

## Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» и физическая подготовленность студентов МИЭТ

*В. Г. Королёв, В. В. Бардушкин*

*Национальный исследовательский университет «МИЭТ»*

Рассмотрены вопросы готовности юношей — студентов первого курса Национального исследовательского университета «МИЭТ» к выполнению нормативов VI ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Выявлены проблемные зоны в развитии физических качеств обучающихся. Проведен сравнительный анализ физической подготовленности современных студентов и студентов 1970-х гг. Уделено внимание необходимости научной и логической обоснованности нормативов. Даны рекомендации по корректировке нормативных шкал.

*Ключевые слова:* комплекс «Готов к труду и обороне»; физическая подготовленность; физические качества; нормативы; студенты.

Резкое снижение объема и интенсивности двигательной активности человека при возрастающей психологической и информационной перегрузке ведет к ухудшению его физического, нравственного и духовного здоровья.

В целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [1].

Отметим, что комплекс ГТО 1972 г. не был отменен, однако работа по нему практически не велась. Более двадцати пяти лет учебные программы вузов России строились без учета задач и содержания комплекса ГТО. Сегодня тема его возрождения актуальна, так как содержит нормативную основу физического

воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня ее физической подготовленности.

Внедрение нового ВФСК ГТО в программы обучения вузов России требует, на наш взгляд, совершенствования Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) [2, ст. 11] и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы преподавателей. Изменения в ФГОС ВО целесообразно вносить с учетом сферы профессиональной деятельности конкретной образовательной организации. В программы обучения для вузов, в которых физическая культура не является сферой профессиональной деятельности, необходимо включить формирование следующих общекультурных компетенций:

— использование средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО;

— использование основ знаний в области физической культуры для воспитания гражданской ответственности за сохранение и укрепление здоровья, для организации здорового образа жизни (в том числе недельного двигательного режима).

Предлагая данный материал, мы ставили следующие цели:

— провести анализ уровня физической подготовленности и выявить проблемные зоны в развитии физических качеств современных студентов;

— определить проблемы, связанные с использованием нормативов для оценки физической подготовленности студентов, а также возможные последствия использования нормативных шкал нового ВФСК ГТО в учебных программах вузов по физической культуре;

— дать рекомендации по корректровке указанных нормативов;

— сравнить физическую подготовленность современных первокурсников и студентов 1970-х гг.

Известно, что всякая деятельность человека предполагает учет ее результатов. Одной из форм учета являются нормативы. Нормативы играют определяющую роль в оценке физической подготовленности населения. Завышенные нормативы представляются недостижимыми и отображают низкий уровень физической подготовленности, заниженные показывают высокий уровень и приводят к утрате интереса и желания совершенствоваться. Таким образом, нормативы должны быть логически

и научно обоснованы, а физическая подготовленность — служить исходным основанием установления нормативов для каждой группы населения.

Шкала оценок учебной программы по физической культуре для вузов распределена следующим образом: 5 баллов — 20 % лучших результатов, граница — 20-й перцентиль; 4, 3 и 2 балла объединяют по 20 % результатов, идущих последовательно за лучшими, границы — 40-й, 60-й, 80-й перцентиль соответственно. Если границей однобалльной зоны сделать 100-й перцентиль — в нее войдут все результаты. С педагогической точки зрения это не оправдано, поэтому граница зоны проведена по 90-му перцентилю. Для разработки этой шкалы были использованы результаты контрольных испытаний студентов вузов СССР [3].

В основу разработки новых нормативов ВФСК ГТО легли установки, заложенные в концепции о трудности выполнения нормативов: 70 % испытуемых должны быть посильны нормативы бронзового знака комплекса ГТО, 60 % — серебряного знака и 20 % — золотого знака [4].

