

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СФ БАШГУ (VI СТУПЕНЬ) КОМПЛЕКСА ГТО

Волкова Е.А.,<sup>1</sup> Калиммулина В.Н.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет» Стерлитамакский филиал, Стерлитамак, e-mail: ven5390@yandex.ru

В 2014 году указом президента России был возрожден советский комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»). За последние десятилетия произошли значительные изменения в здоровье населения, не осталась в стороне и студенческая молодежь, определенная часть которой имеет низкий уровень физического развития и физической подготовленности. Основные причины связаны: с понижением двигательной активности в режиме дня, неблагоприятным воздействием внешней среды, неправильным питанием, с увеличением объёма информации в сопровождении со значительными психофизическими нагрузками. Все это предопределяет высокую актуальность поиска эффективных средств и методов, способствующих повышению эффективности процесса физического воспитания. Был проведён анализ физической подготовленности студентов СФ БашГУ, проживающих до поступления в вуз в городской и сельской местности, с помощью нормативов комплекса ГТО (VI ступень). В результате проведённого исследования достоверно значимых различий в физической подготовленности студентов, проживающих в городской и сельской местности, не обнаружено.

Ключевые слова: студент, физическая подготовленность, комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»), физические качества, сравнительный анализ.

## COMPARATIVE CHARACTERISTIC OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF "BASHKIR STATE UNIVERSITY" STERLITAMAK BRANCH (STEP VI) OF THE GTO COMPLEX

Volkova E.A.<sup>1</sup>, Kalimullina V.N.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>FGBOU VO "Bashkir State University" Sterlitamak Branch, Sterlitamak, e-mail: ven5390@yandex.ru

In 2014, the presidential decree of Russia, has revived the GTO Soviet complex ("It is ready to work and defense"). For the last decades there were considerable changes in health of the population, also the student's youth which certain part has the low level of physical development and physical fitness has not stood aside. Basic reasons are connected: with lowering of physical activity in a day regimen, an adverse effect of external environment, improper feeding, with increase in amount of information accompanied with considerable psychophysical loadings. All this predetermines high relevance of search of the effective remedies and methods promoting increase of efficiency of process of physical training. An analysis was conducted of physical fitness of students "Bashkir State University" Sterlitamak Branch living before entering the university in urban and rural areas, with the help of regulations set by the TRP (VI degree). As a result of the study was significantly significant differences in the physical fitness of students, residents were found in urban and rural areas.

Keywords: student, physical fitness, the complex GTO ("Ready for Labor and Defense"), physical qualities, the comparative analysis.

Для населения России, рожденного в прошлом веке, хорошо знакомо значение ГТО («Готов к труду и обороне»). После Великой Октябрьской революции 1917 года в стране происходили глобальные перестройки, народ строил первое в мире социалистическое общество, преобразования произошли и в сфере физического воспитания. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принял декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны были обучаться военному делу по месту работы [2].

В первые годы советской власти стояла по сути одна задача, сформулированная М. Фрунзе на Первом всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче

внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка ещё в мирное время» [1].

К 1930 году поступило предложение Комсомольской организации о введении единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности советской молодёжи.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) в 1931 году вводится в систему образования и становится нормативной основой физического воспитания для всей страны [2].

Физические упражнения, включённые в комплекс ГТО, стали популярными среди населения своей общедоступностью и простотой выполнения. Многие научились плавать, ходить на лыжах, поправили своё здоровье и благодаря нововведению подняли уровень физической подготовленности. При поступлении в учебные заведения значкисты, сдавшие на золотой значок, имели льготы при поступлении.

В 1972 году постановлением Совета Министров СССР был введён новый всесоюзный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» с определенными изменениями в нормативных показателях и видах упражнений.

Советская система подготовки имела 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования), Программа охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

В 2014 году указом президента России был возрождён советский комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»). За последние десятилетия произошли значительные изменения в здоровье населения, не осталась в стороне и студенческая молодёжь, определённая часть которой имеет низкий уровень физического развития и физической подготовленности.

Основные причины связаны с понижением двигательной активности в режиме дня, неблагоприятным воздействием внешней среды, неправильного питания, с увеличением объема информации в сопровождении со значительными психофизическими нагрузками.

