

7. Соколова Ф.М. Дифференциация занимающихся в процессе нейрореабилитации на основе педагогического подхода / Ф.М. Соколова // *Адаптивная физическая культура*. – 2021. – Т. 88, № 4. – С. 8–13.
8. Соколова Ф.М. Программа адаптивной физической реабилитации больных нейрохирургического профиля : специальность 14.03.11 «Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия» : дис. ... канд. пед наук / Соколова Фанида Менихановна. – Санкт-Петербург, 2009. – 176 с.
9. Студеникин В.М. Неонатальные рефлексы и осмотр новорожденных детским неврологом / В.М. Студеникин // *Лечащий врач*. – 2020. – № 1. – С. 22–25.
10. Физиология и патология органов дыхания у новорожденных детей / сост: В.Н. Соколов, С.М. Колесникова, В.В. Филиппова [и др.]. – Хабаровск : Издательство Института повышения квалификации работников здравоохранения Министерства здравоохранения Хабаровского края, 2022. – 192 с.
11. Филоненко А.В. Перинатальная рефлексотерапия / А.В. Филоненко, Е.А. Гурьянова // *Вестник восстановительной медицины*. – 2012. – №1. – С. 60–64.
12. Шушков С.В. Произвольная зевота как гипоксическая процедура / С.В. Шушков // *Бюллетень физиологии и патологии дыхания*. – 2020. – Вып. 77. – С. 14–19.

REFERENCES

1. Arkhipova, E.F. (2012), *The first year of life: early developmental problems detection and their correction*, Mozaika-Sintez, Moscow.
2. Grigoryan, G.A. and Sokolova, F.M. (2020), “Physiological basis of the pedagogical approach in physical rehabilitation of neurosurgical patients”, *Adaptive physical education*, No. 84 (4), pp. 12–14.
3. Zabolotniy, A.G., Shcherbina, S.T. and Isakov, A.O. (2013), “Specific features of physical exercises in care of newborns and infants”, *Bulletin of the Adyge State University. Series No3. Pedagogy and Psychology*, No. 2, pp. 97–103.
4. Ivanovskaya, T.E., and Pokrovskaya, L.Ya. (1987), “Main pathological condition in perinatal life according to recent research”, *Pediatrics*, No. 4, pp. 11–17.
5. Mamediyarov, A.M., Hristochevskiy, A.D., Polyakov, S.D. et al. (2016), “Development of movements in children with a perinatal pathology by means of modern methods of physical influence”, *Almanac Institute of special education*, No. 27, pp. 22–27.
6. Petrukhin, A.S. and Sozaeva, N.S. (2008), “Motor function development in healthy children of the first year of life”, *Russian Journal of Child Neurology*, No. 1 (4), pp. 16–25.
7. Sokolova, F.M. (2021), “Differentiation of the patients involved in the neurorehabilitation process based on using the pedagogical approach”, *Adaptive physical education*, No. 88 (4), pp. 8–13.
8. Sokolova, F.M. (2009), *Programme for adaptive physical rehabilitation of neurosurgical patients*, dissertation, St. Petersburg.
9. Studenikin, V.M. (2020), “Neonatal reflexes and examination of newborns by child’s neurologist”, *The Lechaschi Vrach Journal*, No. 1, pp. 22–25.
10. Sokolov, V.N., Kolesnikova, S.M., Filippova, V.V. et al. (2020), *Physiology and pathology of respiratory apparatus in newborn infants*, Publishing house of Postgraduate Institute for Public Health Workers of Khabarovsk Territory Health Department, Khabarovsk.
11. Filonenko, A.V. and Guryanova, E.A. (2012), “Perinatal reflexotherapy”, *Bulletin of Rehabilitation Medicine*, No. 1, pp. 60–64.
12. Shushkov, S.V. (2020), “Voluntary yawning as a hypoxic procedure”, *Bulletin Physiology and Pathology of Respiration*, No. 77, pp. 69–76.

