УДК 378:796.02.2
ББК 74.480.75.113

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА К ТЕСТИРОВАНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО

А. Б. Портнов, А. Н. Титов, Н. А. Марянинов

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Исследованы проблемы подготовки студентов гуманитарно-педагогического вуза к выполнению нормативов 6-й возрастной ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на примере филологического факультета (девушки). Особое внимание уделено формам и методам работы по подготовке студентов к сдаче комплекса ГТО. Даны сравнительные результаты практического исследования показателей за три года, сделаны выводы по методике подготовки в процессе самостоятельных занятий.

Ключевые слова: *нормативы ГТО, комплекс упражнений, проба Руфье, выносливость, физическая подготовленность.*

Сегодня всё большую актуальность приобретает комплекс ГТО, направленный на формирование у населения здорового образа жизни. Внедрение нормативов в практику физической культуры актуализирует необходимость контроля уровня физической подготовленности студентов вузов с дальнейшей коррекцией по мере необходимости. Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности [1]. В свою очередь, отметим особую важность физической культуры в подготовке будущих специалистов для работы с детьми разных возрастных групп в любой сфере педагогической деятельности [2].

18–29 лет (VI возрастная ступень комплекса ГТО) — это этап наибольшего расцвета физических и творческих сил организма. В этот период весьма существенна роль физических упражнений как средства, позволяющего студентам приобрести такие желаемые ими черты, как стройность фигуры, лёгкость походки, красота осанки, жизненно необходимые навыки и умения. Достигнув необходимой физической подготовленности, студентки приобретают базу, на основании которой можно справляться с различными видами двигательной деятельности. Подготовка и сдача нормативов ГТО гарантирует студентам хорошее здоровье, запас сил и изящный вид на долгие годы при систематических занятиях физическими упражнениями в течение всей жизни.

Цель исследования: определить уровень физической подготовленности студентов филологического факультета ЮУрГГПУ и определить эффективность специальных упражнений, влияющих на скоростно-силовую подготовку испытуемых на определённых этапах обучения.

Организация исследования: педагогические наблюдения проводились со студентами трёх курсов филологического факультета с сентября 2015 г. по май 2017 г.

Мы считаем, что основным методом тренировки в функциональной подготовке студентов и развития физических качеств, таких как выносливость и скорость, является равномерный метод тренировки, который включает в себя кроссовую подготовку с постепенным увеличением объёма, километража, прыжковую подготовку и т. д. После равномерной тренировки целесообразно применять бег на коротких отрезках и прыжковые упражнения [5].

Бег является основным средством для развития выносливости к длительной работе. Он обеспечивает такое состояние, при котором организм не чувствует усталости. Это двигательное качество является ведущим в физической подготовленности человека, определяющей функциональные возможности всех органов и их систем [3]. Начинать занятия бегом следует с небольших дистанций, постепенно их увеличивая. Следует отметить, что в оздоровительном беге существенную роль играет самоконтроль. Для самостоятельных занятий бегом мы предлагаем использовать таблицу: в одной строке указывать длину в метрах, в другой — продолжительность бега в минутах (табл. 1).

В результате педагогического эксперимента мы получили следующие данные (табл. 2–4).

Прыжковая выносливость — способность к многократному повторному выполнению прыжковых действий с оптимальными мышечными усилиями. Мышечная работа носит локальный характер.

Таблица 1

План самостоятельных занятий бегом

Параметр	Неделя																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Дистанция, м	400	600	800	1000	2000	2500	3000	3500	3500	4000	4500	5000	5500	6000	6500	7000	7500	8000
Время, мин	4	6	9	12	15	18	21	24	27	31	34	37	40	43	47	50	53	56

Таблица 2

Результаты тестирования студентов 1-го курса (2-й семестр)

Студент	Индекс Руфье	Бег на 100 м, с	Бег на 2 000 м, с	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа на полу	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 мин	Теоретическая подготовка, баллы
1	11	18,65	10,41	165	22	16	46	5
2	5	15,59	9,55	160	20	13	34	5
3	7	20,00	9,34	200	22	12	42	5
4	14	20,02	10,18	171	20	9	28	5
5	3	16,02	11,06	195	21	18	50	5

