

УДК 796.015.865.12:378.172(057.87)
DOI 10.23951/2307-6127-2021-6-114-124

НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Т. В. Кошкина

Марийский государственный университет, Йошкар-Ола

Показано, что высокий уровень физической подготовленности студентов обеспечит их способность к качественному выполнению будущей трудовой деятельности. Для оценки уровня физической подготовленности студентов в рамках их физического воспитания в вузе возможно использовать нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как универсального оценочного механизма, позволяющего выделять наиболее физически развитых представителей данного поколения. С этой целью определено соответствие уровня физической подготовленности современных студентов не физкультурных специальностей с нормами комплекса ГТО. Выявлены пути совершенствования физической подготовки студентов в условиях современного вуза. Материалом для исследования послужили теоретические и эмпирические данные, полученные на основе использования методов теоретического анализа специальной литературы и передового педагогического опыта, педагогического эксперимента, контрольных испытаний, математико-статистических методов обработки и анализа данных. Результаты исследования подтверждают, что в настоящее время уровень физической подготовленности студентов не всегда соответствует требованиям норм ГТО. Данный факт был доказан экспериментально на базе Марийского государственного университета. Требуется дополнительная работа по физической подготовке студентов. С этой целью сформулированы методические рекомендации по совершенствованию физической подготовки студентов в соответствии с нормами ГТО. Теоретически обоснована и эмпирически доказана целесообразность использования нормативов ГТО в качестве системы оценивания физической подготовленности студентов. Сформулированы методические рекомендации по повышению уровня физической подготовленности студентов в соответствии с нормативами комплекса ГТО.

Ключевые слова: *нормы ГТО, физическая подготовленность, физическое воспитание, физическая подготовка студентов, оценивание физической подготовленности.*

Физическая подготовленность молодого поколения, частью которого является современное студенчество, является основой здорового общества в целом. Только физически подготовленные, здоровые люди способны в полной мере выполнять свои трудовые и социальные обязанности, осуществлять защиту нашей родины и производство материальных благ, поэтому задачи физического воспитания детей и молодежи в большинстве стран мира, в том числе в Российской Федерации, являются задачами первостепенной важности. Занятия физической культурой и спортом способствуют не только развитию основных физических качеств и двигательных навыков, сохранению и поддержанию здоровья, но и несут большую эмоциональную и эстетическую нагрузку, обладают огромным воспитательным потенциалом [1].

Однако, как показывают регулярно проводимые в нашей стране статистические исследования, в последние десятилетия наблюдается рост заболеваемости детей и молодежи на фоне снижения их физической подготовленности [2]. Данный факт актуализирует вопросы организации и оптимизации физического воспитания молодого поколения, увеличения уровня его физической и функциональной подготовленности.

Как показано в исследовании А. Ш. Деминой и Е. М. Кириллова, в настоящее время уровень физической подготовленности студентов недостаточно высок для того, чтобы противостоять негативным факторам внешней среды, трудностям, возникающим в трудовой и социально-бытовой деятельности. При этом работоспособность будущих специалистов во многом зависит от уровня их физической подготовленности [3].

На этой основе была сформулирована цель исследования – определение соответствия уровня физической подготовленности современных студентов не физкультурных специальностей с нормами комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и выявление на этой основе путей совершенствования физической подготовки студентов в условиях современного вуза.

Важно отметить, что идея комплекса ГТО не нова – данный комплекс был разработан и введен в практику физического воспитания в нашей стране в начале XX в. и постоянно развивался и совершенствовался. Прежде всего, комплекс ГТО был ориентирован на развитие физических и морально-волевых качеств граждан нашей страны, их здорового образа жизни и активной жизненной позиции. Данный комплекс занимал ведущее место в формировании программ по физическому воспитанию в школах и вузах [4].

Несмотря на то, что к концу XX в. позиции ГТО в нашей стране были утрачены, в настоящее время он переживает свое возрождение. В современных реалиях вопросы возрождения комплекса ГТО достаточно актуальны, поскольку его нормы в настоящее время являются критерием достоверной оценки уровня физической подготовленности студенческой молодежи [3]. Тем более, что уже во втором десятилетии XXI в. (по данным на конец 2013 г.) у 60 % молодежи в Российской Федерации фиксировались нарушения здоровья той или иной степени тяжести, полностью здоровыми на тот момент можно было признать не более 14 % молодежи. В этой связи требовалась активизация усилий по физическому воспитанию подрастающего поколения и приобщения его к ведению здорового образа жизни [5].

