

УДК 37.016:766

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОРМ ГТО ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Былушкина А.В., Анфилова Н.А., Петрова Л.В.

*ГОУ ВПО «Нижегородский государственный технический университет им. Р.Е. Алексеева»,
fizvos@nntu.nnov.ru*

Физическая культура на заочном отделении проводится в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта. Для получения зачета по физической культуре студентам заочно-вечернего факультета необходимо было выполнить контрольные нормативы, оценивающие уровень их физической подготовленности. В связи со вступлением в силу норм ВФСК «ГТО» было принято решение оценить физические кондиции студентов-заочников на основе этих норм. Проводилось тестирование для определения уровня развития силовых, скоростно-силовых качеств и гибкости. В тестировании приняло участие 250 студентов 4-х возрастных групп, относящихся к V, VI, VII и VIII ступеням комплекса ГТО. По всем видам испытаний результаты студентов возрастной группы 25-29 лет превосходят результаты студентов в возрасте 17-24 лет. Это объясняется тенденциями к ухудшению ситуации в области физической культуры в школах и неготовностью подрастающего поколения заниматься физической культурой самостоятельно.

Ключевые слова: физическая подготовленность, норматив, заочное отделение, студенты, тестирование.

EXPERIENCE OF USAGE GTO NORMS FOR EVALUATION OF PHYSICAL EFFICIENCY OF STUDENTS DISTANCE LEARNING DEPARTMENT

Bylushkina A.V., Anfilova N.A., Petrova L.V.

Nizhegorodsky state technical university (Minin St., 24, Nizhny Novgorod, 603950), fizvos@nntu.nnov.ru

Physical education in distance learning department is conducted in accordance with the requirements of state educational standards. To get credit for physical education students of distance learning department faculty are needed to perform control norms for assessing their level of physical efficiency. In connection with the entry into force of the norms of the GTO was decided to evaluate the part-time students according to new requirements. Testing included strength, speed-strength and flexibility qualities. The study involved 250 students of 4 age groups corresponding to V, VI, VII and VIII of the steps according to the norms GTO. On all types of tests results of students age 25-29 superior to the results of students aged 17-24 years. This explains the tendency to deterioration of the situation in the field of physical education in schools and the unwillingness of the younger generation to engage in physical activity on their own.

Keywords: physical efficiency, norm, distance learning, students, testing.

Система заочного образования ориентирована на людей, которые уже выбрали направление своей профессиональной деятельности. Следовательно, такие люди самостоятельно формируют свои образовательные потребности в рамках планирования своей карьеры. Заочное обучение – форма организации учебного процесса для лиц, сочетающих получение образования с профессиональной трудовой деятельностью. Государственный образовательный стандарт предусматривает занятия по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочной формы обучения. Физическая культура, как учебная дисциплина, решает обучающие, воспитательные и оздоровительные задачи. Реализация этих задач должна обеспечить психофизическую готовность студентов к более качественной профессиональной деятельности [1].

Важно отметить, что физическое воспитание следует рассматривать не только как процесс формирования физических кондиций, но и как комплекс педагогических средств для

получения специальных знаний, как результат взаимодействия педагога и студента, который характеризуется системой установок, норм, правил поведения, здорового образа жизни [3].

Кафедра физического воспитания, организуя учебно-воспитательный процесс в условиях вуза, направляет усилия на развитие у студентов тех компетенций, которые позволяют им владеть средствами физической культуры в соответствии с задаваемой рабочей образовательной программой физического воспитания.

Студентам заочного отделения Нижегородского государственного технического университета предоставлялось право выбора по форме получения зачета. Это может быть сдача контрольных нормативов или теоретический зачет. Подготовка к выполнению контрольных нормативов студентами велась в рамках 386 часов, отведенных на самостоятельную работу. Для получения зачета по физической культуре студентам заочно-вечернего факультета необходимо было выполнить контрольные нормативы, оценивающие уровень их физической подготовленности. Оценивание уровня физической подготовленности студентов заочного отделения проводилось на основе норм ГТО, тестирующих уровень развития показателей силы, гибкости, выносливость и скоростно-силовых показателей.

Цель исследования – выявить готовность студентов первого курса заочного отделения технического вуза к сдаче норм комплекса ГТО.

