

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОК К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Е.К. Гильфанова, М.Ю. Федорова, О.Ю. Шарова

Аннотация. В статье рассматривается динамика готовности студенток к сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО VI ступени. Цель исследования — оценить готовность девушек к сдаче нормативов комплекса ГТО и динамику развития физических качеств в течение учебного года. Для реализации цели поставлены следующие задачи: определить уровень физической подготовленности студенток первого курса Забайкальского государственного университета и провести сравнительный анализ данных в ходе экспериментального исследования. Методологическую основу исследования составляют положения теории и методики физического воспитания, труды отечественных и зарубежных авторов в области физической культуры в вузе. Планирование учебных занятий осуществлялось в модульном варианте: всего в течение учебного года представлено 8 модулей, каждый из которых направлен на развитие определенных физических качеств и двигательных способностей. Нахождение количественных параметров уровня физической подготовленности студенток и динамики готовности к сдаче нормативов комплекса ГТО достигалось методами математической статистики.

Ключевые слова: физическая подготовленность студентов, модули, нормативы, комплекс ГТО, знаки отличия.

Для цитирования: Гильфанова Е.К., Федорова М.Ю., Шарова О.Ю. Исследование динамики готовности студенток к сдаче нормативов ВФСК ГТО // Преподаватель XXI век. 2021. № 4. Часть 1. С. 248–256. DOI: 10.31862/2073-9613-2021-4-248-256

248

RESEARCH ON THE DYNAMICS OF FEMALE STUDENTS' READINESS FOR THE NORMS OF THE RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOUR AND DEFENSE"

E.K. Gilfanova, M.Yu. Fedorova, O.Yu. Sharova

Abstract. The article considers the dynamics of female students' readiness to pass the standards of the VI level of the Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for labor and defense". The aim of the study is to evaluate the girls' readiness to pass the standards of the complex, and the dynamics of the development of physical qualities during the school year. In order to achieve the goal, the following tasks have been set: to determine the level of physical fitness of first-year female students of Trans-Baikal State University and conduct a comparative analysis of the data in the course of the experimental study. The provisions of the theory and methodology of physical education,

© Гильфанова Е.К., Федорова М.Ю., Шарова О.Ю., 2021



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

the works of domestic and foreign authors in the field of physical education in higher education form the methodological basis of the study. Planning of training sessions was carried out in a modular version: a total of 8 modules are presented during the academic year, each of which is aimed at the development of certain physical qualities and motor abilities. Finding quantitative parameters of the level of physical fitness of female students and the dynamics of readiness to pass the standards of the RLD complex was achieved by methods of mathematical statistics.

Keywords: physical fitness of students, modules, standards, RLD complex, distinctions.

Cite as: Gilfanova E.K., Fedorova M.Yu., Sharova O.Yu. Research on the Dynamics of Female Students' Readiness for the Norms of the Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labour and Defense". *Prepodavatel XXI vek*. Russian Journal of Education, 2021, No. 4, part 1, pp. 248–256. DOI: 10.31862/2073-9613-2021-4-248-256

Введение

Одной из проблем, стоящих перед преподавателями физической культуры в университете, является поддержание должного уровня физической подготовленности студентов во время обучения в вузе для дальнейшей полноценной профессиональной деятельности. Наблюдаемое снижение общего уровня здоровья студенческой молодежи, а также недостаточное понимание значения занятий физической культурой и спортом для формирования навыков ведения здорового образа жизни является одной из причин внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания в вузе [1].

Многие специалисты подтверждают тот факт, что привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой, к сдаче нормативов комплекса ГТО способствует повышению физической подготовленности, самооценки, улучшению состояния здоровья занимающихся, формированию интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой. Поэтому процесс физического воспитания в вузах должен осуществляться строго в соответствии с требованиями морфофункциональных закономерностей физического и психического развития студентов и ориентироваться на формирование компетенций на основе содержания требований ВФСК ГТО [2–4].

