

ВЛИЯНИЕ НОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ, ПРОХОДЯЩИХ КУРС ППФП

Ворогова М.С.

ФГБОУ ВПО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия», Ижевск, Россия (426069, Ижевск, ул. Студенческая, 11), e-mail: mariyson@yandex.ru

В данной статье представлены результаты и выводы эксперимента по внедрению Единого физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди студентов вузов аграрного профиля, проходящих курс ППФП по дисциплине «Физическая культура». В последние годы в нашей стране ведется активная подготовка по введению современного комплекса ГТО. Проводятся большие экспериментальные исследования по определению содержания и структуры комплекса, наиболее оптимальных его нормативов. В связи с этим в условиях вуза необходимо проводить большую организационно-методическую работу по внедрению комплекса среди молодежи. С другой стороны, в настоящее время в связи с определенной стабилизацией и возникшими особенностями в сельскохозяйственном производстве, возникает необходимость активизировать работу по внедрению профессионально-прикладной физической подготовки студентов. В связи с этим актуальным является вопрос – какое влияние может оказать введение физкультурно-спортивного комплекса ГТО на организацию и методику профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов вузов аграрного профиля. Эксперимент, проведенный нами с целью ответа на поставленный вопрос, показал, что виды испытаний и в значительной степени нормы комплекса ГТО для студентов значительно совпадают с задачами по организации и методике ППФП будущих специалистов. Следует отметить также, что и виды спорта в определенной степени дополняют друг друга. Беговые виды ГТО полеводов, силовые виды – механизаторов, пулевая стрельба, туризм для специалистов лесного хозяйства и др. Таким образом, комплекс ГТО всецело содействует задачам профессионально-прикладной подготовки специалистов аграрного профиля.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, Единый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, нормативы, испытания, студенты, результаты, выводы.

THE VALUE OF CONTEMPORARY STANDARDS OF THE ONE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX IN A VOCATIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS IN AGRICULTURAL UNIVERSITY

Vorotova M.S.

Izhevsk state agricultural Academy, Russia (426069, Izhevsk, street Ctydencheckya, 11), e-mail: mariyson@yandex.ru

This article presents the results and conclusions of the experiment on introduction of the One All-Russian sports complex among University students of agrarian profile, undergoing [professionally applied physical discipline "Physical culture". In recent years in our country is actively preparing for the introduction of the One All-Russian sports complex. Conducted large experimental studies to determine the content and structure of the complex, optimal standards. In this regard, in terms of the University needs to spend most of the organizational-methodical work on implementation of the complex among young people. On the other hand, in the present time in connection with a certain stabilization and onset characteristics in agricultural production, there is a need to intensify the implementation of professionally-applied physical training of students. In this regard, relevant is the question - what is the impact of the introduction of the One All-Russian sports complex on the organization and methodology of professional-applied physical training of future specialists of higher education institutions of agricultural profile. The experiment conducted by us for the answer to the question, showed that the types of tests and to a large extent the norms of the One All-Russian sports complex substantially coincide with the objectives of the organization and methodology of future specialists [professionally applied physical. It should also be noted that sports are to some extent complementary. Running the One All-Russian sports complex crop growers, power and machine operators, shooting, tourism for forest specialists, etc. Thus, the One All-Russian sports complex fully contributes to the objectives of the applied professional training of specialists of agrarian profile.

Keywords: vocational-applied physical training, single Russian sports complex, standards, testing, students, experiment, results.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП) – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. ППФП является важным средством подготовки выпускников вузов к предстоящей трудовой деятельности. Условия повседневной сельской жизни и профессиональные особенности трудовой деятельности специалистов сельскохозяйственного производства вызывают необходимость развития и совершенствования специальных физических качеств и навыков. Незаменимыми средствами в подобном случае являются те виды спорта, которые способствуют приобретению выносливости и закаленности организма, подготавливают специалистов к специфическим особенностям сельскохозяйственного труда [1]. В сельском хозяйстве выделяют 4 основные профессиональные группы, по которым определяют ППФП студентов: полеводов (агрономы и инженеры лесного хозяйства), животноводов (ветеринары и зооинженеры), механизаторов и электрификаторов, управленческого аппарата (экономисты и бухгалтера). Каждая из этих групп зависит от особенностей той или иной профессии, от условий, характера и режима труда, степени тяжести, от уровня сформированности у специалистов физических, личностных и профессионально-важных качеств.