Таблица 3

Результаты тестирования студентов 2-го курса (4-й семестр)

Студент	Индекс Руфье	Бег на 100 м, с	Бег на 2 000 м, с	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа на полу	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 мин	Теоретическая подготовка, баллы
1	12	20,05	16,06	180	13	10	35	5
2	13	16,50	14,43	185	26	10	30	4
3	6	20,00	15,09	172	21	10	48	5
4	12	19,05	16,15	130	12	20	36	4
5	14	19,03	17,14	160	13	10	42	5

Таблица 4

Результаты тестирования студентов 3-го курса (6-й семестр)

Студент	Индекс Руфье	Бег на 100 м, с	Бег на 2 000 м, с	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа на полу	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 1 мин	Теоретическая подготовка, баллы
1	4	17,00	17,15	171	13	15	44	5
2	11	17,60	18,03	180	18	11	49	5
3	5	15,08	16,42	150	21	15	49	5
4	7	16,06	17,27	170	10	10	40	4
5	14	19,03	18,06	170	10	10	35	4

Чем больше локальный характер носит выполняемое упражнение, тем в более анаэробных условиях проходит мышечная работа. Способность продолжать работу в бескислородных условиях обеспечивается как анаэробными возможностями, так и волевой подготовкой спортсмена [4].

В процессе многолетней подготовки прыгун развивает такие основные двигательные качества, как быстроту движений, силу и прыгучесть, каждое из которых должно проявляться многосторонне. Прыжково-имитационные упражнения доступны и просты в техническом исполнении.

Результаты исследования и их обсуждение. Из табл. 2–4 видно, что предложенная нами методика, основанная на развитии базового уровня выносливости, дала следующие результаты:

У обследованных студенток первого курса слабым местом являлись бег на короткие и длинные дистанции, а также прыжки в длину. Хорошими можно назвать показатели индекса Руфье, гибкости, силы и теоретической подготовки. Следовательно, необходимо уделить особое внимание упражнениям на выносливость и скоростно-силовому блоку, специальным беговым упражнениям в сочетании с прыжковыми. Предлагаемая нами методика включала в себя медленный продолжительный бег от 30 до 60 мин и спринтерские отрезки по 40–50 м с перерывами на отдых по 4–5 мин.

На втором курсе показатели индекса Руфье, выносливости, физической подготовки студенток значительно выросли, что, возможно, обусловлено переходным физиологическим периодом организма и действием предложенной нами методики. На занятиях следует уделять внимание упражнениям на тренажёрах; продолжить длительный бег в равномерном темпе, в том числе с ускорением на отрезках 60–100 м с перерывами на отдых по 4–5 мин; прыжки и специальные беговые упражнения с добавлением прыжковых.

На третьем курсе показатели тестовых испытаний студенток улучшились, что свидетельствует об их подготовленности к сдаче нормативов ГТО. Следует отметить, что при подборе методики тренировок к выше рекомендуемым упражнениям следует добавлять соревновательный момент: игры и эстафеты с целью повышения мотивации и улучшения эмоционального настроя на учебный процесс.

Выводы. Предложенная методика подготовки к сдаче нормативов ГТО основывается на развитии базового качества (выносливости) и позволяет повысить сопряжённые качества: силу и скорость, уровень здоровья, резервные возможности организма. Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что лишь систематическое выполнение комплексов упражнений, предложенных в данной статье, а также высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом будут способствовать успешной сдаче нормативов ГТО и позволят каждому достичь в определённой мере физического совершенства.

Список литературы

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. — М. : Гардарики, 2000. — 448 с.

2. Михайлов, А.Ю. Развитие физической культуры личности студента в образовательном процессе высшего учебного заведения [Электронный ресурс] / А.Ю. Михайлов // Грани познания. — 2014. — № 3 (30). — С. 116–120. — URL: http://grani.vspu.ru/files/publics/1394792727.pdf

3. Черкасов, И.Ф. Методика развития физических качеств юношей старших классов на дополнительном уроке физической культуры : автореф. дис. … канд. пед. наук / И.Ф. Черкасов. — Екатеринбург, 2005. — 23 с.

