<http://government.ru/media/files/ceFXleNUqOU.pdf>, свободный (дата обращения: 06.02.2017). – 14 с.

2. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации (утверждена Указом Президента РФ от 1 декабря 2016 года №642). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/420384257>, свободный (дата обращения: 06.02.2017). – 24 с.

3. Стратегия развития федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева» на 2016-2030 гг. (утверждена ректором РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева от 30 июня 2016 г.). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.timacad.ru/about/data/docs/strategiya-2016-2030.pdf>, свободный (дата обращения 06.02.2017 г.). – 124 с.

**Выявление и формирование уровня готовности студентов к выполнению
нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»
(на примере групп общефизической подготовки ТИ (ф) СВФУ)**

*Мороз А.А., студентка,
E-mail: anna_moroz_1995@mail.ru*

*Добрынина А.И., студентка,
E-mail: alena.sweet91@mail.ru*

*Технический институт (филиал)
Северо-Восточного федерального университета, г. Нерюнгри*

*Научный руководитель:
к.п.н., доцент Прокопенко Л.А.*

Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) № 172 от 24.03.2014 г. положил начало возрождению российских традиций здоровьесбережения нации. Возрождение и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО является общенациональной задачей создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Исследование физической активности студентов ТИ (ф) СВФУ в свободное время в октябре 2015 г. показало, что большинство опрошенных студентов не занимаются физкультурой и спортом во внеучебное время, особенно во время сессии и каникул, а также в утренние часы [1]. Такой результат настораживает, тем более в период внедрения комплекса ГТО, предусматривающего высокие требования к уровню развития физических качеств.

Для целенаправленной физической подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО одних только учебно-тренировочных занятий недостаточно, поэтому нами был разработан проект, предусматривающий создание положительной мотивации и повышение уровня готовности студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО с упором на самостоятельные занятия.

Цель работы – экспериментально проверить эффективность проекта по выявлению и формированию готовности студентов к выполнению нормативов

комплекса «Готов к труду и обороне» (на примере групп общефизической подготовки ТИ (ф) СВФУ).

Нами использованы следующие методы исследования: анализ литературы, анкетирование информированности студентов о комплексе ГТО, педагогический эксперимент, математическая обработка данных.

Исследования проводились на базе ТИ (ф) СВФУ в 2016 г. в 3 этапа: подготовительный – февраль, основной – февраль-апрель, заключительный – май. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты дневного отделения 1-2 курсов в количестве 20 человек (9 юношей и 11 девушек), занимающиеся по программе «Общая физическая подготовка». В организованных мероприятиях принимали участие все желающие студенты 1-4 курсов.

На подготовительном этапе мы провели анкетирование студентов «Что ты знаешь о комплексе ГТО?». В целом их информированность составила 44%.

Также на этом этапе были проведены испытания по нормативам комплекса ГТО для исходных данных (табл. 1-2):

Таблица 1

Исходные показатели юношей при выполнении
нормативов комплекса ГТО (в %)

№	Показатели	Бронза	Серебро	Золото	Выполнили норматив	Не выполнили норматив
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	11,1	11,1	11,1	33,3	66,7
2.	Подтягивание на высокой перекладине	11,1	11,1	11,1	33,3	66,7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	-	33,3	33,3	66,6	33,4

Анализируя результаты у юношей, можно сказать, что исходные данные группы по всем трем показателям низкие. Это говорит о том, что студенты поступают в институт с низким уровнем физической подготовленности. Полагаем, в школе уделяется недостаточное внимание этим показателям.

Таблица 2

Исходные показатели девушек при выполнении
нормативов комплекса ГТО (в %)

№	Показатели	Бронза	Серебро	Золото	Выполнили норматив	Не выполнили норматив
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	18,2	9,1	-	27,3	72,7
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	-	36,4	27,3	63,6	36,4

3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	27,2	36,4	36,4	100	-
----	---	------	------	------	-----	---

Из таблицы видно, что начальные показатели по группе девушек в прыжках в длину тоже очень низкие. В упражнении на силу большинство девушек имеют хороший исходный уровень, и качественный показатель отмечается на уровне серебряного и золотого знаков отличия. Норматив на гибкость не является для них проблемой и с ним успешно справилась вся группа, имея хорошие качественные показатели. Следовательно, показателю по прыжкам в длину с места нужно больше уделять внимания, начиная со школы.

