

REFERENCES

1. Bildanova, V.R. (2015), *Psychology of stress and methods of its prevention*, an educational and methodological manual, Yelabuga, Kazan Federal University, Kazan.
2. Karelin, A.A. (2006), *The Big Encyclopedia of Psychological Tests*, Eksmo, Moscow.
3. Kiseleva, E.A. (2008), "The effectiveness of the impact of respiratory gymnastics by Strelnikova A.N. on the physical condition of patients with bronchial asthma", *Pedagogical, Psychological, and Medical-Biological Issues of Physical Culture and Sports*, Vol. 2, No. 7, pp. 88–101, available at: <http://journalsport.ru/images/vipuski/3-1/2.pdf> (accessed 21 November 22).
4. Mezentsева, E.Yu. (2021), "Mental development characteristics amongst children with hearing impairments", *Bulletin of the Shadrinsk State Pedagogical University*, Vol. 52, No. 4, pp. 93–95.
5. Tur, E.Yu. (2022), "Meditation practice as a method of working with a psychosomatic patient", *Internauka: Scientific Journal*, Vol. 249, No. 26, available at: <https://internauka.org/journal/science/internauka/249> (accessed 10 December 22).
6. Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), *On approval of the federal standard of sports training for the sport "sport of the deaf"*, Order No. 1051 dated 22 November 2022, available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200027?index=2> (accessed 27 October 22).

Контактная информация: Aksenov-hammer@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2023

УДК 796.078

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА С НОРМАМИ ВФСК ГТО VI СТУПЕНИ

Татьяна Александровна Андреевко, кандидат педагогических наук, доцент, **Наталья Валерьевна Гончарова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Татьяна Геннадьевна Щербак**ова, кандидат медицинских наук, доцент, Волгоградский государственный социально-педагогический университет, Волгоград; **Татьяна Валентиновна Бахнова**, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений требует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Цель исследования – анализ уровня физической подготовленности студентов ВГСПУ к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Задача исследования: провести аналитическую работу по сравнению данных, полученных в результате сдачи студентами ВГСПУ тестовых заданий комплекса ВФСК «ГТО» с нормативами.

Практическая значимость выражается в разработке и обосновании современных (актуальных) стратегий физической подготовки не только для сдачи нормативов комплекса ВФСК «ГТО», но и для общей физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая культура, физические качества, комплекс «Готов к труду и обороне», нормативы, спорт, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p23-26

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY WITH THE NORMS OF THE VFSK GTO OF THE VI STAGE

Tatyana Alexandrovna Andreenko, candidate of pedagogical sciences, docent, **Tatyana Gen-nadievna Shcherbakova**, candidate of medical sciences, docent, **Natalia Valerievna**

Goncharova, candidate of pedagogical sciences, docent, Volgograd state social and pedagogical University; Tatyana Valentinovna Bahnova, candidate of pedagogical sciences, docent, Volgograd state Academy of physical culture

Abstract

The introduction of the new All-Russian Physical Culture and Sports Complex (VFSK) "Ready for Work and Defense" (TRP) into the practice of higher educational institutions requires the improvement of state educational standards of higher professional education and programs in the discipline "Physical Culture and Sports".

The purpose of the study is to analyze the level of physical fitness of students of VGSPU to meet the standards of the TRP complex.

The objective of the study: To conduct analytical work on comparing the data obtained as a result of the students passing the test tasks of the VFSK "GTO" complex with the standards.

The practical significance is expressed in the development and justification of modern (relevant) physical training strategies not only for passing the standards of the VFSK "GTO" complex, but also for general physical fitness. The obtained material can be used in the development of a training program for the general physical development of young people of the age category from 18 to 24 years.

Keywords: physical culture, physical qualities, the complex "Ready for work and defense", standards, sports, students.

ВВЕДЕНИЕ

Общепризнано, что занятие физической культурой и спортом являются прекрасным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний и вредных привычек.

Важно отметить, что в настоящее время правовая и нормативная база в области физической культуры и спорта приведена в норму:

- в 1999 году принят первый в России закон «О физической культуре и спорту в РФ»;
- в 2007 году принят второй закон «О физической культуре и спорту в РФ», который стал важной вехой в формировании правовых основ физкультурно-спортивной деятельности;
- Указом Президента Российской Федерации №1058 от 25 июня 2012 г. создан Совет при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта.

Вновь введён в стране забытый на 23 года комплекс Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Постановление Правительства РФ №540 от 2014г.).

Главной целью нового комплекса ГТО является – увеличение продолжительности жизни, населения с помощью систематической физической подготовки.

И задачи комплекса ГТО стали масштабные – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки упражнений этого комплекса всех возрастных групп (от 6 лет до 70 и старше).

Впервые в положении о комплексе ГТО определено стимулирование при выполнении норм ГТО (вручение знаков и удостоверений, учёт и преимущества при поступлении в учебное заведение, назначение повышенной стипендии при наличии золотого значка ГТО) [1].

