

УДК [796.012.1-057.875:378.02]:796.06

РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГОВОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ АПРОБАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Буров А.Э., Ерохина О.А., Федорова О.В., Соколкова Т.В.
*ФГБОУ ВПО «Астраханский государственный технический университет»,
Астрахань, e-mail: burovae_65.65@mail.ru*

В связи с предстоящим внедрением в учебный процесс по физической культуре физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по предлагаемой тестовой программе было проведено тестирование студентов вуза в двух возрастных группах. Основными задачами исследования являлись получение фоновых показателей двигательного развития студенческой популяции и выявление ведущих и отстающих звеньев в структуре их двигательной подготовленности. Оценка проводилась по десяти видам испытаний, характеризующих сформированность основных физических качеств. Анализ полученных данных показал, что наибольшую трудность, независимо от гендерных различий, вызывают испытания, требующие проявления выносливости и скоростно-силовых качеств, а также навыка метания гранаты. Отстающими звеньями в двигательной структуре юношей-студентов, являются такие физические качества, как выносливость, координация и скоростно-силовые способности, а в изучаемой выборке девушек – аналогичные с юношами и быстрота.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс, двигательная подготовленность, ведущие и отстающие звенья двигательного развития

THE RESULTS OF MONITORING RESEARCH OF MOTOR DEVELOPMENT OF STUDENT YOUTH ON THE BASIS OF APPROBATION OF SPORT COMPLEX «READY FOR WORK AND DEFENSE»

Burov A.E., Erokhina O.A., Fedorova O.V., Sokolkova T.V.
FSBEI HPE «Astrakhan State Technical University», Astrakhan, e-mail: burovae_65.65@mail.ru

The testing of university students was carried out on the suggested testing programme in two age-specific groups in connection with forthcoming introduction of sport complex «ready for work and defense» in the educational process on the subject of physical training. The main tasks of this research are to get the background characteristics of motor development of the student groups and to identify the leading and the lagging parts in the structure of their motor preparedness. The estimation was held according to ten kinds of tests that characterized the maturity of main physical qualities. The analysis of received data showed that regardless of gender differences the greatest difficulties are caused by the tests that require manifestations of endurance, speed-power qualities and also the skills of grenade throwing. The lagging parts in the motor structure of the male-students are such qualities as endurance, coordination and speed-power skills, but in the investigated sample of the girl-students there are the similar ones with the male-students and rapidity.

Keywords: sport complex, motor preparedness, the leading and the lagging parts of the motor preparedness

Сфера физической культуры – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая распространение и реализацию общественных идеалов, ценностей и норм, удовлетворение интересов и потребностей людей в гармоничном развитии и повышении качества жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Однако оценка эффективности развития такой системы невозможна без

единой унифицированной нормативной базы, оценивающей уровень сформированности важнейших физических качеств в отдельности и кондиционную подготовленность населения в целом [2]. Известно, что только в общеобразовательных школах по дисциплине «физическая культура» существует большое количество учебных программ, использующих различные, отличающиеся друг от друга, оценочные критерии и стандарты. Это не позволяет объективно оценить состояние двигательного развития школьников разных возрастных групп не только в масштабах федеральных округов и страны, но даже в пределах одного региона. А наличие таких данных является стратегически важным для таких отраслей, как обороноспособность, экономика, социальная сфера, т.к. именно показатели физического здоровья населения определяют уровень развития государства, его

экономическую и социальную направленность [1]. Именно поэтому введение в стране системы развития физической культуры, опирающейся на единую программную и нормативную основу физического воспитания граждан, стандартизированные требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья, является первоочередной и важнейшей задачей современного этапа развития физической культуры [5].

На наш взгляд, системообразующим элементом такой системы призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК). Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации [4].

Очень важной задачей является интеграция ВСФК в образовательное простран-

ство системы высшего профессионального образования. Внедрение Комплекса в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» позволит расширить формы проведения учебных занятий, увеличить средства повышения двигательной активности, создать более эффективную базу оценки двигательной подготовленности студентов вузов, что в целом значительно расширит учебно-методическую основу физической культуры [3].

В связи с вышеизложенным перед нашим исследованием стояли следующие задачи – во-первых, изучить текущий уровень двигательной подготовленности студентов вуза, во-вторых, проанализировать полученные результаты с учетом нормативных требований ВФСК с целью определения ведущих и отстающих физических качеств в структуре двигательного развития.

Для решения данных задач по тестовой программе Комплекса было протестировано 1332 студента I–III курсов Астраханского государственного технического университета, не имеющих ограничений от занятий физической культурой, из них 545 девушек (табл. 1, 2).