Задача полеводов состоит в совершенствовании соответствующего производства, управление трудом работников и специалистов – полеводов и инженеров лесного хозяйства. Характер профессии требует от специалистов полеводов таких важных прикладных качеств, как: общая выносливость, закаленность, сила отдельных групп мышц, умение ориентироваться на местности и др. В связи с этим ППФП полеводов должна включать развитие данных прикладных качеств, с помощью таких видов спорта, как бег на средние и длинные дистанции, бег на лыжах, туризм и ориентирование, спортивные игры, пулевая стрельба, силовые упражнения.

В группе животноводов имеются значительные различия в условиях и характере труда. Так, работа одних (зоотехников и ветеринаров) связана с большими переходами и переездами, других (кормление и разведение домашних животных) проходит на скотных дворах, фермах. Значит и ППФП животноводов отличается. Первым необходимо уметь управлять различными транспортными средствами, обладать хорошей закалкой, общей выносливостью и силой. Ветеринарам необходимо обладать большой физической нагрузкой и сложной координацией движений. Вторым необходимо с утра до вечера стоять на ногах, быть закаленными, устойчивыми к заболеваниям, обладать силовой выносливостью. Поэтому ППФП животноводов должна включать такие виды спорта, как тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, конный спорт, спортивные игры, гребля и т.д.

Труд специалистов управленческого аппарата считается легким физическим, в то же время управленцы испытывают значительную гиподинамию, что требует от ППФП разнообразной общей физической подготовки. Им подходят все виды спорта и упражнения, а также гимнастика для глаз и позвоночника.

Специалисты механизаторы также подразделяются на 2 группы: водители самоходных агрегатов и машин (шоферы, трактористы) и специалисты стационарных установок (мотористы, слесари, электрификаторы). Поэтому работа одних связана с управлением транспорта, с большой психофизической нагрузкой, а других – со сложной координацией движений и работой в непростых условиях (на высоте, в узких помещениях и т.д.). Это требует выносливости, силы отдельных мышц, специальной координации движений. ППФП механизаторов должна включать: тяжелую атлетику, борьбу, гимнастику, спортивные игры, вело и мотоспорт, туризм и т.д.

В последние годы в связи со структурной перестройкой сельскохозяйственного производства (возникновение фермерских хозяйств, СХПП, ООО, а также и наличие колхозов и др.) в сельскохозяйственных коллективах значительно уменьшилось количество специалистов. Порой один специалист выполняет несколько функций (например: зоотехник и ветеринар, электрик и энергетик). Это особенно характерно для фермерских хозяйств. В связи с этим ППФП будущих специалистов должна быть универсальной. Каждый специалист должен обладать профессионально-прикладной физической подготовкой и полевода, и животновода, и механизатора. Поэтому и в вузе эта подготовка должна носить универсальный характер. На наш взгляд, широкий спектр воздействия занятий многоборьем ГТО делает эффективным средством воспитания основных физических качеств и жизненно необходимых прикладных навыков для всех 4-х групп профессий в сельском хозяйстве.

Введенный в 1930 г. комплекс ГТО сыграл важную роль в привлечении молодежи к занятиям физической культурой и спортом, в повышении их физической, спортивной и прикладной подготовки. В течение ряда десятилетий комплекс ГТО являлся программно-нормативной основой, на которой строилось физическое воспитание в стране. С течением времени работа по ГТО стала терять былое значение и в 80-ые годы была практически прекращена. В связи со значительным снижением уровня здоровья и мотивации к занятиям физической культурой и спортом среди молодежи, Правительством РФ принято достаточно много решений по созданию системы оздоровления и улучшения физической подготовленности населения страны («Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 г.», Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 г.» и др.), а также утверждено Положение о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [5].

Введение нового физкультурно-спортивного комплекса ГТО создало благоприятные условия для дальнейшей работы по ППФП в целом и для специалистов сельхозвузов в особенности. Во-первых, возникло повышенное внимание к пропаганде занятий физической культурой и спортом. Во-вторых, благодаря подготовке к сдаче (и в целом в работе по комплексу) ГТО возможно улучшится ОФП специалистов. В-третьих, большое внимание будет уделяться прикладным видам спорта, которые входят в структуру ГТО: бег на лыжах, плавание, стрельба, силовые виды физических упражнений.

