

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Заляalieва О.В., Воробьева И.В., Фалеева С.А.

Казанский федеральный университет, г. Казань

Аннотация. В статье рассматривается организация приема нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) на примере опыта Казанского федерального университета. Анализируются ключевые аспекты физкультурно-оздоровительной работы вуза, направленные на повышение уровня физической подготовленности студентов и популяризацию здорового образа жизни. Особое внимание уделяется методическим подходам к подготовке студентов к успешной сдаче нормативов ГТО, а также проблемам и перспективам дальнейшего развития данного направления в образовательных учреждениях.

Ключевые слова. физическая культура, ВФСК ГТО, студенты, здоровый образ жизни.

ORGANIZATION AND METHODOLOGY OF TESTING OF GTO STANDARDS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS: EXPERIENCE AND PROSPECTS

Zalyalieva O.V., Vorobyeva I.V., Faleeva S.A.

Kazan Federal University, Kazan

Abstract. The article discusses the organization of the acceptance of the standards of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) using the experience of Kazan Federal University as an example. Key aspects of the physical culture and health work of the university aimed at improving the level of physical fitness of students and popularizing a healthy lifestyle are analyzed. Particular attention is paid to methodological approaches to preparing students for successful passing of the GTO standards, as well as the problems and prospects for further development of this area in educational institutions.

Keywords. physical education, VFSK GTO, students, healthy lifestyle.

Актуальность. В последнее время в России ведется большая работа с целью вовлечения молодежи в массовый спорт [1]. С 2017 года в Российской Федерации осуществляется реализация проекта по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),

направленного на привлечение молодежи к здоровому образу жизни. Важнейшая роль здесь принадлежит образовательным учреждениям, особенно высшим учебным заведениям, которые играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни среди студенческой молодежи [3].

Учебные дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» позволяют эффективно использовать потенциал образовательного процесса для подготовки студентов к успешному выполнению нормативов ГТО. Данная цель достигается посредством систематических занятий, согласно утверждённой учебной программе, активного участия в работе спортивных секций и организации самостоятельных тренировок [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта Казанского федерального университета приступила к пилотному внедрению данного проекта в 2016 году. В тестировании комплекса приняли участие 856 студентов, из которых 217 успешно выполнили установленные нормативы.

Одновременно уже в 2016 году значительная группа преподавателей прошла подготовку и получила первую судейскую категорию, предоставляющая право на прием нормативов ГТО. С 2017 года в Казанском федеральном университете активно проводится работа по подготовке студентов и приему норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Для обеспечения качественного приема нормативов формируются судейские бригады.