Проведем сравнение нормативов VI ступени комплекса ГТО для мужчин 18—24 лет и учебной программы юношей-студентов. Согласно отмеченному выше, нормативы золотого знака ГТО должны быть сопоставимы с оценкой 5 баллов, серебряного знака — с оценками 3...4 балла, бронзового знака — с оценкой 2 балла (табл. 1).

Таблица 1

**Нормативы ВФСК ГТО VI ступени (мужчины 18—24 лет) и учебные нормативы по физической культуре для студентов вузов**

Вид испытания (тест)		Норматив (знак ГТО, баллы)		
		золотой, 5	серебряный, 3...4	бронзовый, 2
Бег 100 м (сек)	ГТО	13,5	14,8	15,1
	студенты	13,2	14,0	14,3

Вид испытания (тест)		Норматив (знак ГТО, баллы)		
		золотой, 5	серебряный, 3...4	бронзовый, 2
Бег 3 км (мин, сек)	ГТО	12,30	13,30	14,00
	студенты	12,00	13,10	13,50
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	ГТО	13	10	9
	студенты	15	9	7
Прыжок в длину с места (см)	ГТО	240	230	215
	студенты	250	230	223
Метание гранаты (м)	ГТО	37	35	33
	студенты	45	35	30
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	ГТО	23,30	25,30	26,30
	студенты	23,50	26,25	27,45
Плавание 50 м (сек)	ГТО	42,0	без учета времени	без учета времени
	студенты	40,0	48,0	57,0

Анализ нормативов показывает следующее:

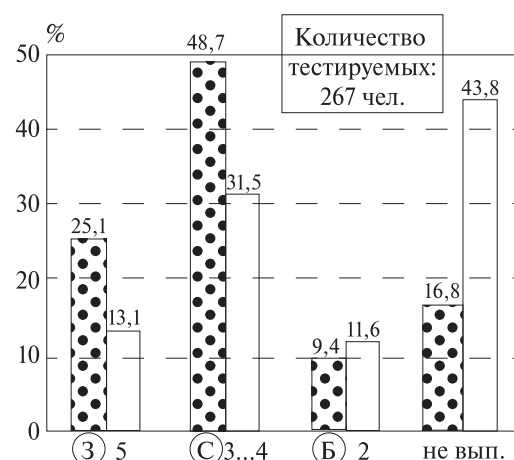
– в шести тестах из семи нормативы для студентов (на оценку 5 баллов) выше нормативов ВФСК ГТО (на золотой знак);

– в четырех тестах нормативы для студентов (на оценку 2 балла) выше нормативов ВФСК ГТО (на бронзовый знак), а в трех тестах — ниже;

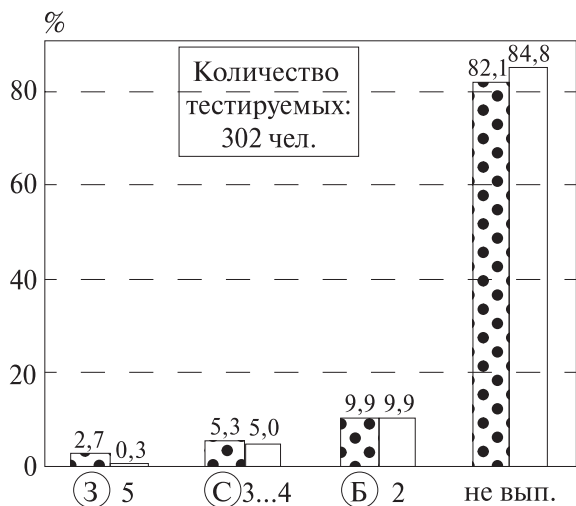
– в целом нормативы ВФСК ГТО и учебной программы, несмотря на разницу в разработке около 40 лет, относительно близки друг к другу, за исключением нормативов по плаванию (на серебряный и бронзовый знаки отсутствует временной норматив).

