

## **О ВНЕДРЕНИИ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОГУ**

Оценка физической подготовленности студентов в настоящее время проводится по существующим контрольным тестам, указанных в государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования третьего поколения.

Для выявления факторов, определяющих необходимость внедрения нового комплекса ГТО, нами был проведен опрос 46 преподавателей кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета. Результаты исследования свидетельствуют о преобладании общественно значимых приоритетов, необходимых для внедрения нового комплекса ГТО.

Сравнивая виды упражнений (нормативов), которые входили в советский комплекс ГТО, с новыми, обнаружили ряд существенных отличий. Изменения произошли и в нормативных требованиях комплекса ГТО. В 2014–2015 учебном году студенты 1–3 курсов всех специальностей очной формы обучения Оренбургского государственного университета приняли активное участие в сдаче нормативов комплекса ГТО по положению ДОСААФ России. Анализ результатов показал, что требования тестовых испытаний оказались непосильными для 53,6 % юношей 1 курса, 49,7 % девушек 3 курса.

Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в практику высших учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплине «Физическая культура». Важным представляется вопрос согласованности и увязки контрольных нормативов нового комплекса ГТО, как основы процесса педагогического контроля, направленного на повышение эффективности физического воспитания.

**Ключевые слова:** комплекс «Готов к труду и обороне», нормативные требования, система физического воспитания, физическая подготовленность, студенты.

В марте 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), в котором говорится о дальнейшем совершенствовании государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. С 1 сентября 2014 г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вводится в действие [15].

Более двадцати последних лет учебные программы вузов строились без учета задач и содержания комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы [11], [12], [13], [14].

Целью создания комплекса ГТО является возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта в стране.

Как и раньше, в зависимости от показанных результатов можно будет получить значок с аббревиатурой «ГТО». Однако если в СССР

было два вида значков - золотой и серебряный, то в настоящее время к ним добавится еще и бронзовый значок ГТО, что делает воссоздаваемый новый комплекс еще более схожим с Олимпийскими играми.

Следует отметить, что получение значка ГТО высшего достоинства в советское время требовало полупрофессионального мастерства. К примеру, трехкратный олимпийский чемпион, борец Александр Карелин рассказывал, что был обладателем лишь серебряного значка, поскольку ему с трудом давалось подтягивание и метание гранаты.

Ожидается, что к 2020 году количество выполнивших требования ГТО составит не менее 20 % от общего числа занимающихся физкультурой [8].

Оценка физической подготовки студентов в настоящее время проводится по существующим контрольным тестам, указанных в государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура». Цель нашего исследования – провести сравнительный анализ нормативов комплекса ГТО с контрольными тестами оценки физической подготовленности студентов ОГУ.

Проблема обуславливается факторами, определяющими необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания. Для выявления этих факторов нами был проведен опрос 46 преподавателей кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета, имеющих опыт работы в вузе более 10 лет. Результаты опроса представлены в таблице 1.

В качестве основных факторов, определяющих необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания, респонденты отмечают снижение общего уровня здоровья населения России, а также недостаточное развитие навыков здорового образа жизни.

Преподаватели обратили внимание, на такие факторы, как недостаточный уровень социального благополучия населения, на необходимость, гармоничного воспитания здорового, физически крепкого молодого поколения.

Большое значение имеют необходимость формирования у студенческой молодежи устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, а также отсутствие регулярности занятий физическими упражнениями и спортом у большинства населения.

Важными факторами являются необходимость проведения мониторинга уровня физической подготовленности студенческой молодежи, с целью определения готовности к трудовой деятельности, защите Родины и недостаточная преемственность процесса физического воспитания для всех групп и категорий населения.

Результаты исследования свидетельствуют о преобладании общественно значимых приоритетов, необходимых для внедрения нового комплекса ГТО. Это следует учитывать при разработке теоретических, практических, общих и прикладных основ создания современного комплекса ГТО.

Если сравнивать виды упражнений (нормативов), которые входили в советский комплекс ГТО, с новыми, то можно обнаружить ряд существенных отличий (таблица 2).

Из тех видов, которые было решено сохранить, следует выделить:

- подтягивание;
- отжимание;
- прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами;
- бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны);
- туристский поход на 5-15 км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование

Таблица 1. Рейтинг факторов, определяющих необходимость внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания

Рейтинговое место (значимость)	Факторы	Рейтинговый показатель ( в %)
1	Снижение общего уровня здоровья населения.	18,6
2	Недостаточное развитие навыков здорового образа жизни у населения страны.	17,9
3	Недостаточный уровень социального благополучия населения.	15,1
4	Необходимость гармоничного воспитания здорового, физически крепкого молодого поколения.	14,4
5	Необходимость формирования у разных слоев населения, особенно у молодежи, устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	10,6
6	Необходимость проведения мониторинга уровня физической подготовленности и физического развития молодежи страны с целью определения готовности к трудовой деятельности и защите Отечества.	9,9
7	Отсутствие регулярности занятий физическими упражнениями и спортом у большинства слоев населения страны.	7,2
8	Недостаточность преемственность процесса физического воспитания для всех категорий и групп населения.	6,3

на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий.

