

УДК 796.011

*В.В. Новокрещенов, Р.Х. Митриченко***ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОБНЫХ ИСПЫТАНИЙ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

В статье обосновывается необходимость и эффективность проведения пробного тестирования физической подготовленности студентов во время учебных занятий с соблюдением всех официальных рекомендаций и правил по проведению испытаний в рамках комплекса ГТО. В исследовании приняли участие 2125 студентов I–III курсов Удмуртского государственного университета в возрасте 18–20 лет (мужчин – 705; женщин – 1420; средний возраст испытуемых – 19 лет). Оценка физической подготовленности проводилась по испытаниям комплекса ГТО у мужчин: бег на 100 и 3000 м; подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; у женщин: бег на 100 и 2000 м; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье с последующей математической обработкой и сравнением с нормативами ГТО. Результаты исследования показали высокую готовность студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО на золотой знак отличия в беге на 100 м (16,4 %) и подтягивании на высокой перекладине (20,65 %) у мужчин и в беге на 100 м (24,4 %) и 2000 м (19,5 %) у женщин. Сформулированы выводы и рекомендации по использованию пробного тестирования в процессе подготовки студентов к выполнению государственных требований комплекса ГТО.

*Ключевые слова:* физическая подготовленность, комплекс ГТО, оценка по нормативам ГТО, студенты.

DOI: 10.35634/2412-9550-2022-32-1-96-101

**Введение.** Проблема подготовки и последующей оценки физической подготовленности граждан по нормативам комплекса ГТО является актуальной с первых дней введения в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 2014 году [22]. Значительная часть работ, опубликованных в период с 2014 по 2020 годы по проблемам реализации комплекса ГТО посвящена подготовке школьников [12; 14; 17-19] и студентов высших учебных заведений к выполнению нормативных требований [1-3; 5-9; 11; 14; 20; 23; 24]. Вместе с тем, анализ публикаций в ведущих российских журналах по физической культуре и спорту: «Физическая культура в школе», «Теория и практика физической культуры», «Вестник спортивной науки» за 2014–2020 годы показал, что большинство из них направлены на решение организационно-методических вопросов, поиск наиболее эффективных средств и методов подготовки к официальному выполнению государственных требований комплекса ГТО в центрах тестирования. Однако, как показывает практика, до официальной оценки физической подготовленности в центрах тестирования доходят не все студенты. Происходит это по нескольким причинам. Одна из них кроется в низком уровне физической подготовленности студентов и отсутствии психологической готовности к выполнению нормативов. Опрос студентов 1-2 курсов Удмуртского государственного университета (далее – УдГУ), проведенный в 2020-2021 учебном году во время учебных занятий по физической культуре, показал, что 63,7 % из них даже не пытались самостоятельно совершить официальную попытку выполнить нормы комплекса ГТО за пределами вуза, и только 3,7 % студентов высказали готовность сделать это во время учебных занятий по физическому воспитанию, то есть, в неофициальной обстановке. Вместе с тем, желание выполнить нормативы и получить знак отличия ГТО высказали 143 студента из 345 опрошенных (41,4 %). С чем связан разрыв между числом студентов, желающих выполнить нормативы и получить знак ГТО и числом студентов, которые отказываются совершить самостоятельную попытку это сделать? Ответ кроется в низкой самооценке студентами своего физического состояния и готовности к участию в официальном тестировании. Так на вопрос «Как вы оцениваете свой уровень физической подготовленности к выполнению норм комплекса ГТО?» 51,6 % опрошенных, оценили свой уровень как средний, 17,4 – ниже среднего, а 7,5 – как низкий. То есть, 76,5 % студентов считают свой уровень физической готовности не соответствующим для испытаний и успешной оценки по нормативам комплекса ГТО, что и было ранее подтверждено испытаниями, проведенными в соревновательной обстановке [11]. В этой связи, возрастает значение пробных испытаний, которые, в отличие от офи-