Цель, методы и результаты исследования

Целью исследования стало получение объективной информации об уровне готовности студентов первого курса Забайкальского государственного университета к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Для реализации цели были поставлены следующие задачи: определить уровень физической подготовленности студенток первого курса Забайкальского государственного университета и провести сравнительный анализ данных в ходе экспериментального исследования.

Для определения готовности студенток к сдаче нормативов комплекса ГТО и динамики развития физических качеств было проведено исследование уровня физической подготовленности на основе тестовых упражнений ВФСК ГТО VI ступени для возрастной группы 18–29 лет в начале (сентябрь 2018 г.) и в конце (май 2019 г.) учебного года. В исследовании приняли участие студентки 1 курса 18–19 лет юридического, энергетического факультетов и факультета экономики и управления ЗабГУ в количестве 90 человек (по 30 человек с каждого факультета).

Для достижения поставленной цели мы использовали следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической

литературы, педагогическое тестирование, педагогическое моделирование, педагогический эксперимент, статистические методы обработки результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Для поддержания должного уровня физической подготовленности планирование учебных занятий по физической культуре и спорту у студентов Забайкальского государственного университета осуществляется в модульном варианте. В одном семестре планируется четыре модуля, каждый из которых направлен на развитие определенных физических качеств и двигательных способностей. В первом семестре запланировано четыре модуля для изучения базового вида двигательной деятельности «Легкая атлетика»: 1–2 модуля направлены на развитие качества общей выносливости и скоростных способностей; 3–4 модули — на развитие специальной выносливости (прыжковой, силовой и скоростной). Во втором семестре планируется изучение двух базовых видов двигательной деятельности: 5–6 модули — «Гимнастика с элементами акробатики» — направлены на развитие гибкости и координационных способностей; 7–8 модули — «Спортивные игры» — направлены на развитие скоростно-силовых, силовых и координационных способностей.

Для исследования физической подготовленности первокурсникам были предложены следующие обязательные для сдачи испытания (тесты) из комплекса ВФСК ГТО: бег 30 м (с.), сгибание–разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см); тесты по выбору — прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.).

Показатели скоростных способностей у студенток первого курса определялись с помощью теста «Бег на 30 метров» (нормативы ВФСК ГТО 2017 г.). Возрастной категории девушек от 18 до 29 лет в тесте «Бег на 30 метров» бронзовому знаку соответствует результат 5,9 с., серебряному — 5,7 с., золотому — 5,1 с.

В начале экспериментального исследования было выявлено, что среди студенток юридического факультета норматив золотого знака выполнили 17% испытуемых, серебряного — 60%, бронзового знака — 17%, не справились с испытанием — 6% (см. рис. 1).

Анализ результатов тестирования скоростных способностей студенток энергетического факультета показал, что 20% испытуемых не справились с тестом, 3% выполнили норматив золотого знака, 67% — серебряного, и 10% выполнили норматив бронзового знака (см. рис. 1).

Студентки факультета экономики и управления показали следующие результаты: 6% выполнили норматив золотого знака, 74% — норматив серебряного знака, 17% — норматив бронзового знака и 3% не справились с нормативами предложенного теста (см. рис. 1).

Повторное тестирование показателей в тесте «Бег на 30 метров» было проведено в конце экспериментального исследования. Среди студенток юридического факультета норматив золотого знака выполнили 10% испытуемых, что меньше на 7% по сравнению с началом исследования. Также уменьшилось на 6% (с 60 до 54%) количество студенток, выполнивших норматив серебряного знака. Возросло количество студенток (с 17 до 33%), сдавших норматив бронзового знака, уменьшилось число студенток (с 6 до 3%), не сдавших норматив (см. рис. 2).