В октябре 2015 г. в Национальном исследовательском университете «МИЭТ» (НИУ МИЭТ) прошел форум «Студенты ГТО». В преддверии форума преподаватели кафедры физического воспитания провели тестирование физической подготовленности студентов первого курса. В тестирование вошли следующие упражнения: бег на 100 м и 3 км, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок

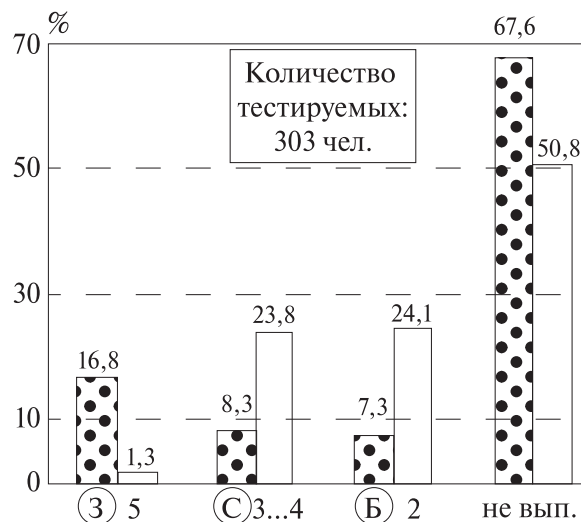
в длину с места и метание гранаты. Результаты тестирования юношей-студентов по нормативам ВФСК ГТО и учебной программы для вузов представлены на рисунке. Левые (темные) столбцы соответствуют процентам тестируемых, выполнивших упражнение на золотой, серебряный и бронзовый знаки ГТО, а также не выполнивших норматив по соответствующей дисциплине. Правые (светлые) столбцы соответствуют процентам тестируемых, получивших соответствующий балл по шкале нормативов для студентов.



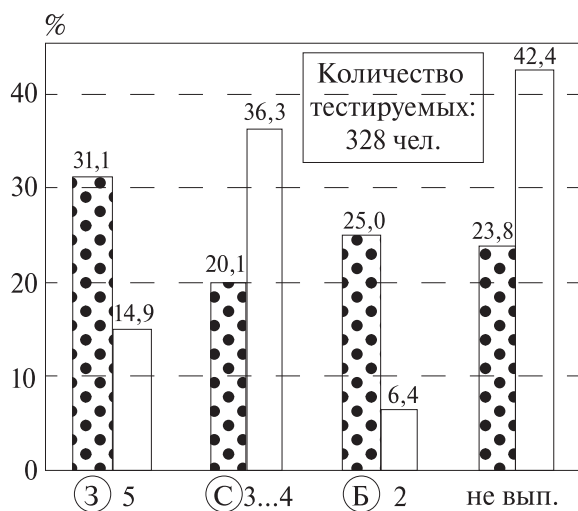
а)



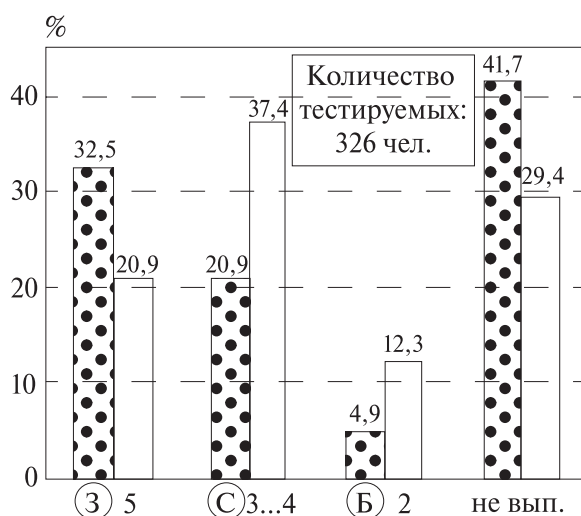
б)



д)



в)



г)

Распределение результатов тестирования физической подготовленности студентов 1 курса НИУ МИЭТ в 2015 г. по нормативам ВФСК ГТО и учебной программы для студентов:  
 а — бег 100 м; б — бег 3 км; в — прыжок в длину с места; г — подтягивание из виса на перекладине; д — метание гранаты

Подведем итоги тестирования.

