

УДК 796.011.3

## Оценка физической подготовленности студентов и нормы комплекса ГТО: ретроспективный анализ

<sup>1</sup> Александр Александрович Федякин

<sup>2</sup> Елена Васильевна Кувалдина

<sup>1</sup> Сочинский государственный университет, Российская Федерация  
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, 26 а  
Доктор педагогических наук, профессор  
E-mail: faart@mail.ru

<sup>2</sup> Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, Российская Федерация  
355035, Ставропольский край, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 43  
Преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, капитан полиции  
E-mail: elenasport\_26rus@mail.ru

**Аннотация.** В работе рассматриваются подходы к оценке физической подготовленности студентов во время обучения в вузе. Анализируются изменения в программе по физической культуре, произошедшие за последнее время. Обозначены основные вопросы, которые необходимо решить по совершенствованию процедуры оценки физической подготовленности студентов. Сравниваются нормативы предыдущего и нынешнего комплексов ГТО. В проблемном аспекте рассматриваются основные противоречия, возникающие в ходе подготовки и сдачи студентами норм комплекса ГТО. Предлагаются пути устранения обозначенных противоречий в процессе регламентированных занятий по физической культуре.

**Ключевые слова:** программа; физическая подготовленность; оценка; студенты; комплекс ГТО; регламентированные занятия.

**Введение.** При оценке успеваемости студентов вуза по дисциплине «физическая культура» учитываются результаты выполнения контрольных тестов. Виды контрольных тестов и нормативы представлены в программе дисциплины «физическая культура», рекомендованной для всех направлений подготовки (специальностей) Министерством образования и науки России [5].

Предполагается, что ретроспективный анализ содержания этих программ, сопоставление с вновь введенными нормами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), позволит выработать подходы и практические рекомендации к более объективной оценке успеваемости студентов вуза по дисциплине «физическая культура», что, в свою очередь, повысит интерес к занятиям и их эффективность.

**Материалы и методы.** Основным методом настоящего исследования выступает анализ научно-методической литературы и нормативных документов. Были проанализированы примерные программы по физической культуре, принятые за последние 25 лет, а также нормы комплекса ГТО 1972 и 2014 годов.

**Обсуждение и результаты исследования.** За последние годы было принято несколько программ по «физической культуре» [1-5]. Представленные в программах примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения и нормативы, за последние 25 лет, не претерпели ни каких изменений. В качестве примера: нынешнему студенту (в 2015 г) для того, чтобы получить 5 баллов в беге на 100 м необходимо пробежать эту дистанцию за 13,2 с., также как и его сверстнику в 1991 году (табл). Следует отметить, что за результат 13,2 с. в беге на 100 м, студент получал и сейчас получает 5 баллов и в первом семестре и в 6 семестре. Возможно, данная ситуация негативно влияет на сознательную активность студентов при занятиях физкультурой, нет стимула улучшать свою физическую подготовленность, достигнув уровня за который получают 5 баллов. В одной из программ [1] был предложен рациональный, на наш взгляд, подход к оценке успеваемости студентов по дисциплине «физическая культура». В основу

подхода положен учет величины улучшения индивидуальных показателей тестов за семестр, учебный год, курс. Почему то, в последующих программах по дисциплине «физическая культура», данный подход к оценке успеваемости утерян. В тоже время, многими исследователями отмечается снижение уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности нынешних студентов [6 - 10 и мн. др.]. Таким образом, складывается парадоксальная ситуация, уровень подготовленности снижается, а контрольные нормативы по дисциплине «физическая культура», не меняются.

Несколько иная картина наблюдается с нормами комплекса ГТО [11, 12].

Таблица 1

**Нормативы оценки уровня физической подготовленности студентов и норма комплексов ГТО (нынешнего и предшествующего)**

Тесты	Примерная программа по «физической культуре» Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег на 100 м, (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 3000 м, (мин.с)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Нормативы комплексов ГТО*					
Тесты	золотой	серебряный	бронзовый		
Бег на 100 м, (с)	13,0	14,0			
	13,5	14,8	15,1		
Бег 3000 м, (мин.с)	10.30	11.00			
	12.30	13.30	14.00		
Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	13	9			
	13	10	9		

\* верхняя строка – нормы предшествующего комплекса ГТО (1972); нижняя – нормы вновь введенного комплекса ГТО (2014)

В таблице представлены варианты оценки уровня физической подготовленности студентов и нормативы комплексов ГТО (1972, 2014), для данного возраста. Рассматриваются три обязательных норматива, рекомендованных примерной программой по физической культуре и аналогичные нормативы в тестах комплекса ГТО.

Нормы вновь введенного комплекса ГТО по большинству тестов несколько снижены, по сравнению с нормами, которые были в 1972 году. Наиболее выражено это в беге на 3000 м, где норматив золотого значка снижен на две минуты. Возможно, разработчики учли научные данные о снижении уровня физической подготовленности современной молодежи. Практически не изменились нормы в подтягивание на высокой перекладине для выполнения на золотой значок и даже несколько повысились при выполнении на серебряный значок.