Контактная информация: fanidasokolova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.07.2023

УДК 796.011.3

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА В РАМКАХ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВФСК ГТО

Михаил Максимович Соловьев, кандидат педагогических наук, доцент, **Ростислав Георгиевич Тихонов**, старший преподаватель, **Александр Анатольевич Пустуев**,

старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург

Аннотация

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» появился в 2014 году. В 2023 году произошли изменения, в результате которых увеличилось количество возрастных ступеней и поменялись нормативные требования комплекса. Анализ уровня подготовленности различных возрастных групп к выполнению нормативов комплекса продолжается с его образования, но в связи с произошедшими изменениями актуальность проведения дополнительных исследований возрастает. Существует и необходимость поиска новых путей повышения эффективности процесса физической подготовки в вузах, направленного на выполнение нормативных требований ВФСК ГТО.

Целью исследования, представленного в данной статье, являлось определение степени соответствия уровня физической подготовленности студентов технического вуза нормативным требованиям ВФСК ГТО (седьмая и восьмая возрастные ступени). Мониторинг был организован с апреля по май в 2023 году. В исследовании приняли участие студенты БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова в количестве 127 человек. Каждый испытуемый имел медицинский допуск для выполнения нормативных требований.

В ходе исследования испытуемые выполняли утвержденные испытания (тесты). Были использованы нормативы для оценки скоростных возможностей, выносливости, гибкости, скоростно-силовых возможностей и прикладных навыков. В результате минимальные нормативные требования смогли выполнить более половины участников исследования. Был предложен путь повышения эффективности внедрения комплекса ГТО через развитие системы внеучебных занятий в рамках деятельности студенческих спортивных клубов.

Ключевые слова: комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), нормативы, студенты

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p297-301

MONITORING OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF A TECHNICAL UNIVERSITY WITHIN THE FRAMEWORK OF IMPLEMENTATION OF THE NORMS OF THE TRP COMPLEX

Mikhail Maksimovich Solovov, candidate of pedagogical sciences, docent, Rostislav Georgievich Tikhonov, senior teacher, Alexander Anatolyevich Pustuev, senior teacher, Baltic State Technical University "Voenmeh" D.F. Ustinov, St. Petersburg

Abstract

The All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense» appeared in 2014. Changes took place in 2023, as a result of which the number of age levels increased and the regulatory requirements of the complex changed. The analysis of the level of readiness of various age groups to fulfill the standards of the complex continues from its formation, but due to the changes that have taken place, the relevance of additional research is increasing. There is also a need to find new ways to improve the efficiency of the physical training process in universities, aimed at meeting the regulatory requirements of the VFSK GTO.

The purpose of the study presented in this article was to determine the degree of compliance of the level of physical fitness of students of a technical university with the regulatory requirements of the VFSK GTO (seventh and eighth age levels).

The monitoring was organized from April to May in 2023. The study involved students of BSTU «VOENMEH» named after D.F. Ustinov in the amount of 127 people. Each subject was medically cleared to meet regulatory requirements.

During the study, subjects performed approved tests (tests). Standards were used to assess speed capabilities, endurance, flexibility, speed-strength capabilities and applied skills. As a result, more than half of the study participants were able to meet the minimum regulatory requirements.

A way was proposed to increase the effectiveness of the implementation of the TRP complex through the development of a system of extracurricular activities within the framework of the activities of student sports clubs.

Keywords: complex «Ready for work and defense», standards, student

В 2014 году вышел Указ Президента Российской Федерации, который положил начало Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [5]. В комплекс входили различные нормативные требования, которые имели градацию в соответствии с полом, возрастом и уровнем сложности. Всего было организовано одиннадцать возрастных ступеней от шести лет и старше, при этом пять из них были для детей школьного возраста. По результатам выполнения нормативных требований присваивался знак отличия, который соответствовал уровню сложности (золотой, серебряный или бронзовый).

В 2023 году были внесены изменения в ВФСК ГТО [4]. Вместо одиннадцати возрастных ступеней было организовано восемнадцать, следовательно, были подвержены изменению и сами нормативные требования. Для школьников нормы были разделены на шесть возрастных групп, а для людей старше восемнадцати лет градация была увеличена в два раза и составила двенадцать ступеней. Также были введены специально разработанные нормативные требования для лиц с ограниченными возможностями здоровья («Для особой категории граждан»).