Вопрос возрождения комплекса ГТО был решен на самом высоком государственном уровне – 24 марта 2014 г. Президентом Российской Федерации В.В. Путиным был подписан Указ о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», разработаны и утверждены основные положения обновленного комплекса ГТО, а также федеральный план его поэтапного внедрения [6, 7].

После издания Указа о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на всех уровнях системы образования началась работа, связанная с поиском путей и средств совершенствования физической подготовки лиц различных возрастных групп. Работа по внедрению в нашей стране обновленного комплекса ГТО обусловила значимость поиска новых технологий формирования и развития необходимого уровня физической подготовленности студентов [8]. За счет возрождения комплекса ГТО активизируется работа по развитию отдельных физических качеств студентов и уровня их физической подготовленности [9].

Физическая подготовленность в данном случае рассматривается как достигнутый студентом уровень развития основных физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых ему для полноценного выполнения того или иного вида деятельности. В целом физическая подготовленность является результатом физической подготовки студентов.

Исходя из определения физической подготовленности, можно заметить, что ее оценка может быть осуществлена через оценку уровня сформированности основных физических качеств студентов как базовых показателей физической подготовленности. В то же время, в соответствии с основными положениями обновленного комплекса ГТО, упражнения данного комплекса разработаны для оценки основных физических качеств. Логично заключить, что нормативы ГТО могут быть использованы для оценки уровня физической подго-

товленности студентов. Данный факт подтверждается в исследованиях, проведенных в отечественной педагогической науке А. П. Анищенко, Е. В. Бурдюковой, Н. Г. Игнатовым, Д. Б. Никитюк, В. А. Рыбаковым [10], С. П. Аршинником, Н. А. Амбарцумяном, В. И. Тхоревым и другими учеными [11, 12]. В данном случае С. П. Аршинник в рамках использования нормативов ГТО в качестве системы оценивания физической подготовленности предлагает использовать следующую последовательность действий:

- проведение выбора контрольных испытаний, соответствующих тестам комплекса ГТО;
- проведение тестирования отдельных показателей физической подготовленности студентов при помощи выбранных контрольных испытаний;
- подбор необходимых шкал оценивания;
- проведение разработки оценочных шкал с использованием метода перцентилей;
- проведение научно обоснованной разработки программных материалов и нормативов физической подготовленности студентов в соответствии с нормативами ГТО;
- проведение педагогического эксперимента, направленного на эмпирическую проверку надежности и валидности использования разработанных нормативов [5].

С точки зрения Ю. Ф. Курмашина и Н. В. Колесникова, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО должен являться программно-нормативной основой физического воспитания современных студентов [5].

Материалами для исследования послужили теоретические и эмпирические данные, полученные на основе использования методов теоретического анализа специальной литературы и передового педагогического опыта, педагогического эксперимента, контрольных испытаний, математико-статистических методов обработки и анализа данных. Исследование было проведено на базе Марийского государственного университета в 2020/21 учебном году с участием студентов (100 человек, юноши) не медицинских специальностей в возрасте от 18 до 22 лет. Проводимый в рамках исследования педагогический эксперимент носил констатирующий характер. В качестве контрольных испытаний были использованы тесты «Бег 100 м (с)», «Прыжок в длину с места (см)», «Подтягивание на высокой перекладине (раз)», «Наклон вперед из положения стоя (см)». Использование данных тестов позволяет комплексно оценить уровень физической подготовленности студентов.

После того, как все участники исследования выполнили контрольные испытания в виде специализированных тестов, последовательно оценивающих уровень развития их физических качеств, полученные данные были сопоставлены с нормативами комплекса ГТО VI ступени для мужчин в возрасте от 18 до 29 лет. Процент соответствия полученных результатов различным ступеням норм ГТО для данной половозрастной группы приведен в таблице.

Выполнение норм ГТО участниками исследования, %

Тест	Золотой значок	Серебрянный значок	Бронзовый значок	Не выполнили
Бег 100 м, с	22	28	44	16
Прыжок в длину с места, см	36	22	31	11
Подтягивание на высокой перекладине, раз	28	22	49	11
Наклон вперед из положения стоя, см	56	31	11	2

Проведение тестирования физической подготовленности студентов и оценка его результатов в соответствии с нормативами ГТО позволяют сделать вывод, что различные показатели физической подготовленности студентов развиты неодинаково. Например, нормативы ГТО по тесту «Бег 100 м (с)», который характеризует развитие физического качества

