

УДК 796.011.3

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ТЕСТИРОВАНИЯ ВФСК ГТО

Ольга Борисовна Кузнецова, кандидат биологических наук, доцент, Уральский филиал Российской академии живописи, ваяния и зодчества Ильи Глазунова, Пермь; Евгений Викторович Кудряшов, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, заведующий кафедрой, Пермская государственная фармацевтическая академия, Пермь; Александр Бенцианович Сиротин, кандидат медицинских наук, доцент, Пермский Государственный аграрно-технологический университет имени Академика Д.Н. Прянишникова, г. Пермь

Аннотация

Исследование посвящено определению уровня развития силовых способностей студентов Пермской государственной фармацевтической академии (ПГФА) в рамках тестирования ВФСК ГТО. Задачи исследования: 1. Оценить уровень развития силовых способностей у студентов ФГБОУ ВО ПГФА. 2. Определить предпочтения студентов при выборе обязательных силовых упражнений. 3. Предложить пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. В исследовании приняли участие 254 студента. Ежегодное участие студентов ВУЗов в Фестивалях ВФСК ГТО является для них мотивацией к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни. Выводы: Определен уровень развития силовых способностей студентов ФГБОУ ВО ПГФА: 64,2% тестируемых справились с нормативами для получения знаков отличия. В целом девушки успешнее справились с нормативами, чем юноши. При этом каждая третья девушка и почти половина юношей не смогли выполнить обязательный силовой норматив на знак отличия. Значительная часть попыток не засчитана судьями из-за нарушений техники выполнения упражнений. При выборе силовых упражнений юноши отдают предпочтение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, девушки – подтягиваниям на низкой перекладине. Требуется систематическое выполнение комплексов силовых упражнений как во время аудиторных занятий, так и при самостоятельной подготовке, а также работа над правильной техникой упражнений.

Ключевые слова: силовые способности, физическая подготовленность студентов, ВФСК ГТ», знаки отличия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p230-233

LEVEL OF DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES STUDENTS IN TESTING COMPLEX GTO

Olga Borisovna Kuznetsova, the candidate of biological sciences, docent, Ural Branch of the Ilya Glazunov Russian Academy of Painting, Sculpture and Architecture, Perm; Evgeny Viktorovich Kudryashov, the candidate of sciences in physical education and sports, docent, department chair, Perm State Pharmaceutical Academy; Alexander Bentsianovich Sirotnin, the candidate of medical sciences, docent, Perm State Agro-Technological University named after Academician D.N. Pryanishnikov, Perm

Abstract

The study focuses on determining the level of strength abilities of the students of the Perm State Pharmaceutical Academy (PSFA) in All-Russian physical culture and sports complex “Ready for Labour and Defence”. Research objectives are to: 1) estimate the level of strength abilities of students of PSFA; 2) to determine the preferences of students when choosing mandatory strength exercises; 3) to propose the methods to improve the efficiency of the training process. The study involved 254 students. The participation in the Festivals of the GTO is a motivation for students for systematic physical culture and sports and a healthy lifestyle. Conclusions: The level of strength abilities of PSFA students was determined: 64.2% of the participants coped with the standards of GTO. It is found that young women were more successful than

young men when meeting the standards of GTO. However, one third of the females and almost half of the males could not meet the mandatory strength standard. At the same time, a significant part of the attempts were not counted due to improper exercise technique. When choosing strength exercises, young men preferred flexion and extension movements of arms in a lying position while young women preferred pull-ups on the low crossbar. The systematic strength exercises during classroom sessions and in self-training as well as learning the correct exercise technique are required.

Keywords: strength abilities, physical fitness of students, Complex GTO, insignia.

ВВЕДЕНИЕ

С 2014 года по настоящее время на территории Российской Федерации активно внедряется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК «ГТО»). Ежегодное участие студентов и преподавателей ВУЗов в Фестивалях ВФСК «ГТО» является для них мотивацией к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

По результатам выполнения контрольных нормативов создаются базы данных, отражающие физическую подготовленность обучающихся. Эти данные позволяют оценить реальный уровень физической и технической подготовленности современной молодежи, внести необходимые коррективы в учебно-тренировочный процесс, выявить гендерные и национальные особенности подготовки студентов.

