

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО И ГУМАНИТАРНЫХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Светлана Дмитриевна Зорина, кандидат педагогических наук, доцент, Волжский институт экономики, педагогики и права, Волгоград; Ольга Арсентьевна Ерохина, кандидат педагогических наук, Татьяна Евгеньевна Фатьянова, кандидат биологических наук, доцент, Волжский филиал Волгоградского государственного университета, Волжский; Светлана Викторовна Мусина, старший преподаватель, Инга Владимировна Чернышева, старший преподаватель, Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский

Аннотация

Вопрос физической подготовленности учащейся молодежи остается актуальным, несмотря на введение в действие ВФСК ГТО. Цель нашего исследования – оценить динамику физической подготовленности студентов, используя тесты ГТО за период обучения элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в вузах. Исследование проводилось в два этапа в трех вузах г. Волжского Волгоградской области в течение 2020–2023 годов. В данном эксперименте приняли участие 204 студента. По итоговым результатам была проведена сравнительная характеристика. Результаты тестирования студентов, поступивших на первый курс, свидетельствуют о среднем уровне скоростно-силовых способностей и гибкости, а на низком уровне оказались скоростные способности, выносливость и сила. По завершении 3 курса наблюдалась положительная динамика у юношей в скоростной подготовке, а у девушек в скоростной и силовой подготовке. У студентов политехнического вуза тенденции к улучшению результатов незначительны. По результатам исследования были даны практические рекомендации.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс ГТО, студенты, физическая подготовленность, тесты, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p136-141

ASSESSMENT OF THE DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF TECHNICAL AND HUMANITARIAN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS WHEN FULFILLING THE NORMS OF THE TRP COMPLEX

Svetlana Dmitrievna Zorina, candidate of pedagogical sciences, docent, Volzhsky Institute of Economics Pedagogy and Law; Erokhina Olga Arsentievna, candidate of pedagogical sciences, Fatyanova Tatiana Evgenievna, candidate of biological sciences, docent, Volzhsky branch of Volgograd State University, Volzhsky; Svetlana Viktorovna Musina, senior teacher, Inga Vladimirovna Chernycheva, senior teacher, Volzhsky Polytechnic Institute, branch of Volgograd State Technical University, Volzhsky

Abstract

The issue of physical fitness of young students remains relevant, despite the introduction of the GFSK TRP. The purpose of our study is to assess the dynamics of students' physical fitness using TRP tests during the period of studying elective subjects in physical culture and sports in universities. The study conducted in two stages at three universities in Moscow. Volzhsky district of the Volgograd region during 2020–2023. 204 students took part in this experiment. Based on the final results, a comparative characteristic was carried out. The results of testing students who entered the first year indicate an average level of speed and strength abilities and flexibility, while speed abilities, endurance and strength were at a low level. At the end of the 3rd year, a positive trend was observed in boys in speed training, and in girls in speed and strength training. Students of the polytechnic university tend to improve their results slightly. Based on the results of the study, practical recommendations were given.

Keywords: physical culture and sports complex of the TRP, students, physical fitness, tests, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема физической подготовленности учащейся молодежи стоит очень остро в последние десятилетия, а с бурным ростом информационно-коммуникационных технологий ситуация еще больше усугубляется, так как двигательная активность у большинства молодых людей низкая. Ряд авторов указывают на низкий уровень развития таких физических качеств у первокурсников как быстрота, выносливость, сила [1, 2, 3].

