

**УДК 796.015.865**

**Ульянова Наталья Анатольевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Алтайского государственного университета, г. Барнаул, Россия. E-mail: ulyana\_nata@mail.ru

## **АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО СТУДЕНТАМИ АЛТАЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Аннотация:** Статья рассматривает анализ выполнения нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО или Комплекс ГТО) студентами Алтайского государственного университета (АлтГУ). Представлен анализ по каждому виду испытания ВФСК ГТО на знак отличия. Выявлены виды испытаний с низким уровнем выполнения студентами АлтГУ. Представлены рекомендации к занятиям физической культурой для преподавателей основного отделения и студентов, ориентированные на выполнение студентами АлтГУ нормативов испытаний ВФСК ГТО.

**Ключевые слова:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ВФСК ГТО, Комплекс ГТО, студент, нормативы, испытания, знак отличия.

В настоящее время в государственной политике много внимания уделяется здоровью населения, а в особенности здоровью подрастающего поколения. Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», является помощь в осуществлении политики повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [2,4].

Структура ВФСК ГТО начинается с 6-ти лет и включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака отличия и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста [1,2,4].

Масштабное внедрение Комплекса ГТО по всей стране началось в 2014-ом году с 1-5 ступени. В 2016 года к этому процессу приступили студенты, достигшие 18-ти лет, что соответствует шестой ступени (от 18 до 29 лет).

В 2015-2016 учебном году студенты Алтайского государственного университета разных курсов и факультетов очной формы обучения выполняли нормативы испытаний Комплекса ГТО. Результаты выполнения юношами, представлены в таблице 1. В испытании приняли участие 75 студентов.

Таблица 1

*Выполнение нормативов испытаний ВФСК ГТО студентами  
Алтайского государственного университета в 2015-2016 учебном году*

Вид испытания	Золотой знак		Серебряный знак		Бронзовый знак		Без знака отличия		Всего	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Бег на 100 м	28	37,3	23	30,7	1	1,3	3	4,0	55	73,3
Бег на 3 км	14	18,7	17	22,7	8	10,7	13	17,3	52	69,3
Рывок гири весом 16 кг	6	8,0	2	2,7	1	1,3	0	0,0	9	12,0
Подтягивание на высокой перекладине	23	30,7	12	16,0	2	2,7	8	10,7	45	60,0
Наклон вперед	32	42,7	14	18,7	2	2,7	6	8,0	54	72,0
Прыжок в длину с разбега	7	9,3	2	2,7	0	0,0	0	0,0	9	12,0
Прыжок в длину с места	23	30,7	9	12,0	6	8,0	1	1,3	39	52,0
Метание спортивного снаряда	16	21,3	3	4,0	4	5,3	19	25,3	42	56,0
Бег на лыжах на 5 км	18	24,0	6	8,0	2	2,7	22	29,3	48	64,0
Плавание на 50 м	19	25,3	7	9,3	4	5,3	15	20,0	45	60,0
Стрельба из пневматической винтовки	2	2,7	3	4,0	4	5,3	15	20,0	24	32,0

Результаты данных по каждому виду испытаний ВФСК ГТО в отдельности, констатируют, что в 10-ти видах из 11-ти более половины студентов АлтГУ выполнили нормативы испытаний на один из знаков отличия. Самый низкий результат юноши показали в стрельбе из пневматической

винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку – 33,3% студентов на знак отличия.

По интегрированным результатам выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО на золотой знак отличия выполнил 1 студент, что соответствует 1,3% от общего количества юношей; на серебряный знак отличия 15 студентов (20%); на бронзовый знак отличия 13 студентов (17,3%). Итого на знаки отличия выполнили 38,6% студентов от общего количества юношей выполнивших нормативы испытаний ВФСК ГТО.

Помимо юношей, в АлтГУ в 2015-2016 учебном году выполняли нормативы испытаний 72 девушки отнесенных по возрасту к шестой ступени Комплекса ГТО (таблица 2).

Таблица 2

*Выполнение нормативов испытаний ВФСК ГТО студентками  
Алтайского государственного университета в 2015-2016 учебном году*

Вид испытания	Золотой знак		Серебряный знак		Бронзовый знак		Без знака отличия		Всего	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Бег на 100 м	47	65,3	8	11,1	6	8,3	6	8,3	67	93,1
Бег на 2 км	37	51,4	12	16,7	1	1,4	12	16,7	62	86,1
Подтягивание на низкой перекладине	1	1,4	1	1,4	4	5,6	10	13,9	16	22,2
Сгибание и разгибание рук	32	44,4	6	8,3	3	4,2	7	9,7	48	66,7
Наклон вперед	52	72,2	8	11,1	1	1,4	0	0,0	61	84,7
Прыжок в длину с разбега	10	13,9	0	0,0	0	0,0	0	0,0	10	13,9
Прыжок в длину с места	19	26,4	9	12,5	3	4,2	0	0,0	31	43,1
Метание спортивного снаряда	29	40,3	5	6,9	5	6,9	1	1,4	40	55,6
Поднимание туловища из положения лежа на спине	50	69,4	6	8,3	5	6,9	0	0,0	61	84,7
Бег на лыжах на 3 км	23	31,9	4	5,6	2	2,8	3	4,2	32	44,4
Плавание на 50	15	20,8	6	8,3	2	2,8	3	4,2	26	36,1