быстроты на уровень золотого значка, выполнили 22 % принявших в исследовании студентов, уровень серебряного значка по данному тесту показали 28 % обучающихся, наибольшая часть выборки – 44 %, выполнили данный тест на уровне бронзового значка и 16 % студентов не справились с данным тестом. Исследование скоростно-силовых способностей студентов при помощи теста «Прыжок в длину с места (см)» показало, что с тестом на уровне золотого значка справились 36 % обследованных, на уровне серебряного значка – 22 %, на уровне бронзового значка – 31 % и 11 % студентов не выполнили нормативы ГТО по данному тесту. Изучение силовых способностей студентов при помощи теста «Подтягивание на высокой перекладине (раз)» указало на то, что 28 % студентов выполнили данный тест на уровне золотого значка, 22 % – на уровне серебряного значка, почти половина участников (49 %) – на уровне бронзового значка и 11 % не справились с нормативом. Выполнение теста «Наклон вперед из положения стоя (см)», исследующего физическое качество «гибкость», в группе студентов показало наилучшие результаты – 56 % участников исследования выполнили тест на уровне золотого значка, 31 % – на уровне серебряного значка, 11 % – на уровне бронзового значка и лишь 2 % обучающихся не смогли выполнить норматив ГТО по данному тесту.

Обобщая результаты выполнения тестов физической подготовленности в соответствии с нормативами ГТО в целом, можно отметить, что физической подготовленностью на уровне золотого значка в среднем обладают более трети студентов (35,5 %), физическая подготовленность на уровне серебряного значка была зафиксирована у 28,25 % обучающихся, на уровне бронзового значка – у 33,75 % участников. В среднем 10 % студентов не смогли выполнить нормативы ГТО по тому или иному показателю физической подготовленности. Полученные данные во многом согласуются с результатами исследований, проведенными в отечественной педагогике В. И. Ушаковым [13], М. Ю. Федоровой, Н. В. Бочкарниковой и О. Ю. Шаровой [14].

На основе полученных в исследовании результатов использования нормативов ГТО как системы оценивания физической подготовленности студентов были сделаны следующие выводы:

- при помощи сопоставления результатов проведения контрольных испытаний и нормативов ГТО для данной возрастной группы выявлены наиболее физически подготовленные студенты, а также определены обучающиеся, чей уровень физической подготовленности наиболее низок и требует дополнительного развития;

- определено, что наиболее высоко у студентов развито физическое качество «гибкость»;

- показано, что наибольшее количество студентов, не выполнивших нормы ГТО, было зафиксировано по тесту «Бег 100 м (с)»;

- доказано, что наибольшего развития в рамках целенаправленного физического воспитания студентов требуют скоростные, скоростно-силовые и силовые качества.

Проведение оценивания уровня физической подготовленности студентов при помощи нормативов ГТО стало основой для дальнейшей разработки педагогических технологий, направленных на развитие и совершенствование уровня физической подготовленности студентов, с учетом знания о наименее и наиболее развитых их физических качествах как основных компонентах их физической подготовленности.

Работа по совершенствованию подготовки студентов к сдаче нормативов ГТО в условиях вуза предполагает наличие следующего алгоритма действий:

- определение исходного уровня физической подготовленности студентов и соотнесение результатов с нормативами ГТО;

- выявление тех показателей физической подготовленности студентов, которые в наименьшей мере развиты в соответствии с нормативами ГТО;
- планирование работы по физическому воспитанию студентов в соответствии с уровнем развития отдельных показателей их физической подготовленности;
- подбор наиболее эффективных средств и методов развития показателей физической подготовленности студентов в соответствии с требованиями комплекса ГТО;
- разработка индивидуальных рекомендаций студентам по развитию и совершенствованию показателей физической подготовленности в соответствии с нормами ГТО;
- внедрение разработанной технологии по совершенствованию подготовки студентов к сдаче нормативов ГТО в условиях вуза и оценка ее эффективности;
- проведение коррекции разработанной технологии (при необходимости).

Первые два пункта изложенного алгоритма были реализованы в рассматриваемом в данной статье исследовании. Дальнейшая разработка технологии по совершенствованию подготовки студентов к сдаче нормативов ГТО была основана на анализе передового педагогического опыта, накопленного в нашей стране. В основу планирования аудиторной работы со студентами на занятиях по физической культуре были положены методические разработки таких авторов, как Ю. И. Васекин [1], А. В. Володин [9], А. И. Золотухина, Е. А. Ключникова [15], Т. П. Незнамова [16], В. Е. Павлов [17] и др. Также были учтены рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по подготовке к сдаче нормативов ГТО, сформулированные Я. А. Гончарук [18].