Учитывая сказанное, мы провели эксперимент со студентами, занимающимися по программе ППФП, суть которого состоит в том, какое влияние может оказать работа по комплексу ГТО, в частности, сдача нормативов при оценке уровня ОФП, которые характеризуются, в свою очередь степенью ППФП студентов – будущих специалистов сельскохозяйственного профиля.

Нами были внедрены так называемые современные нормы ГТО (2014 г.). В эксперименте участвовали 352 девушки и 157 юношей. Студенты академии сдавали следующие нормативы: бег на 100 м и 2 км, бег на лыжах 3 и 5 км, сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на низкой и высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, рывок гири, прыжок в длину с места. Нормативы включали показатели на определение уровня силы, скорости и выносливости студентов. Нас интересует, прежде всего, VI ступень комплекса (возраст 18–24 года), к которой относится большинство студентов.

У девушек сравнивались результаты выполнения бега на 100 м и 2 км, поднимания туловища из положения лежа на спине, подтягивания на низкой перекладине, сгибания разгибания рук в упоре лежа, бега на лыжах 3 км, прыжков в длину с места. Комплекс ГТО – VI ступень (женщины 18–24) представлен в таблице 1.

Таблица 1

VI ступень (женщины, 18–24 лет)

| № | Виды испытаний | Золотой знак | Серебряный знак | Бронзовый знак |
|----|---|--------------|-----------------|----------------|
| 1. | Бег 100 м (сек) | 16,5 | 17,0 | 17,5 |
| 2. | Бег 2000 м (мин., сек) | 10.30 | 11.15 | 11.35 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 195 | 180 | 170 |
| 4. | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 15 | 10 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 |
| 6. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 14 | 12 | 10 |
| 7. | Бег на лыжах 3 км (мин., сек) | 18.00 | 19.30 | 20.20 |

У юношей сравнивались данные результатов выполнения норм ГТО в беге на 100 м и 2 км, подтягивание на высокой перекладине, рывок гири, прыжок в длину с места и бег на лыжах 5 км. Комплекс ГТО – VI ступень (мужчины 18–24) представлен в таблице 2.

Таблица 2

VI ступень (мужчины, 18–24 лет)

| № | Виды испытаний | Золотой знак | Серебряный знак | Бронзовый знак |
|----|--|--------------|-----------------|----------------|
| 1. | Бег 100 м (сек) | 13,5 | 14,8 | 15,1 |
| 2. | Бег 3000 м (мин., сек) | 12.30 | 13.30 | 14.00 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 240 | 230 | 215 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 7 |
| 5. | Рывок гири (кол-во раз) | 40 | 30 | 20 |
| 6. | Бег на лыжах 5 км (мин., сек) | 23.30 | 25.30 | 26.30 |

Следует отметить, что данные нормативы комплекса ГТО являются несколько заниженными, по сравнению со стандартными нормами для студентов вузов как у девушек, так и у юношей, а значит, становятся более доступными для них.

Итак, студенты приняли участие в эксперименте, и мы получили определенные результаты. Проведя математико-статистическую обработку данных, мы представляем результаты норм комплекса ГТО девушек в таблице 3.

Таблица 3

Сравнительные данные результатов выполнения норм комплекса ГТО девушками (в %).

| № | Виды испытаний | Золотой знак | Серебряный знак | Бронзовый знак | Выполнили нормы |
|----|--|--------------|-----------------|----------------|-----------------|
| 1. | Бег 100 м | 21,9 | 14 | 24,2 | 60,1 |
| 2. | Бег 2000 м | 5,6 | 11,2 | 18,2 | 35 |
| 3. | Прыжок в длину с места | 24,7 | 29,3 | 15,4 | 69,4 |
| 4. | Подтягивание на низкой перекладине | 23,9 | 6,5 | 1,4 | 31,8 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 22,7 | 23,6 | 12,2 | 58,5 |
| 6. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | 2,3 | 0,8 | 6,2 | 9,3 |
| 7. | Бег на лыжах 3 км | 1,9 | 4,8 | 3,7 | 10,4 |

Из таблицы 3 видно, что девушки 2-го курса выполнили нормы ГТО, и лучший результат среди видов испытаний показан в прыжках в длину (выполнили 69,4 %). Особенно низкие результаты показаны в сгибании-разгибании рук в упоре лежа (выполнили 9,3 %) и в беге на лыжах – выполнили 10,4 %. Значительно хуже показатели в беге на выносливость

2000 м – 35 % выполнивших, и подтягивании на низкой перекладине, которое выполнили лишь 31,8 % испытуемых.