У студенток энергетического факультета в показателях теста «Бег на 30 метров»

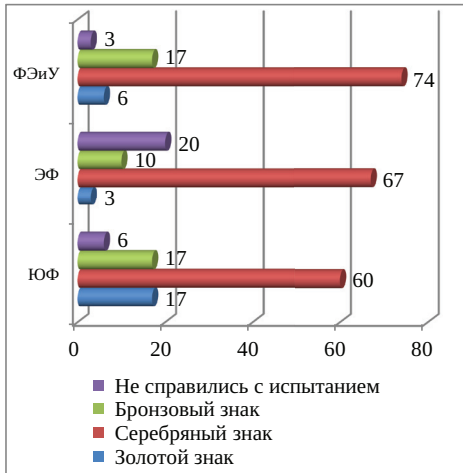


Рис. 1. Исходные показатели скоростных способностей (%)

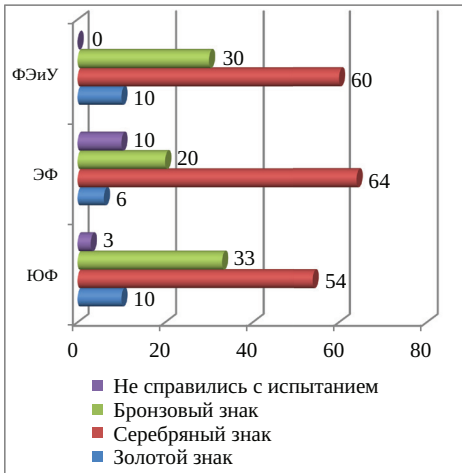


Рис. 2. Итоговые показатели скоростных способностей (%)

уменьшилось количество испытуемых, не сдавших норматив, на 10% (с 20 до 10%). Норматив золотого знака ГТО выполнили 6% студенток, результат улучшился по сравнению с началом года на 3%. Отмечается снижение числа результатов, соответствующих серебряному знаку, с 67% на начало исследования до 64% в конце исследования. Увеличилось количество первокурсников с 10 до 20%, которые сдали норматив на бронзовый знак (см. рис. 2).

У испытуемых факультета экономики и управления в ходе оценки скоростных способностей были выявлены следующие результаты: норматив золотого знака выполнили 10% студенток, норматив серебряного знака — 60%, бронзового — 30%. Студенток, не сдавших норматив, выявлено не было (см. рис. 2).

Показатели силовых способностей у студенток первого курса определялись с помощью теста «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (нормативы ВФСК ГТО 2017 г.). Возрастной категории девушек от 18 до 29 лет в тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» бронзовому знаку соответствует результат 10 раз, серебряному — 12 раз, золотому — 17 раз.

Тестирование студенток юридического факультета по нормативам комплекса ГТО, проведенное в конце учебного года, показало следующие результаты: число девушек, выполнивших норматив золотого знака, увеличилось на 7% (с 70 до 77%) по сравнению с началом учебного года. Результат сдачи норм ГТО на серебряный знак уменьшился на 4% (с 27 до 23%) в конце учебного года. 3% первокурсниц, сдавших на серебряный знак в начале учебного года, улучшили свой результат в конце исследования (см. рис. 3, 4).

Студентки энергетического факультета в тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» показали следующие результаты: на 3% увеличилось количество девушек, выполнивших норматив золотого знака, с 47 до 50% по сравнению с началом учебного года. Отмечается незначительное увеличение числа студенток, показавших результат серебряного знака (с 30 до 37%). Число девушек, выполнивших норматив бронзового знака, уменьшилось на 3%, количество первокурсниц, не справившихся с испытанием, сократилось до 3% (см. рис. 3, 4).

Самый высокий прирост результатов в показателях золотого и серебряного знака

(10%) был отмечен у студенток факультета экономики и управления в конце экспериментального исследования: с 44 до 54% и с 23 до 33% соответственно. Уменьшилось количество первокурсниц с 10 до 3%, которые сдали норматив бронзового знака. Уменьшилось число студенток, не сдавших норматив, с 23 до 10% (см. рис. 3, 4).