м										
Стрельба из пневматической винтовки	3	4,2	0	0,0	1	1,4	8	11,1	12	16,7

Полученные результаты выполнения по каждому виду испытания ВФСК ГТО студентками АлтГУ, показывают, что в 10-ти из 12-ти видов испытаний более 50% девушек выполнили на один из знаков отличия. В испытаниях: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и в стрельбе из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, девушки выполнили на наименьшее количество знаков отличия – 37,5% и 33,3% соответственно.

Обобщая результаты выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО студентками АлтГУ на золотой знак отличия выполнили 14 студенток, что соответствует 19,4% от общего количества девушек; на серебряный знак отличия 16 студенток (22,2%); на бронзовый знак отличия 9 студенток (12,5%). Итого на знаки отличия выполнили более половины (54,1%) студенток от общего количества девушек выполнивших нормативы испытаний ВФСК ГТО.

Из таблиц видно, что не все количество студентов выполняли обязательные виды испытаний (от 72% до 93,1%). Уточняя причины неявки студентов на испытания, нами было выявлены такие причины как: участие в научных конференциях, участие на форумах, работа над учебными и контрольными работами, заболевание или незначительная травма опорно-двигательного аппарата на период испытания.

Полученные результаты выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО студентами Алтайского государственного университета, показывают, что два вида испытания студенты выполнили с низкими результатами: подтягивание из виса лежа на низкой и перекладине (девушки) и стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (юноши и девушки). Занимаясь физической культурой со студентами основного отделения, отнесенных по состоянию здоровья в основную и подготовительную физкультурную группу, рекомендуется включить в учебную программу подготовку к этим двум видам испытаний ВФСК ГТО.

Для улучшения результатов в испытании подтягивание из виса лежа на низкой перекладине необходимо разобраться в технике выполнения упражнения. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 110 см [1].

Одной из самых важных фаз в данном подтягивании, это его исходное положение. Для того чтобы занять ИП студентка подходит к перекладине берет за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая руки не отрывая подбородка от грифа шага, вперед выпрямляется так: чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник (преподаватель или другая студентка) подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП [3].

Самая частая причина невыполнения испытания, была мышечная слабость верхнего плечевого пояса для поднимания собственного веса. Для решения данной проблемы на начальном этапе студенткам необходимо выполнять только обратную часть подтягиваний. То есть выполнять подтягивание к перекладине с помощью преподавателя или другой студентки, а опускание туловища из ИП выполнять самостоятельно в течение 5-6 секунд. Упражнение следует выполнять два раза в неделю, во время занятий физической культуры, по 2-3 подхода по 5-6 подтягиваний. После выполнения упражнения в течение 2-4 недель, время опускания из ИП необходимо увеличивать до 8-10 секунд. Между подходами отдых одна минута. После увеличения силы мышц верхнего плечевого пояса, необходимо повысить силовую выносливость этих же групп мышц. Необходимо во время занятий физической культурой делать большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества подходов с постепенным увеличением количества подтягиваний за один подход. Отдых 1-2 минуты. Упражнение можно выполнять в парах или группах из трех человек [3].

Чтобы повысить результаты в стрельбе из пневматической винтовки, необходима соответствующая материально-техническая база на кафедре физической культуры в АлтГУ. Основная причина неудачного выполнения многими студентами данного испытания, незнания и неумения выполнять стрельбу из пневматической винтовки, только несколько студентов имели опыт пулевой стрельбы. Для обучения преподавателями кафедр физического воспитания студентов необходимы соответствующие знания и умения, исходя из выше изложенного, возникает необходимость организации и проведения курсов повышения квалификации для преподавателей по теме подготовки к выполнению нормативов испытаний по стрельбе ВФСК ГТО.

Оценивая результаты выполнения нормативов испытаний студентами Алтайского государственного университета, можно сделать вывод, что студенты на хорошем уровне физической подготовленности, что в свою очередь, было бы невозможным без профессиональной работы преподавателей кафедры физического воспитания на занятиях физической культурой и спортом в университете.

### **Библиографический список**

1. Нормы ГТО. [Электронная версия] URL: <http://www.gto-normy.ru/> (дата обращения: 14.08.2016).
2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 11.06.2014 н. №540. [Электронная версия] URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7a54d0485.pdf> (дата обращения: 14.08.2016).
3. Подтягивание на турнике. [Электронная версия] URL: <http://www.gto-normy.ru/podtyagivanie-na-turnike/> (дата обращения: 14.08.2016).
4. Постановление о внесении изменений в Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 30.12.2015 г. №1508. [Электронная версия] URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea7a7e0c1d6.pdf> (дата обращения: 15.05.2016).