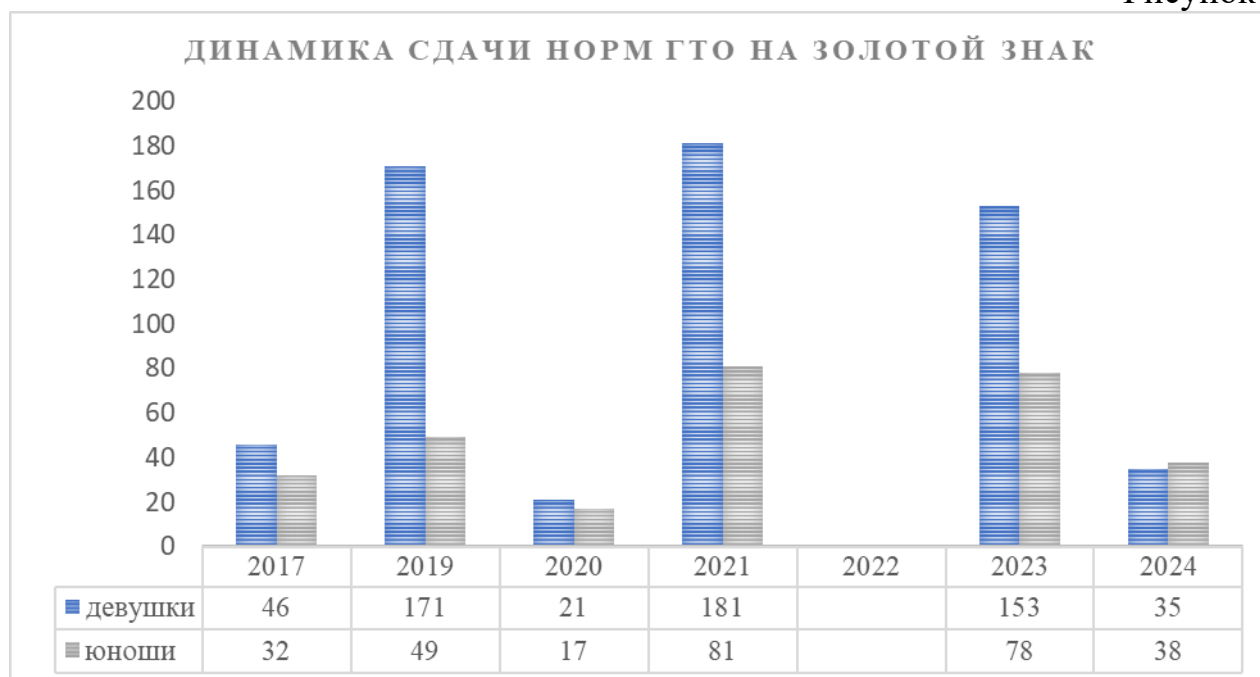
Каждый год более 1500 студентов принимают участие в выполнении нормативов ГТО, хотя не все справляются с заданиями. Тем не менее, статистика последних лет показывает стабильный рост числа участников, успешно прошедших испытания комплекса ГТО (Рис. 1).

Рисунок 1



Практика свидетельствует, что юношам относительно легко даются силовые нормативы, тогда как испытание на выносливость – бег на дистанцию 3000 метров – вызывает значительные трудности. Лишь 10-15% участников успешно выполняют требования для получения золотого знака отличия. У девушек ситуация противоположная: силовые упражнения вызывают значительные затруднения, в то время как легкоатлетические нормативы (бег на дистанции 2000 и 60 метров) оказываются более доступными. Процент обладательниц золотых знаков отличия среди девушек выше (Рис. 2).

Рисунок 2



Для оптимизации процесса приема нормативов и улучшения информированности участников на общеуниверситетской кафедре физического воспитания и спорта Казанского федерального университета была разработана специальная рабочая документация – карточка для приема нормативов, что значительно упрощает организацию работы (Рис. 3).

Карточки, разработанные для студентов, дифференцированы по полу (для девушек и юношей) и возрастным ступеням (7-я, 8-я и 9-я ступени). В каждом бланке указаны нормативы, необходимые для получения бронзового, серебряного и золотого знаков отличия. Карточки отличаются высокой степенью информативности и позволяют студентам ясно представлять требования для успешного выполнения нормативов.

Карточки, разработанные для студентов, дифференцированы по полу (для девушек и юношей) и возрастным ступеням (7-я, 8-я и 9-я ступени). В каждом бланке указаны нормативы, необходимые для получения бронзового,

серебряного и золотого знаков отличия. Карточки отличаются высокой степенью информативности и позволяют студентам ясно представлять требования для успешного выполнения нормативов.

Протоколы сдачи нормативов ГТО ежегодно передаются в Центр тестирования Республики Татарстан. После обработки данных участникам вручают соответствующие знаки отличия и удостоверения. Однако в последнее время процесс выдачи документов затягивается, поэтому между отправкой протоколов и получением удостоверений проходит значительное время (более одного года). Это неизбежно снижает значимость полученных наград и негативно влияет на мотивацию студентов к дальнейшей сдаче нормативов ГТО.