Показатели гибкости у студенток первого курса определялись с помощью теста «Наклон вперед из положения стоя» (нормативы ВФСК ГТО 2017 г.). Возрастной категории девушек от 18 до 29 лет в тесте «Наклон вперед из положения стоя» бронзовому знаку соответствует результат +8 см, серебряному — +11 см, золотому — +16 см.

Анализ результатов проведенного исследования среди студенток юридического факультета в тесте «Наклон вперед из положения стоя» показал, что в конце исследования норматив золотого знака выполнили на 7% больше студенток, чем в начале экспериментального исследования. На 11% уменьшилось по сравнению с началом исследования количество девушек, которые выполнили норматив серебряного знака, а на 4% увеличилось

количество девушек, сдавших норматив бронзового знака (см. рис. 5, 6).

При повторном тестировании качества гибкости студентки энергетического факультета показали следующие результаты: на 7% улучшился результат при сдаче на золотой знак (с 50 до 57%); на 3% улучшился результат сдачи норм на серебряный знак с 27 до 30%; снизился результат при сдаче норматива на бронзовый знак с 17 до 10%; количество не справившихся студенток с нормативами комплекса ГТО при сдаче теста на гибкость уменьшилось на 3%. Исходя из полученных результатов, можно говорить о незначительной положительной динамике в развитии качества гибкости среди студенток энергетического факультета (см. рис. 5, 6).

На факультете экономики и управления были зарегистрированы незначительные улучшения при повторном тестировании качества гибкости. Количество студенток 1 курса, сдавших на золотой знак, осталось на прежнем уровне. На 6% (с 27 до 33%) увеличилось количество девушек, сдавших норматив серебряного знака, что связано со снижением

252

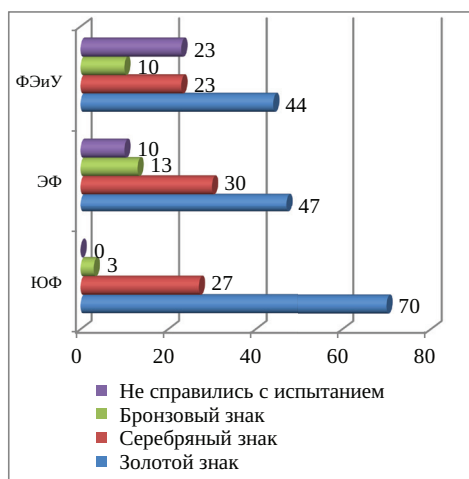


Рис. 3. Исходные показатели силовых способностей (%)

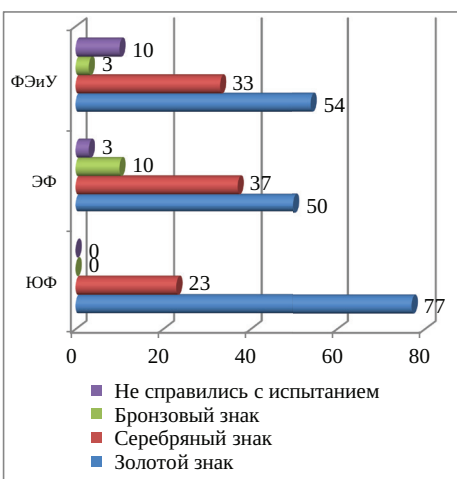


Рис. 4. Итоговые показатели силовых способностей (%)

результатов, соответствующих нормативу бронзового знака. Количество студенток, не сдавших норматив, осталось на прежнем уровне (см. рис. 5, 6).

Показатели скоростно-силовых способностей у студенток 1 курса определялись с помощью теста по выбору «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (нормативы ВФСК ГТО 2017 г.). Возрастной категории девушек от 18 до 29 лет в тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами стоя» бронзовому знаку соответствует результат 170 см, серебряному — 180 см, золотому — 195 см.