Для повышения результатов уровня физической подготовленности нами были разработаны методические рекомендации в виде буклетов «Сильнее, дальше, гибче!» (рис. 1-2), предусматривающие, самостоятельные занятия в спорткомплексе института и домашних условиях.

Рис. 1. Буклет «Сильнее, дальше, гибче» для девушек

Рис. 2. Буклет «Сильнее, дальше, гибче» для юношей

В буклетах включено описание техники выполнения упражнений, возможные ошибки выполнения и комплексы упражнений для индивидуальных тренировок таких нормативов, как подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) для девушек, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами для юношей и девушек. Выбор упражнений обусловлен необходимостью проведения занятий в спортзале и в домашних условиях в зимний период времени в условиях Севера. Программы занятий с постепенным повышением нагрузки разработаны на 12 недель (3 месяца) и тренировки по 3-4 раза в неделю.

На основном этапе в целях формирования положительной мотивации студентов были проведены следующие мероприятия: семинар «Организация комплекса ГТО», конкурс плакатов «Кто выполняет комплекс ГТО - тот богат здоровьем, умом и телом», Тематическая встреча «Значкисты ГТО вчера и сегодня». По итогам конкурса плакатов была выбрана эмблема проекта (рис. 3).

Рис. 3. Эмблема проекта

Основной этап включил проведение педагогического эксперимента. Каждый участник получил буклет и имел возможность заниматься самостоятельно как на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре, так и дополнительно во внеучебное время.

На заключительном этапе были организованы соревнования по многоборью комплекса ГТО, включающие тренировочные упражнения.

Пройдя целенаправленную подготовку в вузе в течение одного семестра по разработанной программе, можно констатировать улучшение качественных и количественных показателей у юношей по всем трем упражнениям. Так, количество юношей, выполнивших прыжок в длину с места и подтягивания на знаки отличия, увеличилось на 22,2% и достигло 55,5%. В тесте на гибкость увеличение достигло 77,7%. Особо здесь следует отметить качество показателей, сопровождающееся увеличением количества студентов, выполнивших нормативы по более высоким знакам отличия в тестах на силу и гибкость.

Также после прохождения специальной подготовки мы можем наблюдать заметное повышение количества девушек (90,9%), справляющихся с нормативом на силу и качественное улучшение этого показателя. Больше половины студенток (63,6%) выполнили норматив на золотой знак отличия. В тесте на гибкость также наблюдается качественное улучшение показателя. На серебряный знак вышли 54,5% девушек, было – 36,4%, на золотой – 45,5%, было - 36,4%. В прыжках в длину с места наметилось повышение результативности, но пока незначительное. Данный норматив требует более длительной подготовки.

В конце 3-го этапа студентам было предложено повторно ответить на вопросы анкеты «Что ты знаешь о комплексе ГТО?». В результате 93% опрошенных студентов ответили правильно на все вопросы. Проведенное тестирование показало повышение информированности студентов на 49%.

Выводы. Разработанная и апробированная нами программа по формированию уровня готовности студентов в ТИ (ф) СВФУ к выполнению нормативов ВФСК ГТО дала положительные результаты и может быть рекомендована преподавателям физвоспитания для работы с контингентом студентов вуза, а также указывает на необходимость уделять больше внимания скоростно-силовым качествам.

Список литературы:

1. Прокопенко, Л.А. О самостоятельных занятиях физическими упражнениями студентов в ТИ (ф) СВФУ в преддверии внедрения в вузах ВФСК ГТО / Л.А. Прокопенко // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 10. – С. 647-649.