Однако нет в новой версии толкания ядра и метания учебной гранаты (специалисты говорят, что сейчас приобрести такую гранату можно только на заказ), а также велосипедного кросса, бега на коньках и лазания по канату с помощью ног. Сохранилась в программе упражнений стрельба, но, если раньше стреляли из малокалиберной винтовки, то сейчас - из пневматической винтовки или, как говорится в описании, электронного оружия. У каждого участника есть 10 минут на пять зачетных выстрелов, которые должны производиться с 5 или 10 десяти метров из положения, сидя или стоя.

Метание теннисного мяча в советское время производилось на расстояние, а сейчас это упражнение на точность. Необходимо будет попасть в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см с шести метров. Участнику будет предоставлено право, выполнить пять бросков, количество попаданий для сдачи норматива зависит от возраста участника.

Среди новых испытаний - челночный бег, поднимание гири массой 16 кг (для участников от 18 лет), а также наклоны вперед из положения, стоя с прямыми ногами. Последнее задание будет считаться выполненным, если участник касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения значков ГТО, зависит от возрастной группы и половой принадлежности участника.

Анализ литературных источников по данной проблеме показал, что во времена Советского Союза комплекс ГТО являлся нормативной базой системы физического воспитания во всех звеньях физкультурного движения [8]. Поэтому контроль на основе статистических данных проводился регулярно, и на сегодняшний день можно сравнить данные нормативных требований в динамике по годам (таблица 3).

Анализ данных таблицы показал, что требования к нормативу бега на 100 м, как определения качества быстроты падает до 1988 года с 13,6 с до 14,8 с. По настоящим требованиям 2014 года, представленным ДОСААФ России нормативом является показатель - 14,2 с.

В нормативах скоростно-силовой направленности (метание гранаты, прыжок в длину) показатели снижаются к 1988 году, кроме того, некоторые нормативы, вообще, исключаются из испытаний или заменяются, например: прыжок в длину с разбега на прыжок в длину с места, гонка на лыжах 10 км тестируется в 1985 году как без учета времени, в 1988 изымается из тестов, а на сегодняшний день заменяется для юношей – 5 км, для девушек – 3 км.

Можно предположить, почему происходила корректировка нормативов, возможно количество значков ГТО уменьшалось, соответственно нормативы понижались и поэтому изменялись виды испытаний [5].

Во время перестройки системы высшего образования в России работа по организации и проведению комплекса ГТО, уже не входит в содержание учебных программ по физическому

Таблица 2. Сравнительный анализ нормативов комплекса ГТО

Виды упражнений (нормативов) комплекса ГТО	
С 1931 – 1988 годы	С 2014 года
подтягивание	
отжимание	
прыжки в длину с разбега или с места	
толкание ядра	поднятие гири
метание учебной гранаты	метание теннисного мяча на точность
бег на лыжах или кросс по пересеченной местности	
туристский поход с проверкой туристских навыков	
стрельба из малокалиберной винтовки	стрельба из пневматической винтовки
велосипедный кросс	–
бег 100 м	бег 100 м, челночный бег
бег на коньках	–
–	наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

воспитанию студентов. Несмотря на это в новейшей истории России неоднократно возникали попытки возрождения комплекса ГТО.

В настоящее время уровень физической подготовленности студентов вузов оценивается по тестам, которые входят в программу дисциплины «Физическая культура» (таблицы 4, 5) [15, 18].

Как неотъемлемая часть учебной программы, тестирование дает возможность, на основании анализа полученных данных, вносить в учебный процесс соответствующие коррективы. Кроме того, благодаря тщательному подбору упражнений и специальной системе оценок их выполнения решаются задачи повышения мотивации к занятиям физической культуры. В таблице 6 мы провели сравнительный анализ тестов физической подготовленности студентов и норм ГТО.

Данные контрольных тестов физической подготовленности и норм ГТО показали, что из всех видов испытаний совпадают только 5 их

них. Причем ни один из цифровых показателей тестов по физической подготовленности не совпадает с нормами комплекса ГТО. Разница в показателях как в одну, так и в другую сторону колеблется от 0,02 до 10 единиц у мужчин, и от 0,08 до 20 – у женщин.