Прежде всего, на основе анализа данных, полученных при оценивании физической подготовленности студентов на основе нормативов ГТО, было определено, что наибольшего развития в рамках физического воспитания на занятиях физической культурой в вузе требуют такие физические качества, как силовые способности, быстрота, скоростно-силовые способности. Мы считаем, что в основу развития силовых способностей студентов на занятиях физической культурой в вузе, в рамках подготовки их к сдаче нормативов ГТО, целесообразно использовать адаптированную методику Ю. В. Верхошанского, разработанную для молодых людей, не имеющих предварительной физической подготовки. Суть данной методики сводится к тому, что силовые упражнения на занятиях физической культурой выполняются с 70 %-й нагрузкой. При этом регулирование силовой нагрузки происходит за счет сочетания их объема и интенсивности. В данном случае развитие силовых способностей происходит в сочетании с развитием выносливости. В качестве основных средств развития силовых способностей целесообразно использовать такие физические упражнения, как подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с отягощениями, упражнения на развитие пресса. Преимущественно используются интервальный метод и метод круговой тренировки.

Для развития скоростных способностей, в соответствии с рекомендациями Ю. И. Васекина, рационально использовать беговые упражнения в начале занятия (в ходе разминки, которая может быть пролонгирована). Данные упражнения должны включать не только пробегание различных дистанций с максимальной скоростью, но и выполнение специализированных беговых упражнений, например бега с высоким подниманием бедра, бега с захлестом голени и т. п. Упражнения на развитие скоростных способностей студентов должны выполняться с высокой интенсивностью [1].

Средствами развития скоростно-силовых способностей являются, прежде всего, прыжковые упражнения, выполняемые в основной части учебного занятия по физической культуре. Это могут быть, например, бег прыжками, многоскоки, выпрыгивания из глубокого приседа и т. п.

По мнению Т. Р. Соломахиной, развитие физической подготовленности студентов в соответствии с нормативами ГТО на учебных занятиях по физической культуре в вузе целесообразно проводить в форме отдельных циклов, содержание каждого из которых ориентировано на развитие того или иного конкретного физического качества в пределах, соответствующих требованиям сдачи нормативов ГТО. При этом в рамках каждого цикла должно оказываться развивающее воздействие и на другие физические качества, но данное воздействие – поддерживающего характера [8].

Кроме того, Т. П. Незнамова рекомендует в организации физической подготовки студентов к сдаче нормативов ГТО не ограничиваться стандартными физическими упражнениями, а дополнять физкультурные занятия элементами различных видов спорта и спортивных игр. Например, для развития быстроты использовать упражнения из легкой атлетики, элементы футбола и других спортивных игр, для развития силовых способностей – метания спортивных снарядов на дальность, упражнения из тяжелой атлетики, для развития гибкости – гимнастические и легкоатлетические упражнения, а для развития координационных способностей – различные виды спортивных игр. При наличии возможности, эффективным средством развития физической подготовленности студентов в соответствии с нормативами ГТО является использование различных тренажеров [16].

Полученные при практической оценке физической подготовленности студентов при помощи нормативов ГТО данные свидетельствуют о необходимости проведения работ, связанных с научным обоснованием разработки четкой программы педагогических мероприятий, которые обеспечат организационно-методические и материально-технические возможности вуза по совершенствованию процесса физической подготовки студентов, а также проведения мероприятий по повышению мотивационной и физической готовности студентов к своему физическому совершенствованию в контексте сдачи норм ГТО [3].

Как утверждает Я. А. Гончарук, в разработке подобного рода мероприятий важно использование комплексного подхода. При этом важно ориентировать студенческую молодежь не только на полноценную работу на организуемых в вузе занятиях по физической культуре, но и на самостоятельную физкультурно-спортивную работу. В данном случае важно формировать интеграцию и взаимодополняемость аудиторных и внеаудиторных форм физкультурно-спортивных занятий. В данном случае преподавателям физической культуры в вузах необходимо:

- сформировать у студентов мотивацию к выполнению нормативов ГТО;
- сформировать у студентов способности к приобретению новых знаний в области физического воспитания;
- сформировать у студентов самостоятельные навыки физкультурно-спортивной деятельности, способствующие выполнению нормативов ГТО;
- создать условия в вузе для полноценной подготовки студентов к сдаче нормативов ГТО;
- включиться в разработку и проектирование различного рода фитнес-технологий для индивидуальной и самостоятельной работы обучающихся [18].

Данные рекомендации дополняет Ю. И. Васекин, считающий, что для полноценного выполнения студентами нормативов ГТО важно разрабатывать четкие методические рекомендации для обучающихся, использовать на занятиях принципы личностно ориентированного подхода, проводить со студентами индивидуальные беседы. Также в повышении эффективности физической подготовки студентов играет преимущество, основанная на включении в группу занимающихся хорошо физически подготовленных студентов и стремлении менее физически подготовленных студентов достичь результатов их более подготовленных однокурсников [1].

