

4. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. - М.: ОАО «Издательство «Советский спорт», 2009. – 86 с.

УДК 796.034.2

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВА НА
ВЫНОСЛИВОСТЬ В РАМКАХ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
СТУДЕНТАМИ НИУ «БЕЛГУ».**

Воронков А.В., Кондратенко П.П., Ревина Ю.А.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

voronkov@bsu.edu.ru, kondratenko@bsu.edu.ru, 966948@bsu.edu.ru

**THE ANALYSIS OF RESULTS OF PERFORMANCE OF THE ENDURANCE EXERCISES
COMPLEX WITHIN THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE TRAINING
PROGRAMME "READY FOR LABOUR AND DEFENCE" (GTO) BY THE BSU
STUDENTS.**

Voronkov A.V., Kondratenko P. P., Revina Y. A.

Belgorod state national research University, Belgorod, Russia

voronkov@bsu.edu.ru, kondratenko@bsu.edu.ru, 966948@bsu.edu.ru

Ключевые слова: комплекс ГТО (Готов к труду и обороне), выносливость, студенты.
Keywords: GTO (Ready for Labour and Defence) Complex, endurance, students.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта Президентом Российской Федерации с 1 сентября 2014 года введён в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – программная и нормативная основа физического воспитания населения. Включающий в себя подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами населения России (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативов по 3 уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия [1].

Белгородская область вошла в число 12 субъектов Российской Федерации, утверждённых приказом Министерства спорта в качестве пилотных регионов по внедрению ВФСК «ГТО» в 2015 году.

С 2016 года в Белгородской области, обучающиеся ВУЗов, приступили к выполнению испытаний комплекса ГТО.

Успешное выполнение нормативов ГТО определяет гармоничное физическое развитие человека, так как среди нормативов присутствуют испытания, направленные на определение уровня развития всех основных физических качеств [2].

Одним из качеств, коррелирующих с уровнем здоровья, является общая выносливость - способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности.

Для развития такой выносливости с успехом используют циклические упражнения. Их продолжительность должна быть не меньше пятнадцати, а то и двадцати минут. Причем выполнять такие упражнения следует в обычном режиме.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объёмов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками [3].

Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что выполнение нормативов ГТО по определению выносливости на знак свидетельствует о высоком уровне функциональной работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

В НИУ «БелГУ» в 2016 году приняло участие в выполнении нормативов комплекса ГТО более двух тысяч студентов.

Результаты, полученные в ходе тестирования, были подвергнуты обработке с целью определения уровня развития выносливости у студентов различных направлений подготовки в разрезе соответствия Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО. Результаты отражены в таблицах 1-3.

Таблица 1.

Количество студентов НИУ «БелГУ», принявших участие в выполнении бега на выносливость, и выполнивших этот норматив на знак.

№	Всего принявшие участия, %	Золото, %	Серебро, %	Бронза, %	Не выполнившие норматив, %
Девушки	332	76	58	32	166
	100%	22,9%	17,5%	9,6%	50%
Юноши	196	46	37	21	92
	100%	23,5%	18,9%	10,7%	46,9%

Всего в выполнении норматива для определения уровня развития выносливости приняло участие 332 девушки (бег 2 км) и 196 юношей (бег 3 км). Исходя, из полученных данных мы видим, что 50% девушек и 46,9% юношей не смогли выполнить норматив на знак. При этом около половины участников успешно справились с выполнением норматива, большинство из них на золотой знак. Выполнили норматив на:

- «золотой» знак 30% девушек, 23,5% юношей;
- «серебряный» 17,5% девушек, 19% юношей;
- «бронзовый» знак 9,6% девушек, 10,7% юношей.

Таким образом, мы можем предположить, что в тестировании в 2016 году приняли участие те студенты, которые были ориентированы на получение знака. Об этом свидетельствует успешное выполнение нормативов почти половиной участников.

Нами также был проведен анализ результативности студентов с учетом направления подготовки. Результаты приведены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2.