Всё это предопределяет высокую актуальность поиска эффективных средств и методов, способствующих повышению эффективности процесса физического воспитания [5]. В современном ГТО имеются XI ступеней, в каждой из которых установлены свои нормативы.

**Целью** исследования является определение уровня физической подготовленности студентов 18-19 лет СФ БашГУ, дифференцированных по половому различию и по месту постоянного проживания до поступления в вуз, перед сдачей контрольных нормативов комплекса ГТО, относящихся к VI ступени. Дать сравнительную характеристику физических

качеств студентов 18-19 лет. Гипотеза: предположить, что студенческая молодёжь отличается уровнем физической подготовленности в зависимости от места постоянного проживания.

### **Материалы и методы исследования**

В исследовании уровня физической подготовленности участвовало 124 студента в возрасте 18-19 лет Стерлитамакского филиала Башкирского государственного университета, дифференцированных по половому признаку, месту постоянного жительства до поступления в вуз.

Из них сформировали группы, состоящие из девушек сельской местности  $n=38$  и города  $n=26$ , юношей из села  $n=38$  и городских юношей соответственно  $n=22$ .

Уровень физической подготовленности студентов оценивали с помощью контрольных нормативов, входящих в комплекс ГТО:

- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега;
- бег 100 метров;
- бег 2000 метров - девушки, 3000 метров - юноши;
- подтягивание на высокой перекладине у юношей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу у девушек.

Для сравнительного анализа использовалась нормативная таблица ГТО VI ступени, возрастная группа от 18 до 24 лет утвержденная Приказом Минспорта России от 08 июля 2014 г. под № 575. При математико-статистической обработке результатов использовались параметрические методы Стьюдента с определением средней арифметической ( $M$ ), ошибки средней арифметической ( $m$ ), переменной Стьюдента  $t$  с оценкой достоверности по критерию значимости  $p$ . Различия между группами признаков считались достоверными при  $p < 0,05$  (Шевченко И.Т. и др., 1970; Гольдман В.Д., 2001).

Для изучения взаимосвязей показателей применен корреляционный анализ. Коэффициент корреляции от 0,50 до 0,69 оценивался как средний, от 0,70 до 0,99 – как сильный или жесткий.

### **Результаты и обсуждение**

Как следует из представленной таблицы 1, результаты девушек из сельской местности в беге на короткие дистанции (100 м) лучше городских и соответствуют показателям бронзового знака ГТО. В беге на выносливость (2000 м) и в испытании «прыжок в длину с места» ни одна из представленных групп испытуемых не достигла по показателям уровня сдачи контрольного норматива комплекса ГТО. В упражнении скоростно-силового характера (прыжок в длину с разбега) девушки из города достигли уровня серебряного знака, а

сельские девушки показали результат между бронзовым и серебряным знаком. В силовом упражнении (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу) произошла смена позиций, где лидирующими стали показатели у сельских студенток на уровне серебряного знака.

Таблица 1

Сравнительная характеристика гемодинамических показателей физической подготовленности девушек 18-19 лет, дифференцированных по постоянному месту жительства до поступления в вуз

Показатели	Село, девушки, n=38	Город, девушки, n=26	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Бег 100 м (сек)	17,4±2,1	18,1±3,6	17,5	17,0	16,5
Бег 2000 м (мин, сек)	13,63±3,31	14,18±2,90	11,35	11.15	10.30
Прыжок в длину с места (см)	168,5±17,6	164,5±11,0	170	180	195
Прыжок в длину с разбега (см)	285±25,8	290±20,7	270	290	320
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12±8,1	11±7,8	10	12	14

На рисунке 1 время, затраченное на дистанции 100 метров, у сельских девушек на 4% меньше без достоверных различий, чем у городских, и в беге на выносливость 2000 метров на 3,5%. В упражнениях скоростно-силового характера (прыжок с места) и (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу) результаты девушек из села превышают показатели городских. В прыжках в длину с разбега - без существенных различий.

Корреляционный анализ не выявил взаимосвязи в показателях у девушек из города и села.