Целый ряд отечественных авторов: Е. Ю. Сысоева, Е. Г. Стадник, В. А. Прошкина, Т. В. Помещикова, С. Ю. Татарова [19], указывают на необходимость формирования у студентов мотивации к достижению необходимого уровня физической подготовленности в соответствии с нормативами ГТО. Данный процесс предполагает совершенствование информационной работы, развитие у студентов стремления к самосовершенствованию, пропаганду здорового образа жизни, привлечение обучающихся к участию в спортивно-массовой работе, разработку системы поощрений за спортивные успехи.

Таким образом, было проведено изучение нормативов ГТО как системы оценивания физической подготовленности студентов как в теоретическом плане, в виде изучения и аналитического обзора наиболее современных исследований в данной области, так и в практическом аспекте, путем проведения констатирующего эксперимента. Показано, что нормативы ГТО целесообразно использовать в качестве системы оценивания физической подготовленности студентов. На основе полученных в практическом исследовании данных об уровне развития отдельных показателей физической подготовленности студентов и их соответствия нормативам ГТО, были выделены факторы, требующие дополнительного развития. Были сформулированы методические рекомендации по оптимизации физической подготовки студентов вуза к сдаче норм ГТО, основанные на изучении накопленного в последние годы в нашей стране педагогического опыта.

Список литературы

1. Васекин Ю. И. Значение общей физической подготовки студентов при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: материалы VII межвуз. науч.-практ. конф. Новосибирск, 2015. С. 19–21.
2. Беличева Т. В., Крестьянинова О. В., Шапков Ю. В., Шихова Н. А. Состояние физической подготовленности студентов в рамках требований обязательных нормативов комплекса ГТО // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: сб. науч.-метод. статей по итогам Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Киров, 2016. С. 25–28.
3. Демина А. Ш., Кириллов Е. М. Физическая готовность студентов ЗИМИТ (филиал) КНИТУ – КАИ к сдаче нормативов комплекса ГТО // Новая наука: Стратегии и векторы развития. 2016. № 5-2 (82). С. 40–42.
4. Бич Ю. Г., Самсоненко Т. А., Михайлова Т. А. Некоторые аспекты исторического и современного опыта внедрения физкультурно-оздоровительных практик на примере комплекса ГТО // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 3. С. 62–67.
5. Курамшин Ю.Ф., Колесников Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – программно-нормативная основа физического воспитания студентов // Научные труды Северо-Западного института управления. 2016. Т. 7, № 2 (24). С. 79–84.
6. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)» (с изменениями и дополнениями). URL: <http://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения: 28.08.2021).
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)». URL: <http://base.garant.ru/72193512/> (дата обращения: 30.08.2021).
8. Соломахина Т. Р. Программа самостоятельной подготовки студентов вуза к выполнению нормативов ГТО // Университетская наука: взгляд в будущее: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 81-летию Курского государственного медицинского университета и 50-летию фармацевтического факультета: в 3 т. / под ред. В. А. Лазаренко, П. В. Ткаченко, П. В. Калущкого, О. О. Куриловой. Курск, 2016. С. 437–439.
9. Володин А. В. Пути повышения физической подготовленности студентов вузов по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Образовательный процесс: поиск эффективных форм и механизмов: сб. трудов Всерос. науч.-учеб. конф. с междунар. участием, посвященной 82-й годовщине КГМУ / под ред. В. А. Лазаренко, П. В. Калущкого, П. В. Ткаченко, А. И. Овод, Н. Б. Дрёмовой, Н. С. Степашова. Курск, 2017. С. 133–136.