Разнообразие выполняемых упражнений способствует комплексному развитию у обучающихся морально-волевых и физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), формированию компетенций образовательных стандартов высшего образования: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Цель исследования: определить уровень развития силовых способностей студентов в рамках тестирования ВФСК «ГТО».

Задачи исследования:

1. Оценить уровень развития силовых способностей у студентов ФГБОУ ВО ПГФА.
2. Определить предпочтения студентов при выборе обязательных силовых упражнений.
3. Предложить пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе проведенной работы были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Тестирование уровня развития двигательных качеств.
3. Методы математической статистики.

Ежегодно студенты Пермской государственной фармацевтической академии выполняют нормативы ВФСК «ГТО», получают знаки отличия.

Лицам в возрасте 18–29 лет предлагается самостоятельно выбрать обязательное силовое упражнение: для женщин – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Мужчинам данной возрастной категории предлагается выбрать одно из трёх упражнений: подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу или рывок гири 16 кг.

В исследовании приняли участие 254 человека: 200 девушек (в контингенте обучающихся фармацевтических вузов преобладают девушки) и 54 юноши.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При выборе силового упражнения обучающиеся могут руководствоваться предыдущим двигательным опытом, особенностями телосложения, общей массой тела,

индивидуальными особенностями технической и психологической подготовки.

В предлагаемых нормативах, на наш взгляд, не существенна разница между серебряными и бронзовыми знаками отличия, тогда как золотой знак требует достаточно высоких достижений.

Проведенный анализ результатов исследований многих авторов позволил выявить необходимость учета типа конституции студентов при решении проблемы отбора и приспособления молодых людей к физической деятельности различного характера [2].

Сгибание и разгибание рук в упоре является обязательным нормативом ВФСК «ГТО» для всех возрастных ступеней. При выполнении данного упражнения наиболее активны грудные мышцы, мышцы верхнего плечевого пояса, трицепсы. Выполнять его можно практически в любом месте, для этого не требуется никакого дополнительного оборудования. Тем не менее, среди студенток ПГФА большинство девушек (56,5%) выбрали подтягивание на низкой перекладине, при котором в основном работают мышцы спины, предплечий, бицепсы.

Большинство же молодых людей в рамках данного исследования выбрали сгибание и разгибание рук в упоре лежа (57,4%) и лишь небольшая часть участников тестирования (7,4%) предпочли рывок гири.

Несмотря на то, что гиревой спорт входит в программу региональных и Всероссийской Универсиад, техническая подготовка в данном виде спорта достаточно сложна для студентов. При подъёме снаряда в работу вовлекаются не только мышцы рук, но и спины, пресса, бедер. В ВФСК «ГТО» при рывке гири не указывается масса тела спортсмена, тогда как в гиревом спорте существует разделение участников соревнований на весовые категории. Нужно отметить, что юношам с относительно высокой массой тела рывок гири даётся легче, чем подтягивание. Среди наших участников данный вид упражнения выбрали немногие, но при этом все они выполнили норматив на золотой знак отличия.

Успешность выполнения студентами обязательных силовых нормативов представлена на рисунках.

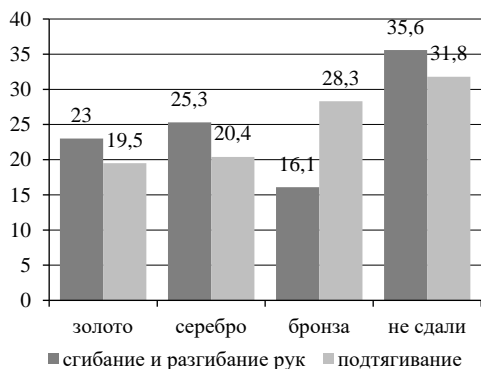


Рисунок 1 – Результаты выполнения силовых тестов у девушек (% от количества участников)