С внедрением в учебно-воспитательный процесс образовательных организаций Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), введенного в действие Указом Президента России от 24 марта 2014 года, все образовательные программы во всех учебных заведениях приведены в соответствие с содержанием, требованиями и нормативной базой этого комплекса. Таким образом, содержание уроков физической культуры в общеобразовательных школах, занятий физической культурой и спортом в вузах в первую очередь должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к успешной сдаче норм ГТО [4].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – оценка динамики физической подготовленности студентов, используя тесты ГТО за период обучения элективными дисциплинам по физической культуре и спорту.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование уровня физической подготовленности студентов, методы математической статистики. Исследование проводилось в трех вузах г. Волжского Волгоградской области: Волжском Филиале Волгоградского государственного университета (Волжский филиал ВолГУ), Волжского института экономики, педагогики и права (ВИЭПП) и Волжского политехнического института (филиал) Волгоградского государственного технического университета (ВПИ) в течение 2020–2023 годов. В исследовании приняли участие 204 студента вышеперечисленных вузов, из них 116 юношей и 88 девушек. Все они занимались физической культурой и спортом на учебных занятиях по элективным дисциплинам. В ВПИ студентам предлагают на выбор посещать учебные занятия по баскетболу, футболу, волейболу, шахматам, настольному теннису, общей физической подготовке, альтернативой учебным занятиям являются занятия в тренажерном зале. В Волжском филиале ВолГУ и ВИЭПП студенты занимались по рабочим программам элективных дисциплин: «Общая физическая подготовка», «Волейбол» и «Баскетбол».

Анализируя физическое здоровье студентов на момент поступления выяснили, что в гуманитарных вузах обучающихся с отклонениями в здоровье – 28,8%, а в техническом вузе – 30,7%. Занимающихся в спортивных секциях помимо учебных занятий – 10,4% и 15,1% соответственно.

Тестирование физической подготовленности по выполнению нормативов ГТО VI ступени проводилось в два этапа – при поступлении в учебное заведение и на последнем третьем курсе преподавания элективных дисциплин. Количество академических часов учебных занятий в семестр находилось в границах от 54 до 36.

Исходя из наличия материально-технической базы данных институтов, определили шесть испытаний комплекса ГТО, четыре из которых являются обязательными. Выполнение нормативов проводилось на учебных занятиях, в соответствии с методическими указаниями комплекса ГТО с использованием соревновательного метода. Для определения скоростных способностей выполнялся бег на 60 м (сек), скоростно-силовых качеств - прыжок в длину с места (см) и поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 минуту), для определения силовых способностей – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), для определения выносливости – бег для юношей на 3000 м, для девушек – 2000 м (мин, сек), для определения гибкости – наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на опоре (см).

Материал, который получили на первом и последующем этапах был обработан при помощи методов математической статистики. Статистическая обработка результатов осуществлялась с применением пакета прикладных программ ПО Statistica 10.0. Данные были проверены на нормальность распределения с помощью критерия Шапиро-Уилка, а затем проанализированы с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни. Вероятность $p \leq 0,05$ считалась достаточной для вывода о статистической значимости различий данных, полученных в процессе исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На рисунках 1 и 2 представлен анализ исходных результатов юношей – первокурсников. В беге на 60 м показатели скоростных способностей у всех юношей имеют среднее значение, соответствующее нормативу ГТО, а в процентном отношении студенты политехнического вуза справились лучше, чем в гуманитарных вузах. Показатели силы в среднем значении выше у юношей политехнического института, но по количеству студентов, выполнивших данный норматив, больше у «гуманитариев». Юноши гуманитарных вузов практически все выполнили норматив на гибкость комплекса ГТО. В процентном отношении показатель равен 92,3, а у студентов технического направления 68.

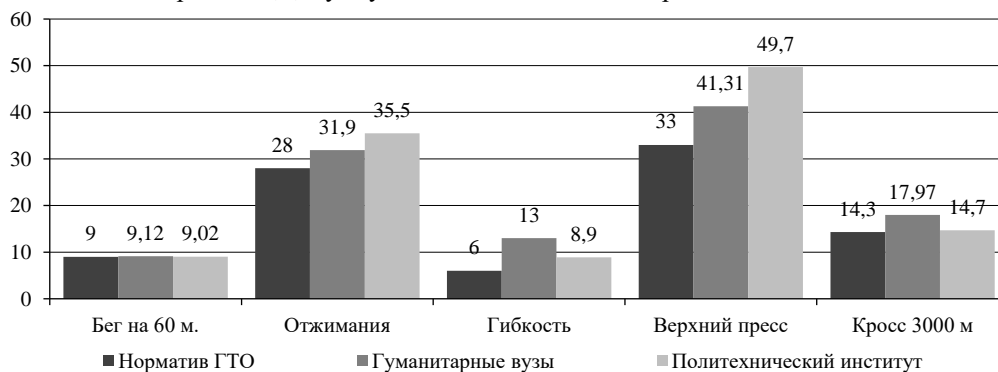


Рисунок 1 – Среднее значение показателей студентов – юношей политехнического и гуманитарных вузов в соответствии с нижней границей норм ГТО.