10. Анищенко А. П., Бурдюкова Е. В., Игнатов Н. Г., Никитюк Д. Б., Рыбаков В. А. Возможности использования нормативов ГТО и велоэргометрии для оценки физической тренированности студентов // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. 2011. Т. 16, № 1. С. 141–147.
11. Аршинник С. П., Амбарцумян Н. А., Дудка Г. Н. Оценка физической подготовленности обучающихся в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 8 (174). С. 19–24.
12. Аршинник С. П., Амбарцумян Н. А., Тхорев В. И. Комплекс ГТО как стандарт физической подготовленности граждан Российской Федерации // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения: материалы междунар. науч.-практ. конф. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. С. 41–45.
13. Ушаков В. И. Анализ уровня компетентности студентов при подготовке к сдаче нормативов ГТО // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2016. С. 62–64.
14. Федорова М. Ю., Бочкарникова Н. В., Шарова О. Ю. Исследование уровня физической подготовленности и готовности студентов к сдаче нормативов ГТО // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2019. Т. 1. С. 292–296.
15. Золотухина А. И., Ключникова Е. А. Подготовка студентов к сдаче норм ГТО в процессе учебных занятий физической культурой // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем: материалы междунар. науч.-практ. конф. Тюмень, 2020. С. 116–120.
16. Незнамова Т. П. Использование средств и методов подготовки студентов ВШЭ к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: материалы междунар. науч.-практ. конф. М., 2016. С. 154–159.
17. Павлов В. Е. Организация и содержание физической подготовки студентов вузов для выполнения нормативов комплекса ГТО // Ученые Омска – региону: материалы IV регион. науч.-техн. конф. / под ред. Л. О. Штриплинга. Омск, 2019. С. 185–187.
18. Гончарук Я. А. Пути формирования самостоятельности студентов в процессе выполнения нормативов ВФСК «ГТО» // Успехи современной науки. 2016. Т. 1, № 12. С. 31–33.
19. Сысоева Е. Ю., Стадник Е. Г., Прошкина В. А., Помещикова Т. В., Татарова С. Ю. Формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой у студентов посредством подготовки к сдаче нормативов ГТО // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 405–410.

Кошкина Татьяна Вячеславовна, старший преподаватель, Марийский государственный университет (ул. Кремлёвская, 46, Йошкар-Ола, Россия, 424002).
E-mail: koshkinatanya@mail.ru

Материал поступил в редакцию 02.09.2021

DOI 10.23951/2307-6127-2021-6-114-124

“READY FOR LABOUR AND DEFENSE” STANDARDS AS A SYSTEM FOR ASSESSING STUDENTS’ PHYSICAL FITNESS

T. V. Koshkina

Mari State University, Yoshkar-Ola, Russian Federation

The importance of physical culture and sports in human life, associated with maintaining the health of the nation as a whole and ensuring individual health and working capacity of the individual in particular, is realized in the form of physical education carried out in educational institutions, including universities. A high level of physical fitness of students will ensure their ability to perform high-quality future work activities. In order to assess the level of physical fitness of students within the framework of their physical education at the university, it is possible to use the standards of the GTO complex as a universal evaluation mechanism that allows identifying the most physically developed representatives of this

generation. The purpose is to determine the compliance of the level of physical fitness of modern students of non-physical education specialties with the norms of the GTO complex and to identify on this basis ways to improve the physical training of students in the conditions of a modern university. The materials for the study were theoretical and empirical data obtained on the basis of the use of methods of theoretical analysis of special literature and advanced pedagogical experience, pedagogical experiment, control tests, mathematical and statistical methods of data processing and analysis. When studying the advanced pedagogical experience accumulated in our country since the introduction of the revived GTO standards in 2014, reflected in relevant publications, as well as scientific and methodological literature in the field of physical education, it was shown that at present the level of physical fitness of students does not always meet the requirements of GTO standards. This fact was proved experimentally, by conducting control tests on the basis of the Mari State University. This indicated that additional work is required on the physical training of students, and those indicators of physical fitness of students that require the greatest development were also identified. Methodological recommendations were formulated to improve the physical training of students in accordance with the standards of the GTO. The expediency of using the GTO standards as a system for assessing students' physical fitness was theoretically justified and empirically proved.

Keywords: *GTO standards, physical fitness, physical education, physical training of students, assessment of physical fitness.*

