

# РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА

## RESULTS OF IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN TRP COMPLEX IN THE SYSTEM OF TESTING PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF BAUMAN MOSCOW STATE TECHNICAL UNIVERSITY

**O. Markova  
O. Tsyganenko  
T. Velichko  
A. Smirnov**

*Summary:* The article discusses the results of the implementation of the all-Russian GTO complex in the system of testing the physical fitness of students at Bauman Moscow state technical University. A scale for evaluating control results of testing various physical qualities has been developed, adapted to the specific conditions of a technical University. The comparative characteristics of indicators of physical fitness assessment when testing new evaluation criteria are presented. The results of the implementation of the multifunctional software and information complex «health Passport» in the system of processing and storing results are shown. These studies should be taken into account for the implementation of the program of professional and applied physical training of students of technical universities.

*Keywords:* students, healthy lifestyle, physical culture, student sports, physical fitness, GTO complex, improvement of indicators.

**Маркова Ольга Александровна**

Преподаватель, Московский Государственный  
Технический Университет им. Н.Э. Баумана.  
markova75@mail.ru

**Цыганенко Олеся Сергеевна**

старший преподаватель, Московский Государственный  
Технический Университет им. Н.Э. Баумана  
ustimenko-o@mail.ru

**Величко Татьяна Ивановна**

К.б.н., доцент, Московский Государственный Технический  
Университет им. Н.Э. Баумана.  
tivelichko@mail.ru

**Смирнов Алексей Геннадьевич**

старший преподаватель, Московский Государственный  
Технический Университет им. Н.Э. Баумана.  
eismont2@mail.ru

*Аннотация:* В статье рассматриваются результаты внедрения всероссийского комплекса ГТО в систему тестирования физической подготовленности студентов в МГТУ имени Н.Э. Баумана. Разработана шкала оценки контрольных результатов тестирования разных физических качеств, адаптированная к конкретным условиям технического вуза. Представлена сравнительная характеристика показателей оценки физической подготовленности при апробировании новых критериев оценки. Показаны итоги внедрения в систему обработки и хранения результатов многофункционального программно-информационного комплекса «Паспорта здоровья». Данные исследования необходимо учитывать для реализации программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов.

*Ключевые слова:* студенты, здоровый образ жизни, физическая культура, студенческий спорт, физическая подготовленность, комплекс ГТО, улучшение показателей.

**М**ногочисленные исследования показывают, что показатели физической подготовленности и уровня здоровья населения нашей страны, в том числе студенческой молодежи, неуклонно снижаются [1]. Это определило необходимость издания Указа Президента Российской Федерации В.В. Путина (2014 г.) и дальнейшую разработку нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) для различных возрастных групп населения России, предусматривающего выполнение установленных государством нормативов.

Поэтому данное нововведение вызвало интерес у преподавателей вузов: выяснить, как справляются студенты с нормативами комплекса ГТО. В то же время, это вызвало интерес и желание у студентов попробовать

свои силы по выполнению нормативных требований комплекса [2, 3, 5, 7, 9].

В МГТУ имени Н.Э. Баумана физической культуре и спорту всегда уделялось большое внимание. В связи с этим, при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура» стало весьма актуальным внести изменения в систему тестирования физической подготовленности студентов с учетом нормативных требований комплекса ГТО VI ступени [4, с. 9].

Перед началом исследования была выдвинута **гипотеза**, что приравнивание нормативов, которые ежегодно сдаются студентами к нормам системы физкультурно-спортивного комплекса ГТО повысят мотивацию,

что в свою очередь, должно положительно повлиять на улучшение показателей учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов, а также формирование здоровьесберегающей компетенции, мотивации на здоровый образ жизни.

В связи с вышеизложенным сформулирована **цель исследования**: разработать шкалу оценивания показателей физической подготовленности с учетом нормативных требований комплекса ГТО VI ступени для промежуточной аттестации студентов. Для решения поставленной цели нами была определена **задача** – провести анализ физической подготовленности студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана и обосновать эффективность данной технологии в учебно-тренировочном процессе.

#### Методы и организация исследования

Для тестирования, обработки информации и хранения результатов использовался разработанный «Паспорт физической подготовленности студента». Данный документ позволяет сохранить результаты тестирования студентов в единой базе данных, многокритериально их анализировать и предоставлять в формализованном виде в соответствии с запросами организаторов учебно-

тренировочного процесса.