Число девушек юридического факультета, сдавших норматив золотого знака, в конце исследования осталось на прежнем уровне; на 3% увеличилось количество девушек, сдавших норматив серебряного и бронзового знака; на 6% уменьшилось количество студенток, не справившихся с предложенным тестом (см. рис. 7, 8).

Среди студенток энергетического факультета увеличилось на 6% количество девушек, сдавших норматив золотого знака; на 4% уменьшилось количество сдавших норматив серебряного знака, и увеличилось в конце исследования на 4% количество девушек, сдавших норматив

бронзового знака. Число студенток 1 курса, не справившихся с испытанием, уменьшилось на 7%: с 17 до 10% (см. рис. 7, 8).

Девушки факультета экономики и управления показали следующие результаты: 5% испытуемых улучшили свои результаты при сдаче теста на золотой знак; 7% девушек также улучшили результат при сдаче теста на серебряный знак; на 4% уменьшилось количество испытуемых, сдавших на бронзовый знак отличия; на 6% уменьшилось количество девушек, не справившихся с испытанием (см. рис. 7, 8).

Следующим двигательным заданием для студенток-первокурсниц была оценка развития скоростно-силовых способностей, которые определялись с помощью теста по выбору «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.) (нормативы ВФСК ГТО 2017 г.). Возрастной категории девушек от 18 до 29 лет в тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» бронзовому знаку соответствует результат 32 раза, серебряному — 35 раз, золотому — 43 раза.

Среди студенток юридического факультета в тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» в начале

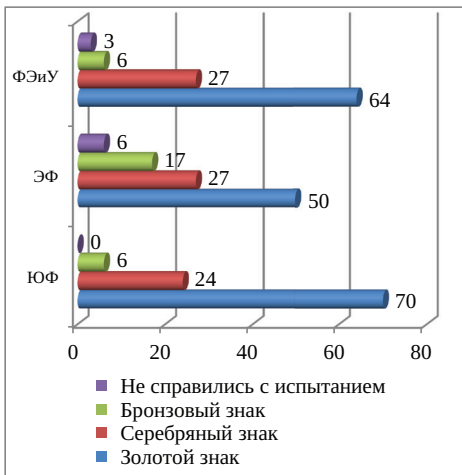


Рис. 5. Исходные показатели гибкости (%)

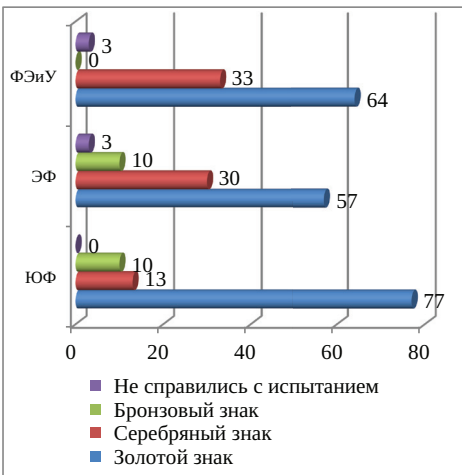


Рис. 6. Итоговые показатели гибкости (%)

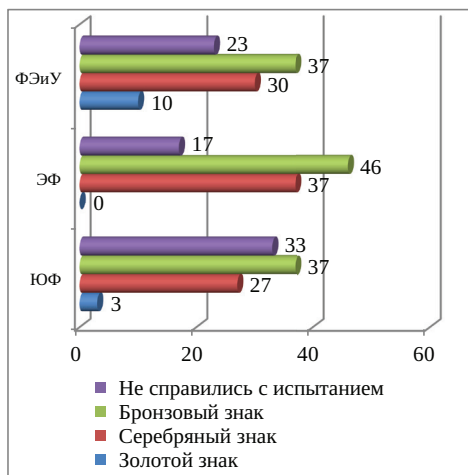


Рис. 7. Исходные показатели скоростно-силовых способностей (%)