Дадим анализ выполнения нормативов комплекса ГТО юношами в таблице 4.

Таблица 4

Сравнительные данные результатов выполнения норм комплекса ГТО юношами (в %)

| № | Виды испытаний | Золотой знак | Серебряный знак | Бронзовый знак | Выполнили нормы |
|----|-------------------------------------|--------------|-----------------|----------------|-----------------|
| 1. | Бег 100 м | 7,5 | 44,8 | 44,8 | 97,1 |
| 2. | Бег 3000 м | 6,3 | 20,2 | 21,5 | 48 |
| 3. | Прыжок в длину с места | 21 | 29,3 | 38,8 | 89,1 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине | 14 | 26,1 | 45,8 | 85,9 |
| 5. | Рывок гири | 18,5 | 15,9 | 47,1 | 81,5 |
| 6. | Бег на лыжах 5 км | 10,8 | 14,6 | 17,2 | 42,6 |

Как видно из таблицы 4, у юношей результаты выполнения норм ГТО значительно лучше, особенно в беге на скорость и скоростно-силовую подготовленность. Но проблемными остаются результаты на выносливость (в беге на лыжах 5 км) – 42,6 % выполнивших, а также в беге на 3000 м – 48 % испытуемых справились с нормами.

Подводя итог, мы пришли к следующим выводам, что девушки имеют слабые результаты в упражнениях на силу рук и в беге на лыжах, как и юноши. Хуже справились с выполнением нормативов девушки, по сравнению с юношами. Что говорит о недостаточном развитии важнейших прикладных качеств выносливости и силы у специалистов аграрного профиля. Это обстоятельство требует повышения уровня физической подготовки и необходимости уделять особенное внимание на занятиях по физической культуре разносторонней подготовке студентов, делая упор на силу и выносливость.

Таким образом, мы ответили на вопрос – какое влияние может оказать введение физкультурно-спортивного комплекса ГТО на организацию и методику профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов вузов аграрного профиля. Проведенный нами эксперимент показал, что виды испытаний и нормы комплекса ГТО для студентов значительно совпадают с задачами по организации и методике ППФП будущих специалистов. Можно сделать вывод, что комплекс ГТО всецело содействует задачам профессионально-прикладной подготовки специалистов аграрного профиля.

Список литературы

1. Воротова, М.С. Актуальные вопросы профессионально-прикладной физической подготовки в вузах аграрного профиля // Пути и проблемы реализации «Стратегия развития ф.к. и с. в РФ на период до 2020 г.». – Ижевск, 2013. – С. 44-46.

2. Качергин, Ю. Чтобы выполнить нормы ГТО, придется записываться в секции.
<http://www.trud.ru/article/04-04-2014/1310385> (дата обращения 13 марта 2015 г).
3. Кондратюк, А. Путин подписал указ о возрождении норм ГТО [Москва], INTERFAX.RU.
<http://www.interfax.ru/russia/366810> (дата обращения 24 марта 2015 г).
4. Наговицын, Р.С. Программа подготовки к сдаче норм Всероссийского комплекса «ГТО» на основе мобильного обучения / Р.С. Наговицын, И.В. Владыкина, С.Ю. Сенатор // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 46-49.
5. Российская Федерация. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление Правительства от 11 июня 2014г. № 540 // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 2. п.18,Ст.3309.
6. Спирин, В.К. К проблеме разработки нормативных требований комплекса ГТО в контексте реализации здоровьесформирующего подхода к физкультурной активности населения РФ // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 11. – С. 94-97.

Рецензенты:

Гибадуллин И.Г., д.п.н., профессор, директор института ФК и С им. Тихонова ФГБОУ ВПО «ИжГТУ им. М.Т. Калашникова», г. Ижевск;

Новокрещенов В.В., д.п.н., профессор ФГБОУ ВПО «ИжГТУ им. М.Т. Калашникова», г. Ижевск.