Анализируя результаты юношей в беге на 3000 м, отмечен низкий уровень развития выносливости. В политехническом вузе данный норматив выполнили 30% студентов, а в гуманитарных вузах лишь 20%.

В тесте на верхний пресс студенты «гуманитарии» справились хуже (78%), чем студенты политехнического вуза, которые показали хорошие скоростно-силовые способности (95%).

Среднестатистическое значение у студентов гуманитарных вузов в прыжках в длину с места выше, чем политехнического вуза, но в процентном отношении они по количеству выполнивших норму ГТО в данном испытании уступают 76% и 65% соответственно.

Анализируя показатели девушек в беге на 60 метров, отметим средний уровень скоростной подготовки. Более шестидесяти процентов студенток уложились в норматив ГТО. В силовом испытании «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» среднее значение у девушек политехнического института выше и более высокий процент выполнения данного норматива (85%), чем у студенток гуманитарного направления (58%).

Трудным видом испытания для девушек стал бег на 2000 м. Уровень развития выносливости отражает не только физическую подготовленность к сдаче этого норматива, но и функциональные возможности испытуемых. Только 30% студенток политехнического института выполнили норму ГТО в этом виде состязания, а показатель девушек гуманитарного профиля составил выше 56% процентов. Показатели теста на гибкость у студенток гуманитарного направления соответствуют среднему уровню развития этого качества,

процент выполнения испытуемыми этого норматива равен 88, практически на 20% выше, чем в политехническом институте. Сравнивая показатели теста «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» отмечено, что более 60% студенток справились с контрольным нормативом. В прыжках в длину с места у студенток технического вуза среднее значение результатов ниже показателя норматива ГТО и выполнило его только 30%. В гуманитарных вузах с данным испытанием справилось более 50% студентов, со средним уровнем подготовленности.

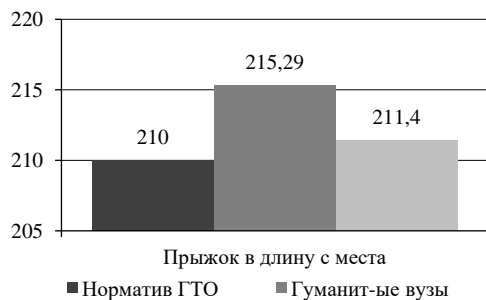
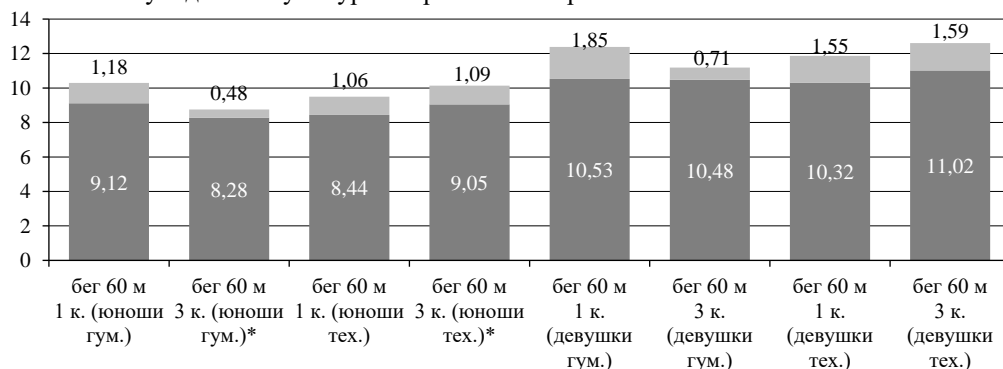