циального тестирования, разрешается проводить во время учебных занятий по физическому воспитанию в вузе. Существует еще одна проблема, которая касается вовлеченности молодежи в движение, связанное с внедрением комплекса ГТО. Анализ данных сводного отчета по форме федерального статистического наблюдения № 2-ГТО Удмуртской Республики за 2020 год показал, что знаки отличия ГТО разного достоинства в Удмуртской Республике по итогам 2020 года получили 10965 человек. При этом, количество школьников, участников испытаний, отнесенных к ступеням комплекса ГТО с I по V, составило 9527 человек или 86 % от всех, награжденных знаками ГТО в Удмуртской Республике в 2020 году. Участников, отнесенных к VI ступени комплекса ГТО и получивших знаки ГТО в первой возрастной группе с 18 до 24 лет, оказалось всего 72 (!) человека [16]. Именно к этой возрастной группе отнесены студенты всех вузов республики, которых, по данным Росстата по УР, более 40 тыс. человек. Всего молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет, проживающих на территории Удмуртской Республики, по состоянию на 1 января 2020 года по данным территориального органа федеральной службы государственной статистики по Удмуртской Республике – 96873 человека [4]. Тот факт, что в республике за весь 2020 год в возрастной группе от 18 до 24 лет подготовлено 72 значкиста ГТО (0,0074 % от общей численности населения данного возраста в УР) вызывает по меньшей мере недоумение и вопросы к Министерству по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики. Данный факт еще в большей степени актуализирует проблему подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО. Основываясь на вышеизложенном, **целью исследования** стало пробное тестирование физической подготовленности студентов и ее последующая оценка по нормативам комплекса ГТО.

**Методика и организация исследования.** Основным методом исследования стали контрольные испытания уровня физической подготовленности студентов 1-3 курсов УдГУ в возрасте 18–20 лет очной формы обучения, отнесенных к первой возрастной группе VI ступени комплекса ГТО (от 18 до 24 лет). Контрольные испытания проводились во время учебных занятий в рамках расписания по дисциплине «Физическая культура» с последующей математико-статистической обработкой результатов и проходили дважды, в конце 2019/2020 и 2020/2021 учебного года в одинаковых для всех студентов условиях после предварительной подготовки в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [10]. Для мужчин были отобраны следующие обязательные испытания: для оценки быстроты – бег на 100 м (с); выносливости – бег на 3000 м (мин, с); силы – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); гибкости – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см). Для женщин: бег на 100 м (с); выносливости – бег на 2000 м (мин, с); силы – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз); гибкости – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см). В качестве критерия оценки физической подготовленности студентов были использованы научно обоснованные нормативы комплекса ГТО на знаки отличия трех уровней трудности (золотой, серебряный, бронзовый), утвержденные приказом Министерства спорта РФ в июне 2017 года [14; 15; 21]. В исследовании приняли участие 2125 студентов (мужчин – 705 (2019 г. – 319; 2021 г. – 386 чел.); женщин – 1420 (2019 г. – 769; 2021 г. – 651 чел.).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты пробного тестирования физической подготовленности студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО в обязательных видах испытаний, перечисленных в предыдущем разделе, приведены в таблицах 1 (мужчины) и 2 (женщины).

Таблица 1

**Результаты выполнения студентами УдГУ нормативов комплекса ГТО  
на знак отличия VI ступени (мужчины), %**

Уровень трудности	Бег на 100 м	Бег на 3000 м	Подтягивание на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя
Золотой знак	16,14	6,35	20,65	6,8	20,9
Серебряный знак	39,94	16,76	15,34	16,6	22,7
Бронзовый знак	16,71	13,58	15,59	14,9	9,3
Не выполнили	27,21	63,31	48,42	61,7	47,1