Ступень 7 (18-19 лет) Мужчины					
Обязательные виды					
№	Виды испытаний	бронза	серебро	золото	Подпись судьи, число
Скоростные возможности					
1	Бег (с) 60 м	8,9	8,4	7.9	
	100м	14,8	14,1	13,2	
Выносливость					
2	Бег 3000 м	15:20	14:10	12:20	
	Бег на лыжах 5 км	28:00	25:40	23:30	
Сила					
3	Подтягивание	8	12	15	
	Сгибание и разгибание рук	25	32	43	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	
Гибкость					
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (ниже уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	

Испытания (тесты) по выбору					
№	Виды испытаний	бронза	серебро	золото	Подпись судьи, число
Скоростно-силовые возможности					
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	34	41	51	
Прикладные навыки					
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	36	
	Плавание на 50м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей с дистанция 10м (очки)	18	25	30	
Количество испытаний для получения знака отличия Комплекса ГТО		5	5	6	

Рис. 3. Карточка для приема нормативов ГТО у студентов КФУ

Для подготовки студентов к успешной сдаче норм ГТО общеуниверситетской кафедрой физического воспитания и спорта Казанского федерального университета была создана специализированная методика, ориентированная на повышение уровня физической подготовленности обучающихся в рамках образовательных занятий по физической культуре. Основу данной методики составляет комплексное развитие общей и специальной выносливости в сочетании с силовой подготовкой. Для более эффективной подготовки студентов к сдаче нормативов ГТО преподаватели кафедры разработали учебно-методические материалы, предназначенные для различных аспектов физической подготовки. Данные пособия содержат

рекомендации по самостоятельной подготовке к силовым упражнениям, бегу на средние дистанции и другим видам испытаний.

Выводы. Внедрение комплекса ГТО в учебно-тренировочный процесс студентов вузов требует длительной и кропотливой работы. Необходимо стимулировать обучающихся к последовательному улучшению своей физической формы, чтобы успешно сдавать нормы ГТО. Это позволит повысить количество людей, систематически занимающихся физкультурой и ведущим здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Воробьева, И.В. Проблемные аспекты внедрения комплекса ГТО в учебно-тренировочные занятия студентов ВУЗов / И.В. Воробьева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева // Всерос. с междунар. участ. науч.-практич. конференц. «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии». – 2022. – С. 22- 25.
2. Волкова, К. Р. Организация самоконтроля за физкультурной деятельностью у студентов вуза / К. Р. Волкова, И. В. Воробьева, О. В. Залялиева, О. А. Разживин // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков : Сборник материалов X Международной научно-практической конференции, Москва, 25 апреля 2022 года / Редколлегия: Л.К. Гуриева, З.Ш. Бабаева [и др.]. – Москва: ООО "ИРОК", ИП Овчинников Михаил Артурович (Типография Алеф), 2022. – С. 12-17.
3. Семёнов С.А., Тагирова Н.П., Денисенко Ю.П. Физкультурно-спортивная деятельность как эффективное средство воспитания студентов / С.А. Семёнов С.А., Н.П. Тагирова, Ю.П. Денисенко // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: Мат. III научно-практ. конф. с межд. участием. – 2017. – С. 181-189.

УДК 796.011.1

СПЕЦИФИКА ОТБОРА СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА В ОТДЕЛЕНИИ СТЕП-АЭРОБИКИ

Ивкина В. В., Арбеева М. Ш.

Казанский федеральный университет, г. Казань

Аннотация. В данной статье рассматривается процесс отбора студенток первого курса для занятий степ-аэробикой в учебном процессе. Основное внимание уделяется специфике критериев отбора, таких как физическая подготовка, координационные способности, мотивация и психологическая готовность к интенсивным тренировкам. Анализируются особенности методики тестирования физической формы абитуриенток, а также их реакция на начальные нагрузки. Кроме того, обсуждаются вопросы адаптации первокурсниц к новым условиям тренировок и роль преподавателя в этом процессе. В