Например, по виду испытания «Бег 100 м» разница между контрольным тестом и золотым значком ГТО в сторону понижения норм составляет, 0,3 сек между оценкой отлично и золотым значком у мужчин, 0,9 сек – у женщин.

По виду испытания «Прыжок в длину с места» у мужчин разница составила 10 см в сторону понижения показателя нормы, а у женщин – 5 м в сторону повышения нормы. У мужчин так же произошло понижение нормы показателя «Подтягивание» на 2 раза.

Что касается вида испытания «Поднимание туловища из положения, лежа на спине» у женщин, то из данных таблицы 6 видно, что произошло значительное понижение нормы на 20.

Таблица 3. Нормативные требования комплекса ГТО в динамике по годам

Виды испытаний	Изменения нормативных требований комплекса ГТО, годы													
	1931		1939		1959		1972		1985		1988		2014	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег на 100 м, с	13,6	15,4	13,6	15,4	14,3	16,2	14,2	16,2	14,5	16,5	14,8	17,0	14,2	17,2
Бег на 3000 м, мин, с	12,20	-	12,15	-	-	-	-	-	15,0	-	13,30	-	-	-
Бег на 1000 м, мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,30	-
Бег на 2000 м, мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11,30	-	11,30	-	-
Бег на 500 м, с	-	-	-	1,55	-	-	-	2,00	-	-	-	-	-	2,20
Прыжок в длину, м, см	4,40	3,40	4,50	3,50	4,40	3,40	4,40	3,40	4,20	3,40	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,30	1,90
Подтягивание, кол. раз	5	-	6	-	-	-	8	-	10	-	9	-	12	-
Льжи 10 км, ч, мин	1,05	-	1,05	-	-	-	57,0	-	б/в	-	-	-	-	-
Льжи 5 км, мин	-	-	-	-	30,0	-	27,0	-	27,0	-	27,0	-	29,0	-
Льжи 3 км, мин, с	-	-	-	22,0	-	22,30	-	20,0	-	19,0	-	19,0	-	18,30
Метание гранаты, м	36	-	37	-	-	-	35	-	32	-	32	-	38	24

По виду испытания «Плавание 50 м», произошли незначительные изменения нормативных требований, на 0,02 сек в сторону понижения у мужчин и на 0,08 сек в сторону повышения у женщин.

Следуя Указу Президента Российской Федерации, было рекомендовано высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации разработать и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по этапному внедрению Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» [15].

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательных организациях, реализующих программы общего и профессионального образования, должно иметь комплексный подход и объединять работу ми-

нистерств и ведомств как федерального, так и регионального уровня, с учетом мнения преподавателей и специалистов в области физической культуры и спорта, которым и предстоит внедрять комплекс ГТО [19].

В 2014-2015 учебном году студенты 1 – 3 курсов всех специальностей очной формы обучения Оренбургского государственного университета приняли активное участие в сдаче нормативов комплекса ГТО по положению ДО-СААФ России.

Обязательными были следующие нормативы (тесты): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (муж.), поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (жен.), метание гранаты.

Нами был проведен мониторинг данных сдачи студентами норм комплекса ГТО на базе ОГУ (таблица 7).

Таблица 4. Оценка уровня физической подготовленности студентов вуза (девушки)

Тесты на скорость, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены.	60	50	40	30	20
Бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10
Подтягивание в висе лежа (число раз)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге с одной рукой о стену (число раз)	15	12	9	6	4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Плавание 50 м (мин. сек.)	0,54	1,03	1,14	1,24	б/вр
Плавание 100 м. (мин. сек.)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

Таблица 5. Оценка уровня физической подготовленности студентов вуза (юноши)

Тесты на скорость, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 3000 м (мин. с)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30
Подтягивание на перекладине (число раз)	15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5
Поднимание ног в висе на перекладине (касаться ногами перекладины) (число раз)	15	12	9	7	5
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Плавание 50 м (мин. с)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
Плавание 100 м. (мин. с)	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

Таблица 7. Результаты тестовых испытаний в процентном соотношении от количества участников

Уровень выполнения норматива.	Количество участников, %		
	1 курс	2 курс	3 курс
«Золото» юноши	22,2	23,1	33,0
«Золото» девушки	28,3	27,0	17,8
«Серебро» юноши	24,2	46,6	47,6
«Серебро» девушки	46,8	46,4	32,5
Не выполнили:			
(юноши)	53,6	30,3	13,4
(девушки)	24,9	26,6	49,7

Всего в испытаниях приняли участие 300 юношей, 300 девушек 1, 2, 3 курсов. Однако, анализ результатов показал, что требования тестовых испытаний оказались непосильными для 53,6 % юношей 1 курса, 49,7 % девушек 3 курса.