Результативность девушек НИУ «БелГУ», принявших участие в выполнении бега на выносливость, и выполнивших этот норматив на знак.

Подразделения	Девушки									
	Всего принявшие участия, %		Золото, %		Серебро, %		Бронза, %		Не выполнившие норматив, %	
ФФК	45	100%	30	66,7%	3	6,7%	2	4,4%	10	22,2%
Социальные науки	76	100%	18	23,7%	11	14,5%	7	9,2%	40	52,6%
Технические науки	29	100%	13	44,8%	11	37,9%	1	3,5%	4	13,8%
Гуманитарные науки	61	100%	10	16,4%	7	11,5%	4	6,6%	40	65,5%
Естественные науки	120	100%	5	4,2%	26	21,7%	18	15%	71	59,1%

Таблица 3.

Результативность юношей НИУ «БелГУ», принявших участие в выполнении бега на выносливость, и выполнивших этот норматив на знак.

Подразделения	Юноши									
	Всего принявшие участия, %		Золото, %		Серебро, %		Бронза, %		Не выполнившие норматив, %	
ФФК	86	100%	25	29,1%	13	15,1%	7	8,1%	41	47,7%
Социальные науки	37	100%	9	24,3%	11	29,8%	2	5,4%	15	40,5%
Технические науки	37	100%	9	24,3%	9	24,3%	6	16,2%	13	35,2%
Гуманитарные науки	3	100%	1	33,3%	-	-	2	66,7%	-	-
Естественные науки	33	100%	2	6,1%	4	12,1%	4	12,1%	23	69,7%

Из таблиц мы видим, что лучших результатов добились студенты факультета физической культуры. Это не удивительно, так как они специализируются в разных видах спорта. Тем не менее, из них 47% юношей и 22% девушек не смогли выполнить норматив на какой-либо знак отличия. Можно сделать вывод, что юноши, обучающиеся на факультете физической культуры, нуждаются в целенаправленном развитии общей выносливости.

При анализе результатов, показанных студентами других направлений подготовки, мы видим, что наилучших показателей добились студенты, обучающиеся на технических специальностях. При этом высокий уровень развития выносливости показали как девушки (всего 14 % не выполнили норматив на знак), так и юноши (35 % не выполнили на знак). Надо отметить, что показатели студентов, обучающихся на технических специальностях схожи с результатами студентов факультета физической культуры.

Значительно ниже процент выполнения норматива на выносливость на знак у студентов социальных, гуманитарных и естественнонаучных направлений подготовки. Примерно на одном уровне физической подготовленности юноши социальных, гуманитарных наук. Их показатели схожи с показателями юношей факультета физической культуры. В отстающих, юноши обучающиеся на естественнонаучных направлениях подготовки (70 % из участвующих не выполнили норматив на знак).

Что касается девушек, обучающихся на гуманитарных, социальных и естественно научных направлениях подготовки, то они значительно отстают от факультета физической культуры (более 50 % не выполнили норматив на знак). При этом девушки, обучающиеся на технических специальностях, оказались примерно на одном уровне со студентками факультета физической культуры.

Таким образом, анализ результатов тестирования студентов НИУ «БелГУ» в рамках выполнения нормативов комплекса ГТО позволяет сделать вывод о том, что необходимо внедрять систематическую подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО в ВУЗе, которая предусматривает развитие выносливости в рамках физической культуры, элективных дисциплин по физической культуре и в рамках самостоятельных занятий студентов физической культурой и спортом. Это касается не только студентов не физкультурных направлений подготовки, но и студентов факультета физической культуры.

Также анализ результатов тестирования позволяет говорить о том, что нормативы по определению уровня развития выносливости, предложенные Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Утверждены приказом Министерства спорта России от «08» июля 2014 г. № 575, непросты, научно обоснованы, и выполнение их на знак может свидетельствовать о необходимом уровне развития общей выносливости.

Литература

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Утверждены приказом Министерства спорта России от «08» июля 2014 г. № 575
2. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 Одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.-368 с.