Материалы и методы исследования

В качестве материала исследования использованы результаты тестирования физической подготовленности студентов первого курса заочного отделения Нижегородского государственного технического университета на основе норм комплекса ГТО. Проведены измерения показателей силы, гибкости, скоростно-силовых качеств. Обработка полученных результатов проводилась с использованием методов математической статистики. Всего в исследовании приняло участие 250 студентов заочного отделения, из них 211 мужчин и 39 женщин. Было выделено 4 возрастные группы, соответствующие V, VI, VII и VIII ступеням по нормам комплекса ГТО (16-17 лет, 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет). Распределение по возрастным группам было следующее:

- V ступень – 16 человек (4 девушки и 12 юношей);
- VI ступень – 138 человек (23 женщины и 115 мужчин);
- VII ступень – 87 человек (12 женщин и 75 мужчин);
- VIII ступень – 9 человек (мужчины).

Результаты исследования и их обсуждение

Каждый студент выполнял три теста, которые определялись сообразно различиям по возрасту и полу.

Для тестирования силы применялись упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки и женщины V, VI, VII ступени), поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки и женщины V, VI, VII ступени, мужчины VIII ступени), подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины V, VI, VII, VIII ступени). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши V ступени, мужчины VI, VII ступеней) характеризовал уровень скоростно-силовой подготовленности, а наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (девушки и юноши V ступени, мужчины и женщины VI, VII, VIII ступеней) – гибкость.

Рассмотрим более подробно полученные результаты тестирования.

У юношей V ступени 3 человека выполнили норматив «подтягивание из виса на высокой перекладине» на золотой знак (в среднем 14 раз), 8 на серебряный (в среднем 11 раз), 1 человек на бронзовый (8 раз). Среди мужчин VI ступени 32 человека выполнили норматив «подтягивание из виса на высокой перекладине» на золотой знак (в среднем 15 раз), 65 на серебряный (в среднем 12 раз), 17 человек на бронзовый (9 раз). У мужчин VII ступени 16 человек выполнили норматив «подтягивание из виса на высокой перекладине» на золотой знак (в среднем 14 раз), 41 человек на серебряный (в среднем 12 раз), 18 человек на бронзовый (8 раз). Подтягивание из виса на высокой перекладине все 9 мужчин VIII ступени выполнили максимальное количество подтягиваний (5 раз).

Таким образом, 24 % студентов выполнили данный норматив на золотой знак, 54% - на серебряный знак, 22% на бронзовый знак. Средние значения выполнения упражнения более высокие у мужчин VI ступени по сравнению с остальными группами.

Среди девушек V ступени 2 человека выполнили норматив «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» на золотой знак (в среднем 16 раз), 2 на серебряный (в среднем 13 раз). У женщин VI ступени 10 человек выполнили норматив «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» на золотой знак (в среднем 15 раз), 5 на серебряный (в среднем 13 раз), 8 человек на бронзовый (10 раз). Среди женщин VII ступени 6 человек выполнили норматив «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» на золотой знак (в среднем 12 раз), 2 на серебряный (в среднем 9 раз), 4 человека на бронзовый (6 раз).

Таким образом, 46 % студенток выполнили норматив «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» на золотой знак, 23 % - на серебряный знак, 31% - на бронзовый знак. Средние значения выполнения упражнения более высокие у девушек V ступени по сравнению с остальными группами.

Среди девушек V ступени 1 человек выполнил норматив «поднимание туловища из положения лежа на спине» на золотой знак (40 раз), 2 – на серебряный (в среднем 31 раз), 1 человек – на бронзовый (20 раз). У женщин VI ступени 5 человек выполнили норматив

«поднимание туловища из положения лежа на спине» на золотой знак (в среднем 45 раз), 11 – на серебряный (в среднем 37 раз), и 7 человек – на бронзовый (в среднем 31 раз). Среди женщин VII ступени 1 человек выполнил норматив «поднимание туловища из положения лежа на спине» на золотой знак (45 раз), 5 – на серебряный (в среднем 36 раз), и 6 человек – на бронзовый (30 раз). Таким образом, 18 % студентов выполнили норматив на золотой знак, 46 % – на серебряный знак, 36% – на бронзовый знак. Средние значения выполнения упражнения более высокие у женщин VI ступени по сравнению с остальными группами.