В данном исследовании принимали участие студенты (n=150) 1-3 курсов Московского государственного университета им. Н.Э. Баумана. Исследование и оценка физической подготовленности, методика корректировки и подбора тестов происходила в несколько этапов.

На первом этапе исследования в осенний период проводилось медицинское обследование, и по заключению врачей-специалистов определялись группы здоровья студентов: основная - возможны занятия физической культурой без ограничений, посещение спортивных секций и участие в соревнованиях; подготовительная - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок и участие в соревнованиях; специальная - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок, без участия в соревнованиях. Для прослеживания динамики показателей состояния здоровья и хранения результатов медицинских заключений использовался «Паспорт здоровья». В результате медицинского обследования к сдаче контрольных нормативов были допущены только 131 студент основной и подготовительной групп (92 юноши и 39 девушек).

Таблица 1

Шкала оценки результатов обязательных контрольных тестов (нормативов) кафедры «ФВ» и специализации (юноши)

ЮНОШИ Оценка в балах	Быстрота (60 метров)	Выносливость (3 км)	Сила (подтягивание на высокой перекладине)	Гибкость (см)	Прыжок с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	Приседания на двух ногах за 60 сек (раз)
					Тесты специализации «ОФП»		
<b>5 баллов = золото ГТО</b>	<b>7,9</b>	<b>12:00</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>240</b>	<b>44</b>	60
<b>4 балла = серебро ГТО</b>	<b>8,6</b>	<b>13:40</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>225</b>	<b>32</b>	56
<b>3 балла = бронза ГТО</b>	<b>9,0</b>	<b>14:30</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	<b>28</b>	52
2 балла	9,4	15:00	7	4	200	22	48
1 балл	9,8	15:30	5	2	190	15	44

Таблица 2

Шкала оценки результатов обязательных контрольных тестов (нормативов) кафедры «ФВ» и специализации (девушки)

ДЕВУШКИ Оценка в балах	Быстрота (60 метров)	Выносливость (2 км)	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Гибкость (см)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	Приседания на двух ногах за 60 сек (раз)
					Тесты специализации «ОФП»		
<b>5 баллов = золото ГТО</b>	<b>9,6</b>	<b>10:50</b>	<b>43</b>	<b>16</b>	<b>195</b>	<b>17</b>	55
<b>4 балла = серебро ГТО</b>	<b>10,5</b>	<b>12:30</b>	<b>35</b>	<b>11</b>	<b>180</b>	<b>12</b>	52
<b>3 балла = бронза ГТО</b>	<b>10,9</b>	<b>13:10</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>170</b>	<b>10</b>	48
2 балла	11,2	13:50	28	6	160	8	44
1 балл	11,5	14:30	25	4	150	6	40

Таблица 3

## Показатели физической подготовленности студентов

№ п/п	Дисциплина	Время сдачи норматива (юноши/девушки)					
		2017 год		2018 год		2019 год	
		Кол-во участников (проценты)		Кол-во участников (проценты)		Кол-во участников (проценты)	
	Нормативы (тесты)	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	<b>Прыжок в длину с места</b>						
	золото ГТО	35(38%)	5(12%)	35(38%)	7(17%)	43(46%)	10(25%)
	серебро ГТО	25(27%)	9(23%)	19(20%)	8(20%)	27(29%)	10(25%)
	бронза ГТО	9(9%)	6(15%)	17(18%)	3(7%)	12(13%)	4(10%)
	сдали на «0»	3(3%)	1(2%)	2(2%)	0	1(1%)	0
2	<b>Бег 60 м</b>						
	золото ГТО	16(17%)	14(35%)	8(8%)	13(33%)	11(11%)	11(28%)
	серебро ГТО	58(63%)	14(35%)	49(53%)	13(33%)	47(51%)	14(35%)
	бронза ГТО	0	0	0	1(2%)	0	2(5%)
	сдали на «0»	1(1%)	0	0	0	0	0
3	<b>Бег 3000м(м); 2000м(ж)</b>						
	золото ГТО	16(17%)	-	8(8%)	-	11(11%)	12(30%)
	серебро ГТО	58(163%)	-	49(53%)	-	47(51%)	6(15%)
	бронза ГТО	0	-	-	-	0	0
	сдали на «0»	1(1%)	-	0	-	0	0
4	<b>Подтягивание (м); поднимание туловища из положения лежа на спине (ж)</b>						
	золото ГТО	9(9%)	20(51%)	14(15%)	21(53%)	20(21%)	16(41%)
	серебро ГТО	22(23%)	7(17%)	18(19%)	8(20%)	16(17%)	13(33%)
	бронза ГТО	20(21%)	2(5%)	19(20%)	1(2%)	16(17%)	2(5%)
	сдали на «0»	13(14%)	1(2%)	5(5%)	0	2(2%)	1(2%)
5	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</b>						
	золото ГТО	23(25%)	24(61%)	27(29%)	25(64%)	28(30%)	17(43%)
	серебро ГТО	23(25%)	6(15%)	23(25%)	4(10%)	25(27%)	15(38%)
	бронза ГТО	15(16%)	1(2%)	10(10%)	2(5%)	9(9%)	0
	сдали на «0»	8(8%)	1(2%)	11(11%)	0	0	0
6	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>						
	золото ГТО	30(32%)	19(48%)	26(28%)	16(41%)	24(26%)	13(33%)
	серебро ГТО	25(27%)	4(10%)	27(29%)	3(7%)	28(30%)	8(20%)
	бронза ГТО	8(8%)	1(2%)	15(16%)	3(7%)	12(13%)	5(12%)
	сдали на «0»	2(2%)	2(5%)	1(1%)	1(2%)	0	3(7%)