4. Черкасов, И.Ф. Методические аспекты специальной подготовки квалифицированных спортсменов (на примере ачери-биатлона) / И.Ф. Черкасов, С.А. Айткулов, А.В. Азанов // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. — 2016. — № 9. — С. 119–123.

5. Черкасов, И.Ф. Особенности методики развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков в подготовительный период / И.Ф. Черкасов, С.А. Ярушин, В.З. Смирнова, С.А. Айткулов, // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. — 2014. — № 13. — С. 83–86.

Поступила в редакцию 26 июня 2017 г.

Для цитирования: Портнов, А. Б. Проблемы подготовки студентов гуманитарного вуза к тестированию нормативов ГТО / А.Б. Портнов, А.Н. Титов, Н.А. Марянинов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 4. — С. 87–90.

Сведения об авторах

Портнов Александр Борисович — старший преподаватель кафедры физического воспитания, Южно-Уральский гуманитарно-педагогический университет. Челябинск, Россия. *portnovab@cspu.com*

Титов Александр Николаевич — старший преподаватель кафедры физического воспитания, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. Челябинск, Россия. *titovan@cspu.com*

Марянинов Николай Александрович — старший преподаватель кафедры физического воспитания, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. Челябинск, Россия. *marjaninovna@cspu.com*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 4, pp. 87–90.

Problems of Preparing Students of a Liberal Arts University for Testing Ready for Labor and Defense

A. B. Portnov[1], A. N. Titov[2], N. A. Marianinov[3]
South Ural State Humanitarian-pedagogical University, Chelyabinsk, Russia
[1]*portnovab@cspu.com,* [2]*titovan@cspu.com,* [3]*marjaninovna@cspu.com*

The article is devoted to the problems of preparing students of a humanitarian and pedagogical university to fulfill the standards of the 6th stage of the All-Russia Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" on the example of the Faculty of Philology (girls). Particular attention is paid to the forms and methods of work on preparing students for the activities of the TRP complex, examines and analyzes exercises and their complexes, the use of which is appropriate for preparing students for test tests. Comparative results of practical research of indicators for the last three years are presented and analyzed, conclusions are made on the training methodology in the process of independent studies. Studying the results of students' performance of the proposed exercises for a three-year period confirms our assumptions that the use of methodically well-mentioned special exercises complexes, mentioned by us, really contributes to the development of physical qualities of the organism, including endurance, as the base quality on which other physical qualities associated with it are based.

Keywords: *ready for labor and defense, a set of exercises, Ruffier's test, endurance, physical readiness.*

References

1. Ilinich V. I. (ed). *Fizicheskaya kul'tura studenta* [Physical Education Student]. Moscow, 2000. 448 p. (In Russ.).

2. Mikhaylov A.Yu. Razvitie fizicheskoy kul'tury lichnosti studenta v obrazovatel'nom protsesse vysshego uchebnogo zavedeniya [Development of Physical Culture of Student's Personality in the Educational Process of higher Educational Institutions]. *Grani poznaniya* [Facets of Knowledge], 2014, no. 3(30), pp. 116–120. Available at: http://grani.vspu.ru/files/publics/1394792727.pdf (In Russ.).

3. Cherkasov I.F. *Metodika razvitiya fizicheskikh kachestv yunoshey starshikh klassov na dopol'nitel'nom uroke fizicheskoy kul'tury nauk* [Methods of Development of Physical Qualities of Boys of the Senior Classes for Extra Lesson of Physical Culture. Thesis]. Yekaterinburg, 2005. 23 p. (In Russ.).

4. Cherkasov I.F., Aytkulov S.A., Azanov A.V. Metodicheskiye aspekty spetsial'noy podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenov (na primere acheri-biatlona) [Methodical Aspects of Special Training of Skilled Sportsmen (on the Example of the Acheri-biathlon)]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 2016, no. 9, pp. 119–123. (In Russ.).

5. Cherkasov I.F., Yarushin S.A., Smirnova V.Z., Aytkulov S.A. Osobennosti metodiki razvitya spetsial'noy vynoslivosti u lyzhnikov-gonshchikov v podgotovitel'nyy period [Features of the Methodology of Development of Special Endurance for Skiers during the Preparatory Period]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 2014, no. 13, pp. 83–86. (In Russ.).