1. По нормативам для студентов на оценку 5 баллов тесты выполнили от 0,3 % — в беге на 3 км до 20,9 % — в подтягивании.

2. Согласно концепции о трудности выполнения нормативов ГТО, норматив на золотой знак в беге на 3 км следует считать сильно завышенным, а нормативы в беге на 100 м, прыжке в длину с места и подтягивании — заниженными.

3. Нормативы ГТО на бронзовый знак в беге на 100 м и прыжке в длину с места — занижены, в подтягивании — завышены, а в метании гранаты и (особенно) в беге на 3 км для современных юношей-студентов являются непосильными.

4. Все нормативы для студентов на оценку 2 балла — завышены.

В заключение приведем интересные данные, дающие представление об основных изменениях в уровне

физической подготовленности студентов за последние 40 лет. В 1976—1980 гг. на кафедре физического воспитания НИУ МИЭТ под руководством Н. В. Решетникова при помощи отдела физической подготовки Минвуза СССР были проведены исследования физической

подготовленности студентов вузов СССР. В таблице 2 представлены результаты сравнительного анализа физической подготовленности юношей: современных студентов и первокурсников середины 1970-х гг. Сравнение проводилось по нормативам ВФСК ГТО 2014 г.

Таблица 2

**Результаты выполнения норм ГТО студентами-первокурсниками вузов СССР в 1976—1977 гг. и НИУ МИЭТ в 2014—2015 гг. (в %)**

Вид испытания	Год	Выполнили норматив (золотой знак)	Не выполнили норматив (бронзовый знак)	Количество испытуемых (чел.)
Бег 100 м	2014—2015	26,2	19,8	535
	1976—1977	23,9	11,7	50 421
Бег 3 км	2014—2015	2,7	79,0	596
	1976—1977	18,7	34,5	39 079
Подтягивание из виса на перекладине	2014—2015	31,0	40,6	555
	1976—1977	8,3	59,0	46 571
Прыжок в длину с места	2014—2015	30,5	27,6	580
	1976—1977	20,5	32,3	42 611
Метание гранаты	2015	16,8	67,6	303
	1976—1977	44,2	31,7	16 892

Сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1970-х гг. и современных студентов свидетельствует об ухудшении показателей, связанных с развитием выносливости (см. таблицу 2). Еще большую тревогу вызывает снижение уровня общей выносливости студентов от семестра к семестру [5—8] в последние годы.

Известно, что существует взаимосвязь между аэробными возможностями организма, с одной стороны, и состоянием здоровья — с другой. Чем ниже уровень максимального потребления кислорода (МПК), тем выше показатель заболеваемости населения, и наоборот. Безопасный уровень здоровья, гарантирующий отсутствие заболеваний сердечно-сосудистой системы, отмечен лишь у людей, имеющих достаточно

высокие аэробные возможности: у мужчин 42 мл кислорода на 1 кг массы тела, у женщин — 35 мл. При снижении МПК ниже этой величины отмечается прогрессивный рост заболеваемости и увеличение факторов риска ишемической болезни сердца [9; 10]. Исследованиями установлена связь между МПК и расстоянием, преодолеваемым за 12 минут. По К. Куперу, мужчинам, чтобы иметь МПК 42 мл кислорода на 1 кг массы тела, надо 3 км пробежать за 15 минут 10 секунд [10]. Это более чем на минуту больше норматива на бронзовый знак ГТО (см. табл. 1). Однако даже этот результат по силам только 36 % студентов, поступивших на первый курс. Исправлять такую ситуацию необходимо совместными усилиями преподавателей кафедры физического воспитания и самих

студентов, без желания которых добросовестно выполнять целевую беговую нагрузку на учебных занятиях, без дополнительных самостоятельных тренировок циклического характера уровень развития общей выносливости не повысится.