На втором этапе исследования в основу разработки шкалы оценивания показателей тестирования положена система нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО. На основании изученных материалов и методик разработали шкалу оценивания показателей тестирования основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости.

Так для проведения контрольных кафедральных нор-

мативов были выбраны обязательные испытания комплекса ГТО – 4 теста: 1) бег 60 м.; 2) бег 3 км (мужчины), бег 2 км (женщины); 3) подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины); 4) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. А в составе нормативов тестов специализации по ОФП выбраны: обязательные испытания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), и испытания по выбору: 1) прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 2) поднимание туловища

Таблица 4

## Динамика показателей физической подготовленности

Название теста		Величина показателя в % (мужчины/женщины)		Величина сдвига в %
		2017 год	2019 год	
Прыжок в длину	Количество студентов способных выполнить нормативы ГТО (золотой, серебряный и бронзовый)	75/51,2	89,1/61,5	14,1/10,3
	Не справились с нормативом кафедры (сдали на «0» баллов)	3,2/2,5	1,1/0	2,1/2,5
Бег 60 м	Количество студентов способных выполнить нормативы ГТО (золотой, серебряный и бронзовый)	80,4/71,7	63/69,2	-17,4/-2,5
	Не справились с выполнением норматива (сдали на «0» баллов)	1,1/0	1,1/0	0/0
Бег 3000м /2000м	Количество студентов способных выполнить нормативы ГТО (золотой, серебряный и бронзовый)	67,3/-	23,9/94,4	-43,4/-
	Не справились с выполнением норматива (сдали на «0» баллов)	7,6/-	3,2/5,5	4,4/-
Подтягивание/пресс	Количество студентов способных выполнить нормативы ГТО (золотой, серебряный и бронзовый)	55,4/74,3	56,5/79,4	1,1/5,5
	Не справились с выполнением норматива (сдали на «0» баллов)	14,1/2,5	2,1/0	8/2,5
Наклон вперед	Количество студентов способных выполнить нормативы ГТО (золотой, серебряный и бронзовый)	66,3/79,4	67,3/82	1/6
	Не справились с выполнением норматива (сдали на «0» баллов)	8,6/2,5	0/0	8,6/2,5
Сгибание и разгибание рук в упоре	Количество студентов способных выполнить нормативы ГТО (золотой, серебряный и бронзовый)	68,4/61,5	69,5/66,6	1,1/5,1
	Не справились с выполнением норматива (сдали на «0» баллов)	2,1/5,1	0/5,1	2,1/0

из положения лежа на спине (женщины); Таким образом, для оценки текущей аттестации определили по 6 тестов для мужчин и женщин VI ступени возрастной группы 18–29 лет. Шкала оценки результатов приведена в таблице 1 и 2, в которой жирным шрифтом отмечены нормативы, соответствующие требованиям ГТО [10].

Данная шкала оценивания предусматривала установки, заложенные в концепции о трудности выполнения нормативов: 70% испытуемым, должны быть посильны нормативы бронзового знака отличия, 60 % – серебряного и 20 % – золотого [6,8].

