DOI: 10.17117/na.2015.04.106

Поступило в редакцию: 15.04.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.04.106.pdf>

Голубина О.А., Кочнев А.В., Агеева О.Н. Оценка выполнения комплекса ГТО у студенток Северного вуза

Golubina O.A. Kochnev A.V., Ageeva O.N.
**Evaluation of the implementation of the RLD's
complex by the students of Northern University**

В статье рассмотрены вопросы физической подготовленности студенток Северного вуза. Даны результаты проведения тестов комплекса ГТО

Ключевые слова: комплекс ГТО, тесты, студентки, скоростно-силовые качества, физическая подготовка

In this article we examined the questions concerning the physical training of Northern University's students. Results of physical tests implementation of RLD's complex are given

Key words: RLD's complex, tests, students, speed-strength qualities, physical training

Кочнев Александр Владимирович

Кандидат биологических наук, доцент
Северный (Арктический) федеральный
университет им. М.В. Ломоносова
г. Архангельск, Набережная Северной Двины, 17

Kochnev Aleksandr Vladimirovich

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Northern (Arctic) Federal University named M.V.
Lomonosov
Arkhangelsk, Severnaya Dvina Emb., 17

Голубина Ольга Александровна

Кандидат педагогических наук, доцент
Северный (Арктический) федеральный
университет им. М.В. Ломоносова
г. Архангельск, Набережная Северной Двины, 17

Golubina Olga Aleksandrovna

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Northern (Arctic) Federal University named M.V.
Lomonosov
Arkhangelsk, Severnaya Dvina Emb., 17

Агеева Ольга Николаевна

Старший преподаватель
Северный (Арктический) федеральный
университет им. М.В. Ломоносова
г. Архангельск, Набережная Северной Двины, 17

Ageeva Olga Nikolaevna

Senior Lecturer
Northern (Arctic) Federal University named M.V.
Lomonosov
Arkhangelsk, Severnaya Dvina Emb., 17

По всей стране вновь начинают вводить комплекс ГТО, который был незаменимым когда-то в советское время. Готов к труду и обороне СССР (ГТО) – всесоюзный физкультурный комплекс, который составлял основу государственной системы физического воспитания и был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и к защите Родины. Комплекс ГТО был основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях. В комплекс ГТО были включены гимнастические упражнения, бег

(на короткие и средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, а также лыжные гонки (для бес-снежных районов – марш-бросок или велогонки), стрельба (только для юношей). Программа сдачи комплекса ГТО существовала с 1931 по 1991 год. Она охватывала население страны в возрасте от 10 до 60 лет.

О комплексе ГТО не вспоминали долгое время, но в 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин на заседании совета по развитию физкультуры и спорта, подписал указ о возрождении комплекса ГТО «Готов к труду и обороне» благодаря которому "выросло не одно поколение активных, здоровых людей"[1]. Решено было сохранить старое название "Готов к труду и обороне" как дань традициям национальной истории. В рамках обновленного комплекса ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с 6 лет [1].

Авторы всероссийского проекта утверждают, что комплекс ГТО, как и раньше, будет направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, а также на развитие массового спорта, который должен стать более доступным для людей разного возраста и состояния здоровья [2].

Целью нашей работы стала оценка выполнения комплекса ГТО студентами Северного вуза.

В сдаче двигательных тестов комплекса ГТО приняли участие 120 студенток 1-3 курсов, дневного отделения С(А)ФУ. Девушки занимаются на занятиях физической культурой по расписанию, утвержденным учебным планом университета. Студенткам были предложено сдать четыре основных двигательных теста: прыжок в длину с места (см.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.). Тестирование было проведено в апреле 2015 года. Данное тестирование даст возможность проанализировать результаты сдачи двигательных тестов, определить уровень физической подготовленности, увидеть основные проблемные места в подготовке студенток. В дальнейшем больше внимания уделить развитию тех двигательных качеств, при сдаче тестов которых девушки испытали особые трудности.

Анализируя показатели основных четырех тестов, были получены следующие результаты. Справились с выполнением всех двигательных тестов 53 девушки. Из них на золотой значок уложились 6 человек, на серебряный 22 человека и на бронзовый 25 человек (Рис.1).

Три теста из четырех основных выполнили 37 девушек (31%). Два теста выполнили 21 девушка (17%). С одним тестом справились 6 человек (5%), три девушки не справились с выполнением тестов совсем (3%).

Анализируя результаты скоростно-силового теста прыжок в длину с места, были получены следующие результаты. На норматив золотого значка комплекса ГТО сдали 26 девушек, на серебряный 16 девушек, на бронзовый 34 девушки, не справились с данным тестом 44 студентки (Рис.2).

По результатам силового теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа, можно сделать следующие выводы: справились на высшую оценку комплекса

73 человека, на серебро и бронзу 8 и 24 девушки соответственно. Не смогли выполнить данное упражнение 15 девушек (Рис.3).

Рис. 1. Результаты двигательных тестов комплекса ГТО студенток Северного вуза (%)

Рис. 2. Результаты скоростно-силового теста прыжок в длину с места студенток Северного вуза (%)

Рис. 3. Результаты силового теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу студенток Северного вуза (%)

Анализируя показатели следующего силового теста поднимание туловища из положения лежа на спине, как видно из рисунка 4, что справились с тестом на высший балл (золото) 19 девушек, на серебро сдали тест 28 студенток, на бронзу 37 девушек. Не справились с заданием 36 студенток.

Рис. 4. Результаты теста (силовая выносливость) поднимание туловища из положения лежа на спине студенток Северного вуза (%)

По последнему тесту наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами были получены следующие результаты. С «золотом» справилась большая часть – 54 человека, на «серебро» – 34 человека, на бронзу – 18 человек. Не справились с тестом 14 девушек (Рис.5).

Рис. 5. Результаты теста наклон вперед из положения стоя студенток Северного вуза (%)

Из вышесказанного можно сделать следующие выводы, что при выполнении тестов комплекса ГТО меньше половины девушек смогли сдать все основные тесты комплекса. Сдали тесты на золотой значок, только 5% девушек, на серебряный чуть больше (18 %) и на бронзовый значок 21 % из числа испытуемых. При этом следует отметить, что большинство девушек смогли сдать силовой тест сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу по нормативам

золотого значка (61%), что указывает на высокий уровень физической подготовленности по данному показателю. Хорошие результаты выполнения показали студентки в тесте на гибкость (45%). Что же касается двух других тестов скоростно-силового: прыжок в длину с места и теста на силовую выносливость, то здесь показатель выполнения оказался значительно ниже (22 % и 16 %). Оценка выполнения комплекса ГТО позволила выявить основные проблемы в физической подготовке студенток. Преподавателям физической культуры следует обратить внимание на развитие скоростно-силовых качеств, а также улучшить качество силовой подготовки девушек в рамках учебных занятий по программе физической культуры в вузе.

Список литературы:

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. РИА Новости. URL: <http://ria.ru/sport/20140324/FKU>

References:

1. Russian Federation Presidential Decree of 24 March 2014 № 172 «The All-Russian sports complex «Ready for Labor and Defense» (RLD)».
2. RIA novosti. URL: <http://ria.ru/sport/20140324/>

© 2015, Голубина О.А., Кочнев А.В., Агеева О.Н.
Оценка выполнения комплекса ГТО у студенток
Северного вуза

© 2015, Golubina O.A. Kochnev A.V., Ageeva O.N.
Evaluation of the implementation of the RLD's
complex by the students of Northern University