Рисунок 2 – Среднее значение показателей в прыжках в длину с места юношей-первокурсников политехнического и гуманитарных вузов в соответствии с нижней границей норм ГТО

По прохождении программы «Элективные курсы по физической культуре» на третьем курсе была дана оценка уровню физической подготовленности студентов по тестам комплекса ГТО. Статистический анализ данных показал наличие значимых различий в группах юношей в беге на 60 м как в гуманитарных, так и в техническом вузе. Средние значения показателей скоростных способностей в гуманитарных вузах у юношей третьего курса выше, чем у юношей 1 курса, тогда как средние значения в техническом вузе указывают на снижение результатов (рисунок 3). Таким образом, результаты тестирования юношей гуманитарного профиля отражают положительную динамику их уровня развития скоростных способностей.

разом, результаты тестирования юношей гуманитарного профиля отражают положительную динамику их уровня развития скоростных способностей.



Примечание: * – наличие значимых различий между группами студентов 1 и 3 курсов, при $p < 0,05$.

Рисунок 3 – Динамика показателей в беге на 60 м. между первыми и третьими курсами юношей и девушек гуманитарного и технического вузов, M(SD)

При рассмотрении результативности выполнения тестов по физической подготовленности у девушек гуманитарного направления статистический анализ данных указывает на наличие значимых различий среди групп первого и третьего курса. Средние значения показателей отжимания в группе девушек третьего курса выше, чем в группе первого курса, что свидетельствует о некотором повышении результативности по данному нормативу (рисунок 4). Количество девушек, выполнивших данные испытания комплекса ГТО, также увеличилось. У студенток политехнического института тенденция к улучшению показателей в данных нормативах не присутствует.

Среди юношей в данном нормативе выявлены статистически значимые различия в группе технического вуза, при этом анализ средних значений указывает на тенденцию к снижению результативности по данному показателю.

В результате анализа показателей нормативов на верхний пресс и бега на выносливость выявлены значимые различия между группами студентов 1 и 3 курсов среди юношей

и девушек в техническом вузе. В обоих случаях отмечается отрицательная динамика в группах третьего курса. Норматив на выносливость сопряжен с физической подготовленностью, функциональными возможностями организма и волевыми качествами. Так же как и юноши, девушки испытывают трудности в беге на 2000 м.



Примечание: * – наличие значимых различий между группами студентов 1 и 3 курсов, при $p < 0,05$.

Рисунок 4 – Динамика показателей по отжиманию между первыми и третьими курсами юношей и девушек гуманитарного и технического вузов, M(SD)

Таким образом особые трудности большинство юношей и девушек испытали в таких нормативах, как бег на 3000 м, бег на 2000 м и в скоростно-силовом нормативе на верхний пресс.

Результаты в прыжках в длину с места у юношей гуманитарного и технического направлений указывают на отсутствие статистически значимых различий во всех анализируемых группах студентов, что свидетельствует об отсутствии выраженных тенденций к изменению показателей. При этом увеличился процент выполнения данного норматива от 65 до 77% у «гуманитариев». Анализируя тест в прыжках в длину с места у девушек всех вузов, можно отметить, что тенденции к улучшению результативности не наблюдается, оставаясь также на уровне «ниже среднего». Показатели норматива на гибкость улучшились только у девушек политехнического института от 78 до 89%.

ВЫВОДЫ

Результаты тестирования студентов, поступивших на 1 курс, свидетельствуют о среднем уровне физической подготовленности первокурсников. Наиболее трудными видами испытаний для всех студентов являются нормативы, характеризующие такие качества как быстрота, выносливость и сила. По завершению 3 курса физическая подготовленность студентов гуманитарных институтов имела положительную динамику в скоростной подготовке у юношей от 60 до 95%. У девушек, также в скоростной и силовой подготовке от 68 до 80% и от 58 до 85% соответственно. У студентов политехнического вуза тенденции к улучшению результатов незначительны, что, по-нашему мнению, на это влияет наличие в элективных дисциплинах видов спорта с малой двигательной активностью.