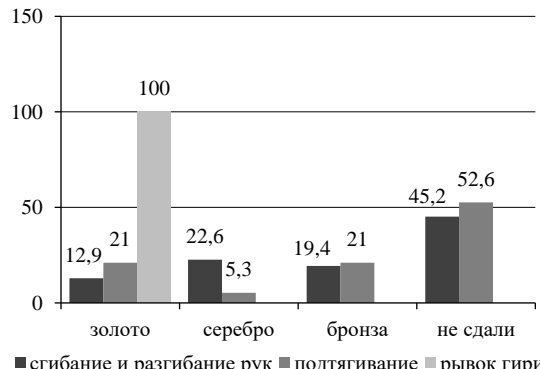


Рисунок 2 – Результаты выполнения силовых тестов у юношей (% от количества участников)

При анализе результатов тестирования можно отметить, что 66,5% девушек выполнили обязательный силовой норматив на знаки отличия. При этом среди тех, кто предпочел сгибание и разгибание рук в упоре лежа, больше доля тех, кто получил золотые и серебряные знаки, в подтягивании на перекладине – бронзовые.

Юноши наилучшие результаты продемонстрировали в рывке гири, относительно неплохо справились со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа. Подтягивание из виса оказалось для них достаточно сложным испытанием. Нужно отметить, что при выполнении подтягивания задействована значительная часть мышечной массы: мышцы спины, рук, груди, брюшного пресса.

В целом девушки успешнее справились с нормативами, чем юноши.

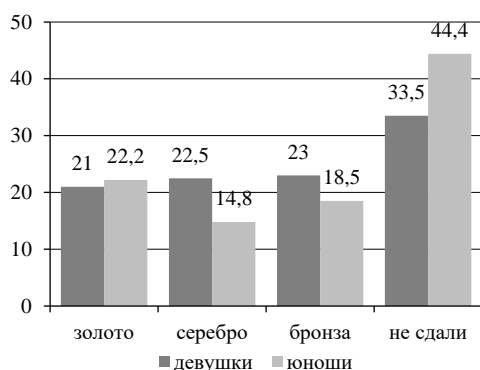


Рисунок 3 – Гендерные особенности выполнения силовых тестов (% от количества участников)

Одним из вариантов решения проблемы низкого уровня физической подготовленности среди студенческой молодежи может быть специальная программа тренировок, разработанная для домашнего задания [1, 3].

ВЫВОДЫ

1. Определен уровень развития силовых способностей студентов ФГБОУ ВО ПГФА: на знаки отличия справились с нормативами 64,2% тестируемых. Каждая третья девушка и почти половина юношей не смогли выполнить обязательный силовой норматив.
2. При выборе силовых упражнений юноши отдают предпочтение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, девушки – подтягиваниям на низкой перекладине.
3. Требуется систематическое выполнение комплексов силовых упражнений как во время аудиторных занятий, так и при самостоятельной подготовке, а также работа над правильной техникой упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гарина Е.В. Подготовка студентов с низким уровнем физической подготовленности к выполнению комплекса ГТО в домашних условиях / Е.В. Гарина, Н.Н. Воронова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №2 (192). – С. 58–63.
2. Особенности проявления физических способностей и физического развития студентов / В.И. Григорьев, В.Г. Кривошеков, А.М. Фофанов, О.В. Миронова, А.В. Шаронова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №10 (176). – С. 107–110.
3. Коннова, О.Л. Особенности медицинского обеспечения ФВСК "Готов к труду и обороне" в Пермском крае / О.Л. Коннова, А.Б. Сиротин, Г.М. Щепина // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Пермь, ПГГПУ, 2016. – С. 25–26.

REFERENCES

1. Garina, E.V. and Voronova, N.N. (2021), "Preparing students with weak level of physical training for implementation of GTO complex at home", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (192), pp. 58–63.
2. Grigoriev, V.I., Krivoshchekov, V.G., Fofanov, A.M., Mironova, O.V. and Sharonova, A.V. (2019), "Features of the physical abilities and physical development of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (176), pp. 107–110.
3. Konnova, O.L., Sirotin, A.B. and Shchepina, G.M. (2016), "Features of the medical support of the VFSK "GTO" in the Perm region", *Physical culture, sports, tourism: scientific and methodological support: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Perm, pp. 25–26.

Контактная информация: o_b_k@bk.ru

Статья поступила в редакцию 09.05.2023