Таблица 1

Результаты тестирования юношей по тестовой программе Комплекса VI ступени «Физическое совершенство» (18–25 лет)

Виды испытаний	Кол-во тестируемых	X _{ср} по тесту	Нормативные требования	Сдало**, % (золото), %	Сдало**, % (серебро), %	Не сдало, %
Бег 100 м, с	725	13,7	13,5–14,3	29,7	21,5	48,8
Бег 3000 м, мин, с	608	14,75	12,30–13,30	6,3	15,8	77,9
Прыжок в дл/р, см	637	352,6	4,20–4,60	17,6	24,8	57,6
Прыжок в дл/м, см	751	215,3	2,35–2,45	23,8	14,2	62
Подтягивание, раз	751	11,2	11–13	34	12	54
Поднимание туловища за 1 мин	222	50,3	50–65	34,1	37,3	28,6
Метание гранаты (700 г) м, см	588	27,9	35–38	23,6	16,5	59,9
Кросс 5 км* (без учета времени)	563	б/уч. вр.	б/уч. вр.	66,1		33,9
Наклон на скамейке, см	703	+8,2	+8...+13	30	24,8	45,2
Плавание 50 м, с	310	42,4	42	12,6	5,5	81,9

Примечания:

* – для беснежных районов страны;

** – при выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

Как видно из представленных таблиц, полученные результаты по отдельным видам испытаний значительно ниже нормативных требований Комплекса, предъявляемых к текущему возрастному уровню развития основных двигательных качеств. Это относится ко всей генеральной выбор-

ке как юношей, так и девушек. Проведем оценочный анализ имеющихся фоновых показателей.

У юношей, протестированных по программе VI ступени ВФСК «Физическое совершенство» (табл. 1), выявлено несоответствие среднеарифметических показателей

нормативным требованиям Комплекса по ряду тестов, но наибольшее отставание отмечается в видах испытаний, требующих проявления выносливости (бег 3000 м) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места и разбега), а также навыка метания гранаты. По остальным тестам средние результаты генеральной выборки соответствуют в основном средним значениям выполнения нормативов.

Это позволяет констатировать, что отстающими звеньями в двигательной структуре исследуемых юношей 18–25 лет являются такие физические качества, как выносливость, координация и скоростно-силовые способности.

Количественная оценка выполнения нормативов на серебряный или золотой

знак показала, что по большинству тестовых заданий более половины тестируемых юношей не уложились в нормативные требования Комплекса. Особенно большое количество не прошедших испытания зафиксировано в метании гранаты (59,9%), подтягивании (54%), беге 3000 м (77,9%) и прыжках с места и разбега соответственно 62 и 57,6%.

У девушек (18–25 лет), в сравнении с юношами, текущая оценка уровня физической подготовленности значительно хуже (табл. 2). Так, среди всей батареи тестовых заданий только в подтягивании на низкой перекладине и испытании на гибкость среднеарифметические показатели выполнения теста соответствуют нормативным требованиям Комплекса.

Таблица 2

Результаты тестирования девушек по тестовой программе Комплекса VI ступени «Физическое совершенство» (18–25 лет)

Виды испытаний	Кол-во тестируемых	X _{ср} по тесту	Нормативные требования	Сдало** (золото), %	Сдало** (серебро), %	Не сдало %
Бег 100 м, с	545	17,7	16,5–17,0	17,2	8,6	74,2
Бег 2000 м, мин, с	360	13,20	10,3–11,2	1,1	6,9	92
Прыжок в дл/р, см	408	255,1	3,40–3,70	3,9	8,3	87,8
Прыжок в дл/м, см	545	157,2	1,80–1,95	6,8	14,1	79,1
Подтягивание, раз	541	19,3	17–22	15,7	32,2	52,1
Поднимание туловища за 1 мин	163	34,4	37–47	6,1	19,6	74,3
Метание гранаты (500 г.) м, см	202	15,0	18–23	5,9	25,7	68,4
Кросс 3 км* (без учета времени)	417	б/уч.вр.	б/уч.вр.	48,2		51,8
Наклон на скамейке, см	541	+11,6	+11...+16	20,3	22,6	57,1
Плавание 50 м, с	386	60,8	1,10	15,8	12,7	71,5

Наибольшая разница результатов отмечается в беге на 100 м, беге на 2000 м, прыжках в длину с разбега и с места, метании гранаты и плавании. В связи с этим именно в этих видах зарегистрированы высокие показатели не уложившихся в нормативные требования, соответственно 74,2; 92; 87,8; 79,1; 68,4 и 71,5%.

Полученные результаты обусловили низкий процент полного выполнения нормативов Комплекса среди девушек I–III курсов.. Наибольшее количество сдавших на золотой и серебряный знак зафиксировано в подтягивании на низкой перекладине (47, %), кроссе 3 км без учета времени (48,2 %) и тесте на гибкость (42,9 %).