Для лиц студенческого возраста в 2023 году были изменены возрастные ступени, теперь для мужчин и женщин введены VII ступень (от 18 до 19 лет) и VIII ступень (от 20 до 24 лет). В данных группах для получения золотого знака отличия необходимо выполнить шесть испытаний (тестов), а для серебряного и бронзового по пять. Были подвержены изменениям и некоторые наименования испытаний для мужчин и женщин в возрасте от 18 до 24 лет. Так, например, в обязательные испытания для оценки выносливости были добавлены дополнительные нормативы, которые до этого входили в категорию испытаний по выбору (бег на лыжах, бег по пересеченной местности), а у женщин дополнительно был добавлен бег на 1000 метров. В целом у мужчин в сравнении со старыми требованиями нормативы седьмой ступени стало выполнить проще, а для восьмой сложнее. У женщин наблюдается усложнение седьмой ступени и упрощение от седьмой к восьмой ступени.

Эффективность внедрения комплекса определяется не только количеством принявших участие в выполнении нормативов испытаний (тестов), но и успешностью в различных возрастных группах. Количество участников, которые смогли выполнить нормы на знаки отличия комплекса ГТО, зависит от ряда факторов, но ключевым является уровень физической подготовленности населения.

В период с появления комплекса в 2014 году и до произошедших изменений в 2023 было проведено большое количество исследований уровня готовности в рамках выполнения норм ВФСК ГТО в различных возрастных ступенях [1, 2, 3], но чаще всего в трудах рассматривались группы школьного и студенческого возраста. Полученные в ходе исследований результаты свидетельствовали о низкой готовности студентов к выполнению нормативных требований, что указывает на недостаточно эффективный процесс физической подготовки, организованный в высших учебных заведениях. Процесс внедрения комплекса ГТО в вузы в настоящее время происходит недостаточно эффективно, что отмечает ряд исследователей [2, 3]. Современные приоритеты развития физической культуры и спорта в вузах в Российской Федерации направлены в первую очередь на создание и продвижение студенческих спортивных клубов, а реализация мер по эффективному внедрению ВФСК ГТО зачастую отходит на второй план.

Следовательно, существует необходимость поиска новых путей повышения эффективности процесса физической подготовки в вузах, направленного на выполнение нормативных требований ВФСК ГТО. В то же время в связи с произошедшими изменениями существует необходимость в проведении дополнительных исследований, которые связаны с мониторингом физической подготовленности лиц студенческого возраста в соответствии с новыми требованиями.

Цель исследования: определить степень соответствия уровня физической подготовленности студентов технического вуза нормативным требованиям ВФСК ГТО (VII-VIII

ступень).

Исследование было проведено в период с апреля по май 2023 года в городе Санкт-Петербурге на базе БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова. В роли испытуемые выступили студенты различных курсов от 18 до 24 лет. Всего в исследовании приняли участие 127 человек. Каждый участник имел основную группу здоровья и был допущен медицинским работником для выполнения испытаний (тестов).

Каждое наименование испытания (теста) соответствует определенным физическим качествам или прикладным навыкам и умениям. Для присвоения золотого знака отличия необходимо выполнить нормативные требования шести испытаний, по одному на выбор в каждой группе упражнений, а для серебряного или бронзового достаточно пяти. Для оценки скоростных возможностей в исследовании был использован бег на 60 метров; для выносливости – бег 1000 метров или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) для девушек и бег 3000 метров или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) для юношей; для силы – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание для юношей из виса на высокой перекладине и подтягивание для девушек из виса лёжа на низкой перекладине; для гибкости – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; для скоростно-силовых возможностей – прыжок в длину с места двумя ногами и поднимание туловища из положения лёжа на спине; для прикладных навыков – метание спортивного снаряда весом 500 грамм (для девушек) и 700 грамм (для юношей), стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол из электронного оружия. Результаты мониторинга представлены в таблице.