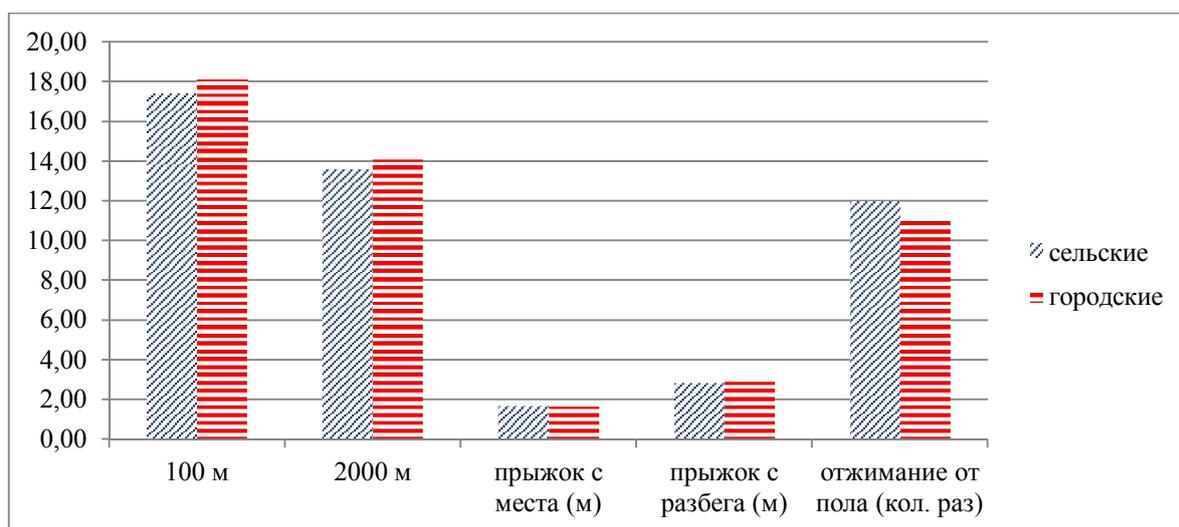


Рис. 1. Демонстрация физической подготовленности девушек СФ БаиГУ 18-19 лет, дифференцированных по постоянному месту жительства до поступления в вуз

Таблица 2 демонстрирует результаты, показанные юношами. На дистанции 100 метров городские студенты были быстрее, показав результат, соответствующий уровню золотого знака ГТО, у сельских ребят «серебро». В беге на выносливость на 3000 метров студенты из города быстрее закончили дистанцию, чем юноши из села. Тем самым они показали результат, соответствующий золотому знаку; сельские ребята в контрольный норматив комплекса ГТО, к сожалению, не уложились.

Прыжок в длину с места, демонстрирующий скоростно-силовые качества, показал, что студенты из города прыгают дальше сельских, на уровне результата, соответствующего золотому знаку, а в прыжках с разбега - серебряному знаку, превысив результат сельских в обоих видах состязаний.

Силовой компонент оценивали выполнением силового упражнения (сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине), где вновь юноши из города были сильнее, чем юноши из села.

Таблица 2

Сравнительная характеристика гемодинамических показателей физической подготовленности юношей 18-19 лет, дифференцированных по постоянному месту жительства до поступления в вуз

Показатели	Село, юноши, n=38	Город, юноши, n=22	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Бег 100 м (сек)	14,2±1,6	13,2±1,1	15,1	14,8	13,5
Бег 3000 м (мин,	16,13±0,42	12,44±1,82*	14.00	13.30	12.30

сек)					
Прыжок в длину с места (см)	227,5±9,5	245,5±11,5	215	230	240
Прыжок в длину с разбега (см)	360±35,5	410±45,5	380	390	430
Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине (кол-во раз)	10±2,2	12±3,1	9	10	13

Примечание: \*\* - статистически значимые различия между показателями групп при  $p < 0,05$ .

Из рисунка 2 видно, что в беге на 100 метров городские юноши закончили дистанцию на 7% быстрее, чем сельские. В беге на выносливость на 3000 метров с отставанием в 23% при достоверном различии, где  $p < 0,05$ , сельские юноши финишировали позже, чем городские. Контрольные нормативы, характеризующие скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега), демонстрируют лучшие результаты юноши из города. Они на 8% и 13% соответственно прыгают дальше, чем сельские юноши. В силовом упражнении сельские юноши подтянулись меньше на 17%. Корреляционный анализ не выявил прямой и обратной связи в показателях у юношей из города и села.