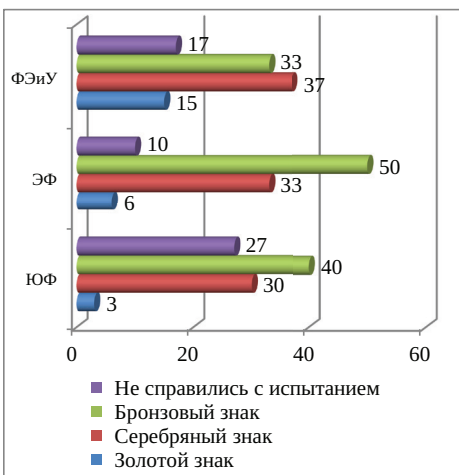


Рис. 8. Итоговые показатели скоростно-силовых способностей (%)

исследования 3% студенток выполнили норматив золотого знака, в конце исследования результат улучшился на 7%. На 3% уменьшилось по сравнению с началом исследования количество девушек, которые выполнили норматив серебряного знака, на 3% увеличилось количество девушек, сдавших норматив бронзового знака. Число студенток первого курса, не справившихся с испытанием, уменьшилось на 7%: с 27 до 20% (см. рис. 9, 10).

При повторном тестировании скоростно-силовых способностей студентки энергетического факультета показали следующие результаты: на 3% улучшился результат при сдаче на золотой знак с 30 до 33%; на 4% ухудшился результат серебряного знака с 27 до 23%; улучшился результат при сдаче норматива на бронзовый знак с 20 до 27%; количество не справившихся студенток с нормативами комплекса ГТО при сдаче теста уменьшилось на 6% (см. рис. 9, 10).

Среди студенток 1 курса факультета экономики и управления в показателях теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» уменьшилось количество студенток, не сдавших норматив на

10%, с 27 до 17%. Норматив золотого знака ГТО выполнили 33% студенток, результат улучшился по сравнению с началом года на 3%. Отмечается улучшение числа результатов, соответствующих серебряному знаку, с 37% на начало исследования до 44% в конце исследования. Число студенток, сдавших на бронзовый знак, осталось на прежнем уровне (см. рис. 9, 10).

Заключение

Таким образом, исследование физической подготовленности студенток 1 курса выявило следующее:

- в ходе анализа показателей, характеризующих скоростные способности, отмечается, что улучшились результаты сдачи теста на золотой знак среди студенток энергетического факультета и факультета экономики и управления, а также улучшились результаты сдачи теста на бронзовый знак по всем трем факультетам;
- результаты силовых способностей, показанные через девять месяцев после начала исследования, улучшились практически у студенток всех факультетов.

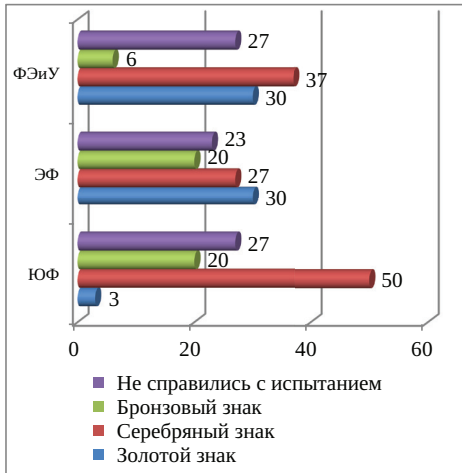


Рис. 9. Исходные показатели скоростно-силовых способностей мышц брюшного пресса (%)

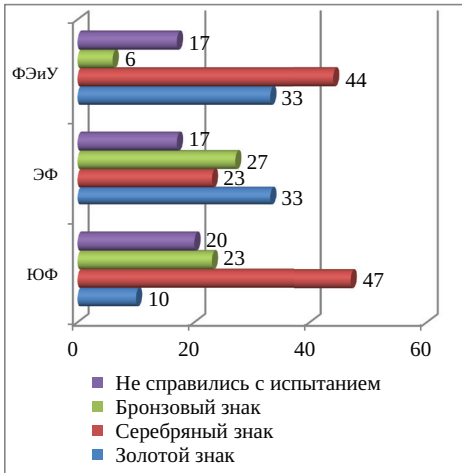


Рис. 10. Итоговые показатели скоростно-силовых способностей мышц брюшного пресса (%)