Отстающими звеньями в структуре двигательной подготовленности в изучаемой выборке девушек являются такие физические качества, как быстрота, общая выносливость и скоростно-силовые способности.

Далее рассмотрим итоговые результаты выполнения нормативов ВФСК в двух возрастных группах студентов, соответствующих V (16–17 лет) и VI (18–25 лет) ступеням Комплекса (табл. 3).

Из табл. 3 видно, что в выборке первокурсников (16–17 лет) количество полностью выполнивших Комплекс не менее, чем на серебряный знак (44,1 % – у юношей, 46,9 % – у девушек), значительно превышает аналогичные показатели более старшей возрастной группы (10,1 % – юноши, 11,4 % – девушки). Необходимо отметить, что полностью выполнившим ВФСК считается тот, кто уложился в нормативные требования не менее, чем в 7 видах испытаний. При этом нормативные показатели серебряного знака Комплекса соответствуют среднему уровню физической подготовленности.

Таблица 3

Результаты выполнения нормативов ВФСК среди студентов

Контингент тестируемых	Кол-во тестируемых	Полностью сдало на знак, %		Не выполнили комплекс, %
		золотой	серебряный	
Мальчики 16–17 лет	347	23,1	21	55,9
Девочки 16–17 лет	183	24	22,9	53,1
Юноши 18–25 лет	725	5,1	5	89,9
Девушки 18–25 лет	545	4,6	6,8	88,6

Столь высокие показатели не выполнивших комплекс в группе 18–25-летних юношей (89,9%) и девушек (88,6%) обусловлены очень низкими результатами в беге на 3000 м, метании гранаты и плавании, что свидетельствует о слабых волевых качествах тестируемых и отсутствии сформированных прикладных навыков метания и плавания, которые являются жизненно важными.

Таким образом, проведенное тестирование по программе ВФСК в двух возрастных группах студентов позволяет сделать следующие выводы:

1. Наибольшую трудность у юношей вызывает выполнение испытаний, требующих проявления выносливости (бег 3000 м) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места и разбега), а также навыка метания гранаты.

У девушек наибольшая разница результатов отмечается в беге на 100 м, беге на 2000 м, прыжках в длину и с места, метании гранаты и плавании.

2. Отстающими звеньями в двигательной структуре юношей-студентов являются такие физические качества, как выносливость, координация и скоростно-силовые способности, а в изучаемой выборке девушек – аналогичные с юношами и быстрота.

3. Количество студентов, полностью выполнивших нормативные требования ВФСК V ступени, составляет у юношей 44,1%, у девушек – 46,9%. По VI ступени итоговые результаты, соответственно, 10,1 и 11,4%.

4. Полученные результаты, на наш взгляд, убедительно свидетельствуют о слабом уровне двигательной подготовленности большинства студентов I–III курсов Астраханского государственного технического университета, что в целом подтверждает негативную тенденцию общей ретардации современной молодежной популяции.

Список литературы

1. Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в непрерывном образовании учащейся молодежи с признаками девиантного поведения: дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2012. – С. 134–135.
2. Изаак С.И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2006 – С. 35–40.
3. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. – М., 2013.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе. – М., 2013.
5. Попенченко В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: метод. пособие для преподавателей вузов – М.: Высшая школа, 1979. – С. 13–16.

References

1. Burov A.E. Professionalnaya fizicheskaya kultura v nepreryvnom obrazovanii uchasheysya molodezhi s priznakami deviantnogo povedeniya: dis....dokt.ped.nauk. M., 2012 pp. 134–135.
2. Izaak S.I. Sostoyanie fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti mladogo pokoleniya Rossii i ich korrektsiya na osnove tehnologii populyatsionnogo monitoringa: Avtoref. dis. ... dokt.ped.nauk. M., 2006 pp. 35–40.
3. Kontseptsiya Vserossiyskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa M., 2013.
4. Polozhenie o Vserossiyskom fizkulturno-sportivnom komplekse M., 2013.
5. Popenchenko V.V. Puti povysheniya effektivnosti uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniju studentov v vuze: metod. Posobie dlya prepodavateley vuzov M., Vysshaya shkola, 1979 pp. 13–16.

Рецензенты:

Ильязова М.Д., д.п.н., доцент, профессор кафедры «Социология и психология», ФГБОУ ВПО «Астраханский государственный технический университет», г. Астрахань;
Ушаков А.А., д.м.н., профессор кафедры «Технология спортивной подготовки и функциональной медицины», ФГБОУ ВПО «Астраханский государственный технический университет», г. Астрахань.

Работа поступила в редакцию 30.04.2014.