References

1. Vasekin Yu. I. Znachenije obshchey fizicheskoy podgotovki studentov pri podgotovke k sdache normativov kompleksa GTO [The importance of general physical training of students in preparation for passing the standards of the GTO complex]. *Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studencheskoy molodezhi. Materialy VII mezhvuzovskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Physical culture and a healthy lifestyle of student youth. Materials of the VII interuniversity scientific and practical conference]. Novosibirsk, 2015. Pp. 19–21 (in Russian).
2. Belicheva T. V., Krestyainova O. V., Shapkov Yu. V., Shikhova N. A. Sostoyaniye fizicheskoy podgotovlennosti studentov v ramkakh trebovaniy obyazatel'nykh normativov kompleksa GTO [The state of physical fitness of students within the requirements of the mandatory standards of the GTO complex]. *Vozrozhdeniye Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa GTO: problemy, opyt, perspektivy. Sbornik nauchno-metodicheskikh statey po itogam Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem* [The revival of the All-Russian physical culture and sports complex of the GTO: problems, experience, prospects. Collection of scientific and methodological articles based on the results of the All-Russian scientific and practical conference with international participation]. Kirov, 2016. Pp. 25–28 (in Russian).
3. Demina A. Sh., Kirillov E. M. Fizicheskaya gotovnost' studentov ZIMIT (filial) KNITU – KAI k sdache normativov kompleksa GTO [Physical readiness of students of ZIMIT (branch) of KNITU-KAI to pass the standards of the GTO complex]. *Novaya nauka: Strategii i vektory razvitiya*, 2016, no. 5–2 (82), pp. 40–42 (in Russian).
4. Bich Yu. G., Samsonenko T. A., Mikhaylova T. A. Nekotorye aspekty istoricheskogo i sovremennogo opyta vnedreniya fizkul'turno-ozdorovitel'nykh praktik na primere kompleksa GTO [Some aspects of the historical and modern experience of implementing physical culture and wellness practices on the example of the GTO complex]. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika – Physical Culture, Sport – Science and Practice*, 2018, no. 3, pp. 62–67 (in Russian).
5. Kuramshin Yu. F., Kolesnikov N. V. Vserossiyskiy fizkul'turno-sportivnyy kompleks GTO – programmno-normativnaya osnova fizicheskogo vospitaniya studentov [All-Russian physical culture and sports complex GTO-program and normative basis of physical education of students]. *Nauchnye trudy Severo-Zapadnogo instituta upravleniya*, 2016, vol. 7, no. 2 (24), pp. 79–84 (in Russian).
6. *Postanovleniye Pravitel'stva RF ot 11.06.2014 № 540 «Ob utverzhdenii Polozheniya o Vserossiyskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO)»* [Decree of the Government of the Russian Federation of 11.06.2014 N 540 “On approval of the Regulations on the All-Russian Physical Culture and Sports Complex” Ready for work and Defense “(GTO)”] (in Russian). URL: <http://base.garant.ru/70675222/> (accessed 28 August 2021).

7. *Prikaz Ministerstva sporta Rossiyskoy Federatsii ot 12 fevralya 2019 goda № 90 «Ob utverzhdenii gosudarstvennykh trebovaniy Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO)»* [Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 90 dated February 12, 2019 “On approval of the state requirements of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex” Ready for Labor and Defense “(GTO)”] (in Russian). URL: <http://base.garant.ru/72193512/> (accessed 30 August 2021).
8. Solomakhina T. R. Programma samostoyatel'noy podgotovki studentov vuza k vypolneniyu normativov GTO [The program of independent training of university students to meet the standards of the GTO]. *Universitetskaya nauka: vzglyad v budushcheye. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashhennoy 81-letiyu Kurskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta i 50-letiyu farmatsevticheskogo fakul'teta. V 3-kh tomakh* [University Science: a look into the future. Materials of the international scientific and practical conference dedicated to the 81st anniversary of the Kursk State Medical University and the 50th anniversary of the Faculty of Pharmacy. In 3 volumes]. Moscow, 2016. pp. 437–439 (in Russian).
9. Volodin A. V. Puti povysheniya fizicheskoy podgotovlennosti studentov vuzov po normativam Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa GTO [Ways to improve the physical fitness of university students according to the standards of the All-Russian physical culture and sports complex of the GTO]. *Obrazovatel'nyy protsess: poisk effektivnykh form i mekhanizmov. Sbornik trudov Vserossiyskoy nauchno-uchebnoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem, posvyashchennoy 82-y godovshchine KGMU. Pod redaktsiyey V. A. Lazarenko, P. V. Kalutskogo, P. V. Tkachenko, A. I. Ovod, N. B. Demovoy, N. S. Stepashova* [The educational process: the search for effective forms and mechanisms. Proceedings of the All-Russian Scientific and Educational Conference with international participation dedicated to the 82nd anniversary of KSMU. Eds. V. A. Lazarenko, P. V. Kalutskiy, P. V. Tkachenko, A. I. Ovod, N. B. Demova, N. S. Stepashov]. Kursk, 2017. Pp. 133–136 (in Russian).
10. Anishchenko A. P., Burdyukova E. V., Ignatov N. G., Nikityuk D. B., Rybakov V. A. Vozmozhnosti ispol'zovaniya normativov GTO i veloergometrii dlya otsenki fizicheskoy trenirovannosti studentov [The possibilities of using GTO standards and bicycle ergometry to assess students' physical fitness]. *Sistemnyy analiz i upravleniye v biomeditsinskikh sistemakh – System Analysis and Management in Biomedical Systems*, 20117, vol. 16, no. 1, pp. 141–147 (in Russian).
11. Arshinnik S. P., Ambartsumyan N. A., Dudka G. N. Otsenka fizicheskoy podgotovlennosti obuchayushchikhsya v sootvetstviy s normativami Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» [Assessment of physical fitness of students in accordance with the standards of the All-Russian physical culture and sports complex “Ready for work and defense”]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2019, no. 8 (174), pp. 19–24 (in Russian).
12. Arshinnik S. P., Ambartsumyan N. A., Tkhorev V. I. Kompleks GTO kak standart fizicheskoy podgotovlennosti grazhdan Rossiyskoy Federatsii [The TRP complex as a standard of physical fitness of citizens of the Russian Federation]. *Vserossiyskiy fizkul'turno-sportivnyy kompleks «Gotov k trudu i oborone (GTO)» i massovyy sport v sisteme zdorovogo obraza zhizni naseleniya. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [The All-Russian physical culture and sports complex “Ready for labor and defense (GTO)” and mass sports in the system of a healthy lifestyle of the population. Materials of the international scientific and practical conference]. Vladimir, VISU Publ., 2016. Pp. 41–45 (in Russian).
13. Ushakov V. I. Analiz urovnya kompetentnosti studentov pri podgotovke k sdache normativov GTO [Analysis of the level of competence of students in preparation for passing the TRP standards]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme obrazovaniya Rossii: innovatsii i perspektivy razvitiya. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Physical culture and sport in the education system of Russia: innovations and development prospects. Materials of the All-Russian scientific and practical conference]. Saint Petersburg, 2016. Pp. 62–64 (in Russian).
14. Fedorova M. Yu., Bochkarnikova N. V., Sharova O. Yu. Issledovaniye urovnya fizicheskoy podgotovlennosti i gotovnosti studentov k sdache normativov GTO [Research of the level of physical fitness and readiness of students to pass the GTO standards]. *Integrirovannyye kommunikatsii v sporte i turizme: obrazovaniye, tendentsii, mezhdunarodnyy opyt* [All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation “Integrated Communications in Sports and Tourism-education, trends, international experience”. Vol. 1]. Krasnodar, 2019. Pp. 292–296 (in Russian).
15. Zolotukhina A. I., Klyushnikova E. A. Podgotovka studentov k sdache norm GTO v protsesse uchebnykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy [Preparation of students for passing the GTO standards in the course of physical education classes]. *Vospitatel'no-patrioticheskaya i fizkul'turno-sportivnaya deyatel'nost' v vuzakh: resheniye aktual'nykh problem. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Educational, patriotic, physical culture and sports activities in universities: solving urgent problems. Materials of the International scientific and Practical Conference]. Tyumen, 2020. Pp. 116–120 (in Russian).