По результатам исследования мы пришли к выводу, что без регулярной самостоятельной работы студентов не будет положительного эффекта в развитии физических качеств, так как количество учебных часов не позволяет в полной мере достичь необходимых кондиций для сдачи норм ГТО.

Для успешного выполнения комплекса ГТО рекомендована недельная двигательная активность для студентов VI ступени не менее 11 часов в неделю, куда входят учебные занятия, малые формы физической культуры, посещение спортивных секций, самостоятельные занятия и участие в спортивно-массовых соревнованиях. Систематическая работа в данном направлении преподавателей вуза позволит сформировать осознанную мотивацию у большинства студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белова Т.Ю. К вопросу о разработке мер по повышению эффективности внедрения нового комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательной сфере / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, О.А. Мельникова // *Ученые записки университета имени Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 18–22.*
2. Куренцов В.А. Исследование физической подготовленности как фактора, определяющего готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов ВФСК ГТО VI ступени / В.А. Куренцов, В.В. Николаенко // *Вестник спортивной науки. – 2019. – № 2. – С. 70–74.*
3. Сбитнев О.А. Состояние физической подготовленности студентов к выполнению норм и требований ГТО / О.А. Сбитнев // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 51. – С. 87–89.*
4. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО / И.М. Туревский, А.Ю. Фролов, Г.А. Петрушина [и др.] // *Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2015. – № 6 (69). – С.274–277*
5. Зорина С.Д. Выносливость – базовая физическая способность для выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С.Д. Зорина, О.В. Ишанова, Е.В. Егорычева // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 102–106.*

REFERENCES

1. Belova, T.Yu., Kovalchuk, O.G. and Melnikova, O.A. (2019), "On the issue of developing measures to improve the effectiveness of the implementation of the new complex "Ready for Labor and Defense" (TRP) in the educational sphere", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 173, No. 7, pp. 18–22.
2. Kurentsov, V. A. and Nikolaenko, V.V. (2019), "The study of physical fitness as a factor determining the readiness of students to meet the standards of the VFSK TRP of the VI stage", *Bulletin of Sports Science*, No. 2, pp. 70–74.
3. Sbitnev, O.A. (2018), "The state of physical fitness of students to meet the standards and requirements of the TRP", *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 51, pp. 87–89.
4. Turevskii, I.M., Frolov, A.Yu., Petrushina, G. A., Seregina, O. B., Tarasenko, L.V. and Bordaenko, V.N. (2015), "Preparing students to pass the standards of the TRP complex", *Scientific notes of OSU, Series: Humanities and Social Sciences*, Vol. 69, No. 6, pp. 274–277.
5. Zorina, S.D., Ishanova, O.V. and Yegorycheva, E.V. (2017), "Endurance – basic physical ability to perform the Complex 'Ready for Labor and Defense' (TRP)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, Vol. 154, No. 12 pp. 102–106.

Контактная информация: zorina_sd@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.06.2023

УДК 799.31

**МОДЕЛЬ ТАКТИЧЕСКОГО КОНТРОЛИРУЕМОГО ПРИЁМА СТРЕЛЬБЫ
СПОСОБОМ «ДИНАМИЧЕСКОГО ВЫСТРЕЛА» В БИАТЛОНЕ**

Николай Анатольевич Зрыбнев, старший преподаватель, Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

Аннотация

В статье рассматриваются особенности модели приёма стрельбы способом «динамического выстрела» в контексте контролируемости действий биатлониста в цикле одного выстрела, серии выстрелов из положения лёжа (стоя). Детально описаны циклы контролируемых действий биатлониста в фазах стрельбы при прохождении стрелкового коридора. Особое внимание уделено переходу от активного контроля к пассивному контролю в фазах действий биатлониста в цикле выстрела с использованием тактического приёма «динамический выстрел».

Ключевые слова: активный контроль, пассивный контроль, фаза действий в цикле выстрела, спуск курка с боевого взвода, «динамический выстрел».