Активно в работу по внедрению нового комплекса ГТО включилась и кафедра физической культуры Волгоградского государственного социально-педагогического университета. За прошедший учебный год были организованы и проведены два соревнования между факультетами по апробированию тестов нового комплекса по летним видам. При содействии областного комитета по физической культуре и спорту созданы в некоторых районах города центры по приёму нормативов ГТО от населения. В этих центрах все желающие, в том числе и наши преподаватели, и студенты смогли сдать нормативы ГТО и получить значки и удостоверения к ним. Всё это показывает, что упражнения и нормативы

нового комплекса ГТО доступны большинству студенческой молодёжи, у которых заложена основа в физическом развитии в результате самостоятельных занятий, остальным требуется определенное время для освоения упражнений комплекса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Нами был проведен мониторинг физической подготовленности студентов III курса факультета психолого-педагогического и социального образования и математики, информатики и физики ВГСПУ (г. Волгоград) в период прохождения ими дисциплины «Физическая культура и спорт». В исследование приняли участие 112 студентов (87 девушек и 25 юношей).

В качестве тестов служили контрольные упражнения, которые студенты выполняли в конце учебных семестров. Мы сравнивали полученные результаты с нормативами, применяемыми в вузе по дисциплине «Физическая культура и спорт» (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов педагогического вуза (юноши) с нормами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

Испытания (тесты)	Нормативы			
	Юноши			
	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок	Показатели студентов ВГСПУ
Бег 100 метров (сек.)	13,1	14,1	14,4	13,7±1,2
Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.) (мин, сек.)	12.00	13.40	14.30	13,10±10,2
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	231±5,4
Подтягивания (кол-во раз)	15	12	10	10±1,4

Оценивая уровень физической подготовленности студентов-юношей по таблице 1 и сравнивая их с нормативами комплекса ГТО VI ступени (возрастная категория 18–29 лет), можно сделать следующие выводы. Так, результат в беге на 100 м у юношей 13,7 сек., что в комплексе ГТО VI ступени соответствует серебряному знаку. Результат в беге на 3000 м у юношей 13,10 мин. и прыжки в длину (231 см) также соответствуют серебряному знаку в комплексе ГТО. В контрольном упражнении «подтягивания» – студенты-юноши показали результаты, которые соответствуют бронзовому знаку комплекса ГТО.

Что касается результатов, которые показали девушки, мы видим следующее (таблица 2). Так, результат в беге на 100 м у девушек 17,0 сек., а в беге на 2000 – 11,16 мин., что в комплексе ГТО VI ступени соответствует серебряному знаку. В контрольных упражнениях, таких как прыжок в длину девушки показали результат 166 см, что хуже показателя, который соответствует бронзовому знаку ГТО, а показатели теста «поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине» студенты-девушки показали результаты (58 раз), которые соответствуют золотому знаку комплекса ГТО.

Таблица 2 – Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов педагогического вуза (девушки) с нормами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

Испытания (тесты)	Нормативы			
	Девушки			
	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок	Показатели студентов ВГСПУ
Бег 100 метров (сек.)	16,4	17,4	17,8	17,0±1,4
Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.) (мин, сек.)	10.50	12.30	13.10	11,16±3,0
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	166±3,0
Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	43	35	32	58±1,3

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, нет сомнений в том, что комплекс ГТО полезен и необходимо работу в этом направлении, продолжать и совершенствовать, осуществлять поиск новых

высокоэффективных физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на максимальное вовлечение всей студенческой молодёжи в активные занятия физической культурой и спортом. Сегодня в России стали заметны признаки положительного изменения дел в физкультурно-спортивной деятельности, но этого ещё недостаточно. Актуальной задачей становится формирование приоритетного направления на формирование идеалов здорового образа жизни в системе ценностей народа, особенно среди молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреевко Т.А. Динамика показателей физической подготовленности студентов на учебных занятиях по физической культуре и спорту / Т.А. Андреевко, Л.И. Чуфарова, Е.П. Павленко // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2020. – № 8 (151). – С. 73–77.

REFERENCES

1. Andreenko, T.A., Chufarova, L.I. and Pavlenko, E.P. (2020), "Dynamics of indicators of physical fitness of students at training sessions in physical culture and sports", *Izvestia of the Volgograd State Pedagogical University*, No 8 (151), pp 73–77.

Контактная информация: tan4ik-82@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.11.2023

УДК 797.2

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ, НЕРВНАЯ СИСТЕМА И КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Светлана Сергеевна Артемьева, кандидат биологических наук, доцент, Валентина Михайловна Лихачева, старший преподаватель, Дмитрий Станиславович Жидков, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

Аннотация

В статье рассматривается оздоровительное плавание в контексте взаимодействия с нервной системой и когнитивными способностями человека по данным научной литературы. Плавание относится к массовым видам двигательной деятельности, являющимся одним из самых доступных средств физической культуры для людей любого возраста и уровня подготовленности. Плавание оказывает уравновешивающее воздействие на вегетативную нервную систему, умеренно снижая тонус ее симпатического отдела и повышая активность парасимпатического. Регулярные занятия плаванием могут улучшать функции мозга, включая когнитивные способности у людей в любом возрасте. Изменения в деятельности нервной системы, связанные с плаванием, позитивно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, дают ощущение бодрости и повышают работоспособность.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, нервная система, когнитивные способности, функции мозга, разные возрастные группы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p26-29

RECREATIONAL SWIMMING, NERVOUS SYSTEM AND COGNITIVE ABILITIES

Svetlana Sergeevna Artemeva, candidate of biological sciences, docent, Valentina Mikhailovna Likhacheva, senior teacher, Dmitry Stanislavovich Zhidkov, Voronezh State Academy of Sports

Abstract

The article discusses recreational swimming in the context of interaction with the nervous system and cognitive abilities of a person according to scientific literature. Swimming refers to mass types of motor