Наиболее высокий результат зафиксирован у девушек юридического факультета;

- анализ показателей гибкости выявил положительную динамику результатов у студенток трех факультетов на протяжении исследования;

- анализируя показатели тестирования скоростно-силовых способностей мышц брюшного пресса испытуемых, мы выявили незначительные изменения у студенток всех трех факультетов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальба, Р.В. Комплекс ГТО как основа мониторинга физического воспитания студентов / Р.В. Бальба, Г.А. Лундина, В.А. Петьков, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2015. № 5 (123). С. 27–31.
2. Прокопенко, Л.А. Тестирование физической подготовленности студентов вуза на основе нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Современные наукоемкие технологии, 2017. № 9. С. 130–134.
3. Ткаченко, А.В. Физическая подготовленность студентов вуза к сдаче норм ГТО // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 1А. С. 361–366.
4. Гармаев, В.Б., Дугарова, Д.В. Методика развития силы и гибкости у студентов в процессе подготовки к выполнению нормативов ГТО // Вестник Бурятского государственного университета. 2017. № 1. С. 149–153.

REFERENCES

1. Balba, R.V., Lundina, G.A., Petkov, V.A., Romanov, D.A. Kompleks GTO kak osnova monitoringa fizicheskogo vospitaniya studentov [TRP Complex as a Basis for Monitoring Physical Education of Students], *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* = Scientific Notes of the University Named After P.F. Lesgaft, 2015, No. 5 (123), pp. 27–31. (in Russ.)

2. Prokopenko, L.A. Testirovanie fizicheskoy podgotovlennosti studentov vuza na osnove normativov fizkulturno-sportivnogo kompleksa “Gotov k trudu i oborone” [Testing the Physical Fitness of University Students on the Basis of the Standards of the Physical Culture and Sports Complex “Ready for Work and Defense”], *Sovremennye naukoemkie tehnologii* = Modern High Technologies, 2017, No. 9, pp. 130–134. (in Russ.)
3. Tkachenko, A.V. Fizicheskaja podgotovlennost studentov vuza k sdache norm GTO [Physical Readiness of University Students for Passing the TRP Norms], *Pedagogicheskij zhurnal* = Pedagogical Journal, 2018, vol. 8, No. 1A, pp. 361–366. (in Russ.)
4. Garmayev, V.B., Dugarova, D.V. Metodika razvitiya sily i gibkosti u studentov v protsesse podgotovki k vypolneniyu normativov GTO [Methodology for the Development of Strength and Flexibility in Students in the Process of Preparing for the Implementation of the TRP Standards], *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta* = Bulletin of the Buryat State University, 2017, No. 1, pp. 149–153. (in Russ.)

Гильфанова Елена Каусаровна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физического воспитания, Забайкальский государственный университет, gilfanovaelena@mail.ru

Elena K. Gilfanova, PhD in Education, Associate Professor, Physical Education Department, Trans-Baikal State University, gilfanovaelena@mail.ru

Федорова Марина Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, кафедра физического воспитания, Забайкальский государственный университет, fmarin888@gmail.com

Marina Yu. Fedorova, PhD in Education, Associate Professor, Chairperson, Physical Education Department, Trans-Baikal State University, fmarin888@gmail.com

256

Шарова Ольга Юрьевна, старший преподаватель, кафедра физического воспитания, Забайкальский государственный университет, gava.69@mail.ru

Olga Yu. Sharova, Senior Lecturer, Physical Education Department, Trans-Baikal State University, gava.69@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.05.2021. Принята к публикации 27.06.2021

The paper was submitted 22.05.2021. Accepted for publication 27.06.2021