Среди юношей V ступени 7 человек выполнили норматив «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» на золотой знак (в среднем 234 см), 5 – на серебряный (в среднем 221 см). У мужчин VI ступени 29 человек выполнили норматив «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» на золотой знак (в среднем 244 см), 54 – на серебряный (в среднем 235 см), 32 человека – на бронзовый (223 см). Среди мужчин VII ступени 24 человека выполнили норматив «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» на золотой знак (в среднем 240 см), 34 – на серебряный (в среднем 232 см), 17 – человек на бронзовый (223 см).

Таким образом, 28 % студентов выполнили норматив на золотой знак, 44 % – на серебряный знак, 20% – на бронзовый знак. Средние значения выполнения упражнения более высокие у мужчин VI ступени по сравнению с остальными группами.

Норматив «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» среди юношей V ступени 11 человек выполнили на золотой знак (в среднем 14 см), 1 человек – на серебряный (9 см). Этот тест среди мужчин VI ступени 37 человек выполнили норматив на золотой знак (в среднем 16 см), 66 – на серебряный (в среднем 10 см), 12 человек – на бронзовый (6 см). У мужчин VII ступени 61 человек выполнили этот норматив на золотой знак (в среднем 8 см), 10 – на серебряный (в среднем 5 см), 4 человека – на бронзовый. Среди мужчин VIII ступени все 9 человек выполнили норматив на золотой знак.

Норматив «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» у девушек V ступени 4 человека выполнили на золотой знак (в среднем 18 см). Среди женщин VI ступени 5 человек выполнили норматив на золотой знак (в среднем 17 см), 14 – на серебряный (в среднем 12 см), 4 человека – на бронзовый (8 см). У студенток VII ступени 4 человека выполнили норматив на золотой знак (в среднем 11 см), 3 – на серебряный (в среднем 7 см), 5 человек – на бронзовый.

Таким образом, 49 % студентов выполнили данный норматив на золотой знак, 38 % – на серебряный знак, 13% – на бронзовый знак. Средние значения выполнения упражнения более высокие у мужчин VI ступени и девушек V ступени по сравнению с остальными группами.

Сравнительный анализ результатов исследования по выделенным возрастным группам показал, что по всем видам испытаний результаты студентов возрастной группы 25-29 лет превосходят результаты студентов в возрасте 17-24 лет. На наш взгляд, это объясняется тенденциями к ухудшению ситуации в области физической культуры в школах и неготовностью подрастающего поколения заниматься физической культурой самостоятельно.

Заключение

Как показали результаты исследования, практически все студенты заочного отделения справились с предложенной сдачей норм комплекса ГТО. Результаты проведенного тестирования показали, что 24% студентов (мужчин) могут претендовать на получение золотого знака при успешной сдаче остальных норм, 28% – на получение серебряного, 48% – бронзового знака. Что касается женщин, на получение золотого знака претендует 18%, серебряного – 23%, бронзового – 59%.

Для повышения уровня получаемых результатов рекомендуется проводить занятия по предварительному тестированию физической подготовленности студентов по программе комплекса ГТО. Это позволит избежать технических ошибок и повысит результативность достижений в процессе сдачи норм комплекса ГТО. Полученные результаты исследования могут иметь ориентирующее значение для сравнительной оценки готовности студентов заочного отделения к сдаче норм комплекса ГТО в других вузах.

Список литературы

1. Виленский М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: Гайдарики, 2007. — 218 с.
2. Лотоненко А.В., Сысоева В.И. Физическая культура молодежи в XI веке / А.В. Лотоненко, В.И. – Воронеж.: Воронежский государственный университет, 2001. – С. 360.
3. Сеницына Л.М., Фомичев А.В., Тарабарина Е.В. Апробация системы тестов физкультурной подготовки ГТО студентов первого курса НГТУ им. Р.Е. Алексеева/ Л.М. Сеницына, А.В. Фомичев, Е.В. Тарабарина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 3 июня 2014г. – Н. Новгород, 2014.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
5. Чичикин В.Т. Современная мера решения проблем физического воспитания студентов вуза / В.Т. Чичикин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 3 июня 2014г. – Н.Новгород, 2014.

б. «Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 N 1) .

Рецензенты:

Чичикин В.Т., д.п.н., профессор кафедры теории и методики ФВ и ОБЖ Нижегородского института развития образования, г. Нижний Новгород;

Калюжный А.С., д.п.н., профессор кафедры «Менеджмент» ФГБОУ ВПО «Нижегородского государственного технического университета им. Р. Е. Алексеева», г. Нижний Новгород.