Анализируя данные, представленные в таблице 2, отметим также значительное ухудшение показателей в таком технически сложном виде, как метание гранаты. Связано это прежде всего с недостаточным вниманием к выполнению этого упражнения в средних школах. Однако можно с уверенностью говорить об улучшении силовой и скоростно-силовой подготовленности современных студентов. Достоверных различий между скоростными показателями современных студентов и студентов 1970-х гг. не выявлено.

Сделаем выводы.

Внедрение нового ВФСК ГТО предусматривает дальнейшее совершенствование учебных программ по дисциплине «Физическая культура» в вузах (их содержания, структуры и учебных нормативов).

Нормативы ВФСК ГТО нуждаются в коррекции, так как они не соответствуют концепции о трудности их выполнения, поэтому предстоит большая работа по их научному обоснованию с учетом анатомических особенностей населения.

У современных студентов хорошо развиты скоростные и скоростно-силовые качества (см. рисунок, *а, в*). У большинства из них хорошо развита также силовая подготовка (см. рисунок, *г*), однако при этом 41,7 % первокурсников не справляются с нормативом на бронзовый знак ГТО в подтягивании.

Особую тревогу вызывает (см. рисунок, *б*) низкий уровень выносливости современных студентов.

### **Литература**

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»: Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 // Президент России [Электронный ресурс]. 2014. 24 марта. URL: <http://kremlin.ru/acts/20636/> (дата обращения: 30.01.2016).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» // Министерство образования и науки Российской Федерации: Официальный сайт. 2013. 4 января. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/2974/> (дата обращения: 31.01.2016).
3. Решетников Н. В. Обоснование нормативов программы по физическому воспитанию студентов. М.: ВНИИФК, 1989. 26 с.
4. Уваров В. А., Булавина Т. А. Результаты апробации действующих нормативных требований I – VI ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. тр. III Междунар. науч.-практ. конф. (27 февраля 2015 г.). Ульяновск: УлГТУ, 2015. С. 236–239.
5. Королёв В. Г., Бардушкин В. В. Физическая подготовленность студентов-юношей младших курсов и ее динамика в процессе обучения в техническом университете // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 1. С. 58–62.
6. Королёв В. Г., Бардушкин В. В. О тенденциях последних лет в уровне физической подготовленности студентов-юношей младших курсов // Современные концепции профессионального образования студенческой молодежи: коллективная научная монография / Отв. ред. А. Ю. Нагорнова. Ульяновск: SIMJET, 2015. С. 458–479.
7. Королёв В. Г., Бардушкин В. В. Анализ качества нормативов оценки уровня физической подготовленности студентов-юношей и военнослужащих // Science Time [Электрон. журн.]. 2015. № 6 (18). С. 223–234. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/analiz-kachestva-normativov-otsenki-urovnya-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov-yunoshey-i-voennosluzhaschih> (дата обращения: 14.03.2016).
8. Королёв В. Г., Бардушкин В. В. Анализ эквивалентности нормативов для оценки уровня физической подготовленности студентов и военнослужащих // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2015. № 3 (7). С. 63–70.
9. Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. 1988. № 4. С. 29–31.
10. Купер К. Новая аэробика / Сокр. пер. с англ. С. Шенкмана. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1979. 125 с.

***Королёв Василий Геннадьевич*** — Почетный работник высшего профессионального образования РФ, доцент кафедры физического воспитания МИЭТ. **E-mail:** [gkoroleva@list.ru](mailto:gkoroleva@list.ru)

***Бардушкин Владимир Валентинович*** — доктор физико-математических наук, доцент, профессор кафедр высшей математики № 2 (ВМ-2) и системной среды качества (ССК) МИЭТ. **E-mail:** [bardushkin@mail.ru](mailto:bardushkin@mail.ru)