В обычных ячейках указан результат этого года.

Заключение. Как известно, команда юношей, победившая в финале турнира ГТО в этом году, набрала 2493 балла. В случае реализации намеченных приоритетных направлений команда БГУ им. акад. И. Г. Петровского сможет набрать не менее 2442 баллов, что позволит им оказаться в числе призёров будущего Всероссийского фестиваля комплекса «ГТО».

Список литературы

1. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева.— М. : Аспект Пресс, 2009.— 362 с.
 2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и прак-

тика физ. культуры.— 1990.— № 1.— С. 3–26.
 3. Васильев, В. Н. Ваш физкультурный режим / В.Н. Васильев, В.С. Чугунов // Знание. Серия «Физкультура и спорт». — 1996.— № 2.— С. 64.
 4. Вульф, Б. З. К проблеме сохранения и укрепления здоровья / Б.З. Вульф, Н.Ю. Синягина // Дети России образованы и здоровы : материалы 4-й Всерос. науч.-практ. конф., г. Воскресенск, 7–8 декабря 2006 г.— М., 2007.— С. 42–46.
 5. Определен обладатель кубка ГТО. 23 сентября 2019 // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». — URL: <https://user.gto.ru/news/23092019-opredelilsya-obladatel-kubka-gto>
 6. Пашин, А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников: монография / А.А. Пашин.— Пенза : ПГПУ, 2011—228 с.

7. Турнирная таблица // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». — URL: <http://fest.gto.ru/assk2019/tournament-table>

Поступила в редакцию 5 декабря 2019 г.

Для цитирования: Цыгановский, А. М. Приоритетные направления подготовки студентов к участию во Всероссийском фестивале «Готов к труду и обороне» / А. М. Цыгановский, Е. А. Цыбина, Н. В. Пешкова, О. В. Кухарева, Ф. Н. Цеева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 2. — С. 58–64.

Сведения об авторах

Цыгановский Андрей Михайлович — кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Брянский государственный университет имени академика И. Г. Петровского. Брянск, Россия. ziganovsky@yandex.ru

Цыбина Елена Афанасьевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и основ медицинских знаний, Брянский государственный университет имени академика И. Г. Петровского. Брянск, Россия. len.czibina@yandex.ru

Пешкова Надежда Вячеславовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Брянский государственный университет имени академика И. Г. Петровского. Брянск, Россия. nadezhda.peshkova2014@yandex.ru

Кухарева Оксана Васильевна — кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и основ медицинских знаний, Брянский государственный университет имени академика И. Г. Петровского. Брянск, Россия. pilotavia32@yandex.ru

Цеева Фатима Нурбиевна — кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания и основ медицинских знаний, Брянский государственный университет имени академика И. Г. Петровского, Брянск, Россия. gorizont-32@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2020, vol. 5, no. 2, pp. 58–64.

The Priority Areas of Students' Preparations for Participation in the All-Russian Festival "Ready for Labor and Defense"

A.M. Cyganowski¹, E. A. Tsybina³, N.V. Peshkova², O.V. Kukhareva⁴, F.N. Tseeva⁵

Bryansk State University named after Academician I. G. Petrovsky, Bryansk, Russia.

¹ziganovsky@yandex.ru, ²len.czibina@yandex.ru, ³nadezhda.peshkova2014@yandex.ru, ⁴pilotavia32@yandex.ru, ⁵gorizont-32@yandex.ru

The article there are results of the participating of students of the academician I. G. Petrovsky Bryansk State University in the final of the Second Festival of the All-Russian Sports Complex «Ready for Labor and Defense (RLD)» among students, which was in Chelyabinsk on 20–24 September 2019. The chart with levels of fitness in every kinds of the exercises of the All-Russian Sports Complex RLD was prepared, basing on results of 88 young fellows, who were tested in 9 kinds of the All-Russian Sports Complex RLD [7]. The overall profile of fitness was consisted for the academician I. G. Petrovsky Bryansk State University team in whole and for every competitor in particular. The profiles of fitness were compared with the winners' identic a data in the team championship of this tournament. The low limit of fitness for competitors was determined, which is necessary for becoming the winners and priority areas of preparations for next finalof the student Festival of the complex «RLD» were determined too.

Keywords: *students, physical education, physical fitness, the RLD complex regulations, festival, results dynamics.*

References

1. Andreyeva G.M. *Sotsial'naya psikhologiya* [Social psychology]. Moscow, 2009. 362 p. (In Russ.).
2. Bal'sevich V.K. Fizicheskaya podgotovka v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni cheloveka (metodicheskiy, ekologicheskiy i organizatsionnyy aspekty) [Physical training in the system of education of healthy lifestyle culture (methodological, environmental and organizational aspects)]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1990, no. 1, pp. 3–26. (In Russ.).
3. Vasil'yev V.N., Chugunov B.C. Vash fizkul'turnyy rezhim [Your physical culture regime]. *Znaniye: seriya «Fizkultura i sport»* [Knowledge: series “physical Culture and sport”], 1996, no. 2, pp. 64. (In Russ.).
4. Vul'fov B.Z., Sinyagina N.Yu. K probleme sokhraneniya i ukrepleniya zdorov'ya [On the problem of preserving and strengthening health]. *Deti Rossii obrazovaniya i zdorov'ya: materialy 4 Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii; g. Voskresensk, 7–8 dekabrya 2006 goda* [Children of Russia are educated and healthy: materials of the 4th all-Russian scientific and practical conference; Voskresensk, December 7–8, 2006]. Moscow, 2007. Pp. 42–46. (In Russ.).
5. Opredeleysya obladatel' kubka «Gotov k trudu i oborone». 23 sentyabrya 2019 [The winner of the Cup “Ready for work and defense” was determined. September 23, 2019]. *Vserossiyskiy fizkul'turno-sportivnyiy kompleks «Gotov k trudu i oborone»* [all-Russian sports complex “Ready for work and defense”]. Available at: <https://user.gto.ru/news/23092019-opredelilsya-obladatel-kubka-gto> (In Russ.).
6. Pashin A.A. *Formirovaniye tsennostnogo otnosheniya k zdorov'yu v fizicheskom vospitanii shkolnikov* [Formation of value attitude to health in physical education of schoolchildren: monograph]. Penza, 2011. 228 p. (In Russ.).
7. Turnirnaya tablitsa [Tournament table]. *Vserossiyskiy fizkul'turno-sportivnyiy kompleks «Gotov k trudu i oborone»* [All-Russian sports complex “Ready for work and defense”]. Available at: <http://fest.gto.ru/assk2019/tournament-table> (In Russ.).