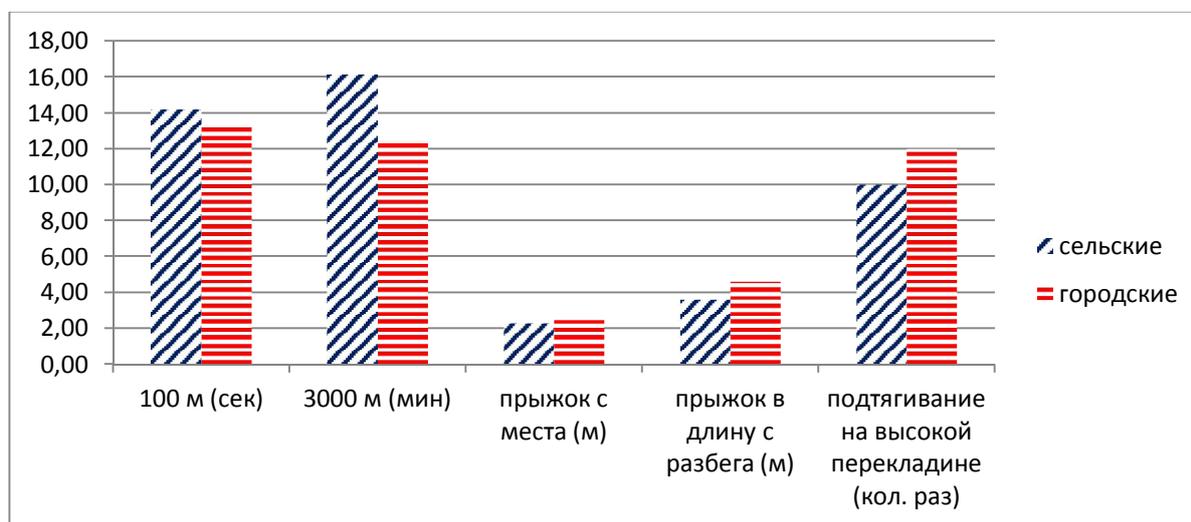


Рис. 2. Демонстрация физической подготовленности юношей СФ БашГУ 18-19 лет, дифференцированных по постоянному месту жительства до поступления в вуз

## Выводы

Физическая подготовленность оценивалась по критерию всероссийского комплекса ГТО и у девушек находится на очень низком уровне, как у сельских, так и у городских

студенток 18-19 лет, относящихся к VI ступени. Сельские девушки без достоверных различий показывали результаты, незначительно превышая показатели городских, возможно, из-за внешней среды проживания, где физический труд в обыденной жизни имеет приоритетную значимость. Изначально ожидали похожую ситуацию и среди юношей. Однако результаты студентов показали обратное. Городские юноши оказались физически более крепкими, чем юноши из села. Возможно, влияние материальной базы в образовательных учреждениях села и города создает существенные отличия в плане тренажёров, снарядов для выполнения различных упражнений для развития определенных качеств. И если сельские юноши занимаются физическим трудом больше, чем городские, тем самым свою энергию распределяя на общую подготовку, то городские, посещая в свою очередь спортивные комплексы, работают непосредственно на развитие определённых качеств. То есть подготовка несёт целенаправленный характер.

### Список литературы

1. Североморские вести [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://s-vesti.ru/news/sport/2398-istoriya-i-covremennost-gto> (дата обращения: 28.05.16).
2. ГТО. История ГТО. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gto.ru/history>.
3. Баландин В.А. Динамика физической подготовленности студентов в процессе сопряженного использования кругового и соревновательных методов физического воспитания / Чернышенко Ю.К. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – Вып. 6. – С. 42–46.
4. Имнаев Ш.А. Основные направления повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи / Ш.А. Имнаев, А.И. Осадчий, Р.В. Стрельников, Ю.И. Журавлева // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – 2008. – № 3. – С. 229-234.
5. Салеев Э.Р. Сравнительная характеристика сердечно-сосудистой системы в динамике одного года студентов первокурсников СФ Баш ГУ // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 2. - URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24391>.