16. Neznamova T. P. Ispol'zovaniye sredstv i metodov podgotovki studentov VSHEH k vypolneniyu normativov VFSK «GTO» [The use of means and methods of preparing HSE students to meet the standards of the VFSK “GTO”]. *Sportivno-massovaya rabota i studencheskiy sport: vozmozhnosti i perspektivy. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Mass sports work and student sports: opportunities and prospects. Materials of the International Scientific and Practical Conference]. Moscow, 2016. Pp. 154–159 (in Russian).
17. Pavlov V. E. Organizatsiya i sodержaniye fizicheskoy podgotovki studentov vuzov dlya vypolneniya normativov kompleksa GTO [Organization and content of physical training of university students to meet the standards of the GTO complex]. *Uchenye Omska – regionu. Materialy IV Regional'noy nauchno-tekhnicheskoy konferentsii* [Scientists of Omsk – the region. Materials of the IV Regional Scientific and Technical Conference]. Omsk, 2019. Pp. 185–187 (in Russian).
18. Goncharuk Ya. A. Puti formirovaniya samostoyatel'nosti studentov v protsesse vypolneniya normativov VFSK «GTO» [Ways of forming students' independence in the process of fulfilling the standards of the VFSK “GTO”]. *Uspekhi sovremennoy nauki – Uspekhi sovremennoy nauki*, 2016, vol. 1, no. 12, pp. 31–33 (in Russian).
19. Sysoyeva E. Yu., Stadnik E. G., Proshkina V. A., Landowner T. V., Tatarova S. Yu. Formirovaniye polozhitel'noy motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy u studentov posredstvom podgotovki k sdache normativov GTO [Formation of positive motivation for physical culture classes among students through preparation for passing the GTO standards]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2020, no. 2 (180), pp. 405–410 (in Russian).

Koshkina T. V., Senior Lecturer, Mari State University (ul. Kremlevskaya, 46, Yoshkar-Ola, Russian Federation, 424002).
E-mail: koshkinatanya@mail.ru