Анализ таблицы свидетельствует о том, что нормы вновь введенного комплекса ГТО (2014) значительно уступают пяти бальной оценке уровня физической подготовленности студентов при прохождении курса по дисциплине «физическая культура». Возможно, что разработчики комплекса, учли факт снижения уровня физической подготовленности студенческой молодежи. Представляется, что должно быть наоборот, что выполнение норм комплекса ГТО более сложная задача, чем получение пяти бальной оценки по физической культуре в вузе.

Первые пробные попытки приема норм комплекса ГТО, свидетельствуют о том, что большинство норм комплекса вызывают у студентов значительные трудности при выполнении даже на бронзовый значок. Следует отметить, что студентов условно можно разделить на несколько групп:

- группа студентов, которым достаточно сложно сдать нормативы в беге на 100 м;
- группа студентов, которым достаточно сложно сдать нормативы в беге на 3000 м;
- группа студентов, которым достаточно сложно сдать нормативы в подтягивании на высокой перекладине и т.д. Имеются так же студенты, которым в силу слабой физической

подготовленности трудно сдать все нормативы. Это указывает на актуальность и необходимость проведения дополнительных исследований, направленных на разработку методик, способствующих успешной сдаче норм комплекса ГТО.

**Заключение.** Таким образом, анализ нормативных документов позволил выявить некоторые противоречия в нормативах оценки уровня физической подготовленности современной молодежи, которые рекомендуются к использованию в вузе и норм комплекса ГТО. Представляется, что устранение указанных противоречий будет способствовать повышению уровня подготовленности студентов, а так же, повышению эффективности регламентированного ФГОС процесса физического воспитания молодежи и успешности сдачи норм комплекса ГТО.

**Примечания:**

1. Приказ Государственный комитет РСФСР по делам науки и высшей школы "О введении Всероссийской базовой учебной программы «Физическая культура» для высших учебных заведений" от 25.01.1991 № 64

2. «Физическая культура» примерная учебная программа для высших учебных заведений. (Государственный комитет РФ по высшему образованию). М., 1993. 31 с.

3. «Физическая культура» примерная учебная программа для высших учебных заведений. (Государственный комитет РФ по высшему образованию). М., 1994. 33 с.

4. Примерная (базовая) учебная программа дисциплины «физическая культура» для высших учебных заведений, утвержденная Государственным комитетом Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.2000 г.

5. Примерная программа дисциплины «физическая культура» для высших учебных заведений, рекомендуется для всех направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки квалификации выпускника «бакалавр» // В.Г. Щербаков, В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко. <http://fgosvo.ru/ppd/11/11>

6. Васильковская Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.А. Васильковская. Краснодар, 2009. 139 с.

7. Федякин А.А. Физическое воспитание студентов вузов: проблемы и пути повышения качества учебного процесса / А.А. Федякин // Физическая культура студентов: материалы Санкт-Петербургской 59 международной научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России. СПб: Изд-во «Олимп – СПб», 2010. С. 81-82.

8. Федякин А.А. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса. Проблемы и пути решения / А.А. Федякин, Г.Р. Авсарагов. LAP LAMBERT Academic Publishing is a trademark of: AV Akademikerverlag GmbH & Co. KG Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121, Saarbrücken, Germany, 2012. 163 с. ISBN 978-3-8473-9453-2

9. Федякин А.А. Физическое воспитание студентов вузов: проблемы и пути повышения качества учебного процесса / А.А. Федякин // Физическая культура студентов: материалы Санкт-Петербургской 59 международной научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России. СПб: Изд-во «Олимп – СПб», 2010. С. 81-82.

10. Федякина Л.К. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов / Федякина Л.К. Васильковская Ю.А., Авсарагов Г.Р. // Физическое воспитание студентов: научный журнал. Харьков: ХООНУКУ-ХГАДИ, 2010. № 2. С. 119-123.

11. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): [Утв. приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575].

12. Требования и нормы Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»: [Утв. ЦК КПСС и советом Министров СССР 1972 г.].

UDC 796.011.3

### **Estimation of Students' Physical Fitness and the GTO Standards**

<sup>1</sup>Alexander A. Fedyakin

<sup>2</sup>Elena V. Kuvaldina

<sup>1</sup> Sochi state university, Russian Federation  
Sovetskaya Str., 26 a, Krasnodar region 354000  
Doctor of pedagogic sciences, professor  
E-mail: faart@mail.ru

<sup>2</sup> Stavropol Affiliate of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation  
Kulakova Ave., 43, Stavropol, Stavropol region, 355035  
Lecturer, police captain  
E-mail: elenasport\_26rus@mail.ru

**Abstract.** The work considers the approaches to the estimation of students' physical fitness in the course of their study at the high educational institution, analyzes the recent changes in the physical training program. Major issues on the improvement of the estimation of students' physical fitness, which should be solved, are determined. Previous and present GTO standards are compared. The basic contradictions, arising in the process of preparation and filling of GTO standards are examined in the problem-solving aspect. The ways to correct the mentioned contradictions in the process of physical training classes are offered.

**Keywords:** program; physical fitness; estimation; students; GTO standard; regulated classes.