Таблица – Результаты мониторинга (n=127)

№	Группа испытаний (тестов), в соответствии с физическими качествами, прикладными навыками и умениями	Результаты, %			
		Не выполнил	Бронза	Серебро	Золото
1	Скоростные возможности	36,2	22,4	24,1	17,3
2	Выносливость	52,7	18,4	17,5	11,4
3	Сила	31	26,7	22,1	20,2
4	Гибкость	48,5	20	18,5	13
5	Скоростно-силовые возможности	15,2	31,8	27,4	25,6
6	Прикладные навыки	34,4	20,4	24,2	21

Во время тестирования наибольшие сложности возникли с испытаниями, которые связаны с проявлением выносливости и гибкости. Подобные тенденции были выявлены в исследованиях и ранее [1]. В целом чуть более 50% от общего количества принявших участие смогли выполнить минимальные требования ВФСК ГТО.

Полученные результаты указывают на недостаточный уровень физической подготовленности у лиц студенческого возраста в испытаниях, связанных с преимущественным проявлением выносливости (беговые виды) и гибкости. Следовательно, подтверждается необходимость поиска новых путей повышения эффективности процесса физической подготовки у студентов в высших учебных заведениях, направленного на успешное выполнение нормативных испытаний комплекса ВФСК ГТО.

В высших учебных заведениях подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО целесообразно выполнять в рамках реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту. Чаще всего в вузах данные дисциплины включены в учебные планы с первого по третий курс. В соответствии с произошедшими изменениями появляется необходимость корректировки рабочих программ дисциплин и нормативных испытаний (если такие имеются).

Одним из путей повышения эффективности внедрения комплекса ГТО может стать развитие системы внеучебных занятий в рамках деятельности студенческих спортивных клубов. Для успешной реализации вузам необходимо разработать программы подготовки к выполнению норм в рамках секций клубов, а также дополнительные условия, которые будут стимулировать студентов повышать уровень физической подготовленности и поддерживать уже достигнутый.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мониторинг физической подготовленности учащихся старших классов в рамках выполнения норм комплекса «Готов к труду и обороне» // Р.В. Гутовский, М.М. Соловьев, А.А. Зиновьев, М.В. Купреев / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 109–113.
2. Ивко И.А. Формирование мотивации обучающихся физкультурного вуза к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / И.А. Ивко, А.В. Якушинский // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 4 (38). – С. 157–170.
3. Малашенко К.В. Анализ причин выполнения и невыполнения студентами-первокурсниками испытаний комплекса ГТО / К.В. Малашенко, Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 334–339.
4. О внесении изменений в положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Постановление Правительства Российской Федерации от 17.01.2023 г. № 33 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_437757/ (дата обращения: 14.05.2023).
5. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703/ (дата обращения: 22.04.2023).

REFERENCES

1. Gutovsky, R.V., Solovev, M.M., Zinoviev, A.A. and Kupreev, M.V. (2020), “Monitoring of physical preparedness of students of senior classes within the framework of compliance with the standards of the «Ready for labor and defense» complex”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 183, No. 5, pp. 109–113.
2. Ivko, I.A. and Yakushinsky, A.V. (2021), “Formation of motivation of students of a physical education university to fulfill the standards of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for labor and defense»”, *Physical education and sports training*, Vol. 38, No. 4, pp. 157–170.
3. Malashenko, K.V., Ambartsumyan, N.A. and Arshinnik, S.P. (2022), “Analysis of the reasons for the fulfillment and non-fulfillment by first-year students of tests of the TRP complex”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 213, No. 11, pp. 334–339.
4. Government of the Russian Federation (2023), “On amendments to the regulation on the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense"”, *Order No. 33 of 17 January 2023*, available at: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_437757/ (accessed 14 May 2023).
5. President of the Russian Federation (2014), “About the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense"”, *Order No. 172 of 24.03.2014*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160703/ (accessed: 22 April 2023).

Контактная информация: solovev_mm@voenmeh.ru

Статья поступила в редакцию 11.07.2023

УДК 796.015

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С КРАЙНИМИ ТИПАМИ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСА

Ирина Константиновна Спирина, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Кубанский государственный медицинский университет, Краснодар; Гульмира Халелбековна Щукина, старший преподаватель, Мытищинский филиал Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана, Мытищи; Елена Анатольевна Козыренко, старший преподаватель; Марина Александровна Кузнецова, преподаватель, Кубанский государственный медицинский университет, Краснодар

Аннотация

В статье представлены результаты исследования по внедрению программы физической реабилитации лиц зрелого возраста на основе моторной коррекции патологической активности рефлекса