На третьем этапе исследования проводилась первоначальная оценка физической подготовленности студентов, апробация и постепенное внедрение нормативных требований комплекса ГТО. Составление индивидуальных планов тренировочной нагрузки в строгом соответствии с физическими возможностями студента, способствующих развитию двигательных качеств.

На последнем этапе произведено заключительное тестирование и сравнительная характеристика. Экспериментальные данные обрабатывались стандартным методом математической статистики. Результаты тестирования приведены в таблице 3.

Данные в таблице свидетельствуют, что положительная динамика в показателях физической подготовленности отчетливо прослеживаются: у мужчин в тестах – подтягивание из виса на перекладине, наклон вперед из положения стоя и прыжок в длину с места; у женщин – прыжок в длину с места. К сожалению, в остальных контрольных нормативах прослеживается отрицательная динамика. Однако, данные по каждому году исследования брались средние, суммировались показатели осеннего и весеннего семестра и выводился средний результат. Практика показывает, что зачастую осенние нормативы, когда студенты возвращаются с каникул сильно отстают от исходных данных. Поэтому, исходя из цели исследования был проведен анализ результатов с динамикой показателей по бальной системе тестирования и относительно возможности выполнения нормативных требований комплекса ГТО за весь период обучения. Результаты отображены в таблице 4.

Данные в таблице свидетельствуют о значимых изменениях в тесте – прыжок в длину с места, как у мужчин, так и женщины. Однако, выявлены и слабые стороны физической подготовки студентов в развитии скоростных качеств (тест – 60 метров) и выносливости (бег 300м). Тем не менее, процент студентов, не способных справиться с контрольными нормативами снизился по всем показателям.

Результаты, отраженные в данной таблице, наглядно демонстрируют, что приравнение нормативов, которые ежегодно сдаются студентами к нормам системы физкультурно-спортивного комплекса ГТО, положительно влияют на улучшение показателей учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов, что в свою очередь подтверждает истинность гипотезы. Организация занятий по физической культуре выявила слабые и сильные стороны в подготовке студентов к сдаче норм ГТО, которые необходимо учитывать к конкретным условиям вузов технического профиля.

### Заключение

Тема возрождения комплекса ГТО в вузах является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня ее физической подготовленности. Полученные данные необходимо учитывать при коррекции учебно-тренировочного процесса, так как это поможет эффективно реализовать процесс физического воспитания в ВУЗе и формировать у студентов осознанную мотивацию к занятиям физкультурой.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Величко Т.И., Власов Г.В. Физическая подготовленность и здоровье современных студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 1 – С. 16–20.
2. Голубина О.А., Кочнев А.В., Агеева О.Н. Оценка выполнения комплекса ГТО у студенток Северного вуза // Научный альманах. – 2015. – № 4 (6). – С. 106–110.
3. Королев В.Г. Нормативы по физической подготовленности студентов вузов // Молодой ученый. – 2017. – № 8. – С. 391–394.
4. Нечушкин Ю.В., Захарова Н.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для направлений подготовки бакалавриата и специальностей специалитета. Москва, 2012–2017. – 18 с.
5. Прокопенко Л.А., Мороз А.А., Черцова А.И. Формирование готовности студентов ТИ (ф) СВФУ к выполнению нормативов комплекса ГТО // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 103–107.
6. Прокопенко Л.А. Тестирование физической подготовленности студентов вуза на основе нормативов физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 9. – С. 130–134.
7. Туревский И.М., Фролов А.Ю., Петрушина Г.А., Серегина О.Б., Тарасенко Л.В. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки, 2015. – № 6 (69). – С. 274–277.
8. Уваров В.А., Булавина Т.А. Результаты апробации действующих нормативных требований I–VI ступени ВФС ГТО // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции (27 февраля 2015 г.). – Ульяновск: УлГТУ, 2015. – С. 236–239.
9. Устинов И.Е. Физическая подготовленность студенток вуза относительно норм комплекса ГТО // Современная педагогика. – 2017. – № 3.; URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2017/03/6760> (дата обращения: 30.04.2017).
10. ГТО. Нормативы ГТО. ВФС ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [https://www.gto.ru/norms#tab\\_men/\(10.07.2017\)](https://www.gto.ru/norms#tab_men/(10.07.2017)).

© Маркова Ольга Александровна (markovaoa75@mail.ru), Цыганенко Олеся Сергеевна (ustimenko-o@mail.ru),  
Величко Татьяна Ивановна (tivelichko@mail.ru), Смирнов Алексей Геннадьевич (eismont2@mail.ru).  
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»