Это объясняется тем, что нормативы комплекса ГТО еще далеки от совершенства, в дальнейшем предстоит большая работа по их научному обоснованию с учетом курса обучения, организации учебного процесса, уровня здоровья и физиологического состояния студентов.

На наш взгляд, внедрение нового физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду

и обороне» предусматривает совершенствование учебных программ (их содержания и форм контроля) по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях. В связи с этим, важным представляется вопрос согласованности и увязки контрольных нормативов нового комплекса ГТО и контрольных тестов, указанных в государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования, как основы процесса педагогического контроля, направленного на повышение эффективности физического воспитания.

1.09.2015

**Список литературы:**

1. Баранов В.В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры: учебно-методическое пособие / В.В. Баранов, М.И. Кабышева; Оренбургский гос. ун-т.- Оренбург: ОГУ, 2012. – 214 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 207с.
3. Глазина Т.А. Развитие гуманистической направленности студентов в процессе физкультурного образования в вузе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Т.А. Глазина. - Челябинск, 2009. -23 с.
4. Глазина Т.А. Педагогические условия развития гуманистической направленности студентов / Т.А. Глазина // Вестник Оренбургского государственного университета. -2013. -№2 (151). - С.51-55.
5. Гребенникова В.А. Возрождение комплекса ГТО: история создания и развития в системе физического воспитания студентов (на материале ОГУ) / в. А. Гребенникова, И.Г. Горбань // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием). – Оренбургский гос.университет, Оренбург, 2015.
6. Кабышева М.И. Повышение предметной компетентности (на материале физической культуры студентов технического вуза) / М.И. Кабышева: автореферат... кандидата педагогических наук / Калининград, 2000. -22 с.
7. Кабышева М.И. Технологии профилактики профессионально-обусловленных деструкций студентов экономических специальностей / М.И. Кабышева // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. №2. С. 60 -65.
8. Курамшин Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. - 2014. – № 7. – С. 9.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
10. Организованно-методические подходы к управлению процессом Физического воспитания в вузе / Н.Ф. Арина, Н.А. Помпура, Ф.П. Майоров, Ю.А. Володина, Ж.А. Лапынина // «Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой»: (VII Международная научно-практическая конференция 25-26 марта) - / Тюмень, 2004. - С. 5-7.
11. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: федер. закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: [www.es-center.ru/juristy...zakon/92-31.01.2011](http://www.es-center.ru/juristy...zakon/92-31.01.2011)
12. Программа по физической культуре для высших учебных заведений / Всесоюз. ком. по делам физ. культуры и спорта при Совете народных комиссаров СССР. - М.: ОГИЗ - Физкультура и туризм, 1937. – 108 с.
13. Программы и материалы по физической культуре для педагогических вузов / Учебно-метод. сектор Наркомпроса РСФСР) — М., Л.: Учпедгиз, 1931. - 80 с.
14. Программа по физической подготовке (для студентов высших учебных заведений) / Всесоюз. ком. по делам высшей школы при Совете народных комиссаров СССР. - М.: Советская наука, 1940. - 31 с.
15. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» / сост. В.В. Баранов, М.В. Малютин – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2011. – 35 с.

16. Типовая программа и материалы по физической культуре для втузов, вузов, комвузов, техникумов и рабфаков (кроме медицинских и педагогических) / Метод, сектор Наркомпроса РСФСР. - Л.: Учпедгиз, 1931. -80 с.
17. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // <http://www.kremlin.ru/news/20636>.
18. Щербаков, В.Г. Примерная программа дисциплины «Физическая культура», рекомендованная для всех направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки квалификации (степени) выпускника - бакалавр / В.Г. Щербаков. – М.: МГУП, 2010. - 12 с.
19. «Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования третьего поколения» [Электронный ресурс]: Государственные стандарты. – Режим доступа: [pandia.ru / text / 79 / 240 / 76520, php](http://pandia.ru/text/79/240/76520.php) 07.12.2007 г.

Сведения об авторах:

**Кабышева Марина Ивановна**, доцент кафедры физического воспитания  
Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент

**Глазина Татьяна Анатольевна**, доцент кафедры физического воспитания  
Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук, e-mail: [anton\\_glazin@mail.ru](mailto:anton_glazin@mail.ru)

**Подкопаева Ольга Валерьевна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Оренбургского государственного университета

460018, Оренбург, пр-т Победы 13, ауд. 3017, тел.: (3532) 340635, e-mail: [maslova70@inbox.ru](mailto:maslova70@inbox.ru)