Таблица 2

**Результаты выполнения студентами УдГУ нормативов комплекса ГТО  
на знак отличия VI степени (женщины), %**

Уровень трудности	Бег на 100 м	Бег на 2000 м	Подтягивание на низкой перекладине	Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя
Золотой знак	24,4	19,5	5,8	16,3	20,16
Серебряный знак	28,9	45,6	19,2	18,2	34,24
Бронзовый знак	11,98	14,2	20,6	5,4	20,6
Не выполнили	34,72	20,7	54,4	60,1	25,0

Анализ результатов пробного тестирования был проведен, во-первых, с акцентом на количество студентов, которые не справились с нормативом ни на один из знаков отличия, во-вторых, выявлялось количество студентов, выполнивших нормативы только золотого знака. Например, в испытаниях на оценку быстроты и выносливости у мужчин (табл. 1) не справились с нормативами от 27,2 % в беге на 100 м. до 63,3 % в беге на 3000 м. Также слабые результаты были показаны студентами в испытаниях на оценку силы: нормативы не выполнили 48,4 % в подтягивании на высокой перекладине и 61,7 % студентов в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). 47,1 % студентов не выполнили нормативы в упражнении на оценку гибкости. В среднем около 50 % студентов-мужчин не справляются с нормативами комплекса ГТО в перечисленных обязательных видах испытаний ни на один из знаков отличия. Итоги тестирования среди мужчин на выполнение норматива на золотой знак отличия показал, что наиболее высокий уровень готовности к выполнению нормативов комплекса ГТО был показан в испытании на оценку уровня развития силы – подтягивание из виса на высокой перекладине: 20,6 % испытуемых выполнили норматив на золотой знак отличия. Также, высокий результат показан в оценке физического качества гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье: 20,9 % участников выполнили норматив на золотой знак. Норматив на золотой знак отличия оказался недоступен для большинства студентов в беге на 3000 м и в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу. С нормативами на золотой знак отличия справились только 6,35 и 6,8 % студентов соответственно (рис. 1).

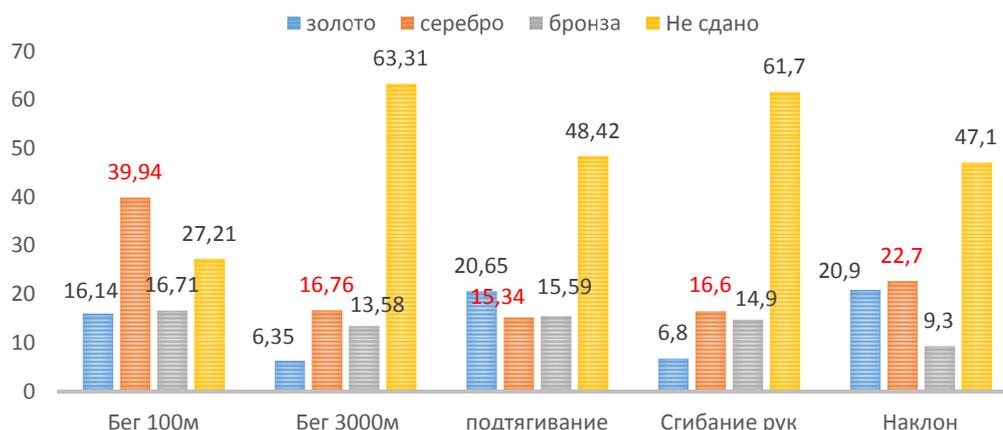


Рис. 1. Результаты выполнения нормативов комплекса ГТО в обязательных видах испытаний у студентов-мужчин, %.

Для женщин, ожидаемо проблемными видами испытаний, стали тесты на измерение силовых способностей (табл. 2). Так, в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине и сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу с нормативами не справились 54,4 и 60,1 % испытуемых соответственно. Также, в этих видах испытаний наименьше количество студентов справились с нормативами на золотой знак отличия (5,8 и 16,3 %). Наиболее доступными для женщин оказались нормативы на золотой знак отличия в испытаниях на быстроту, выносливость и гибкость: в беге на 100 м. – 24,4 % выполнили норматив золотого знака; в беге на 2000 м – 19,5 %; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – 20,1 % (рис. 2).

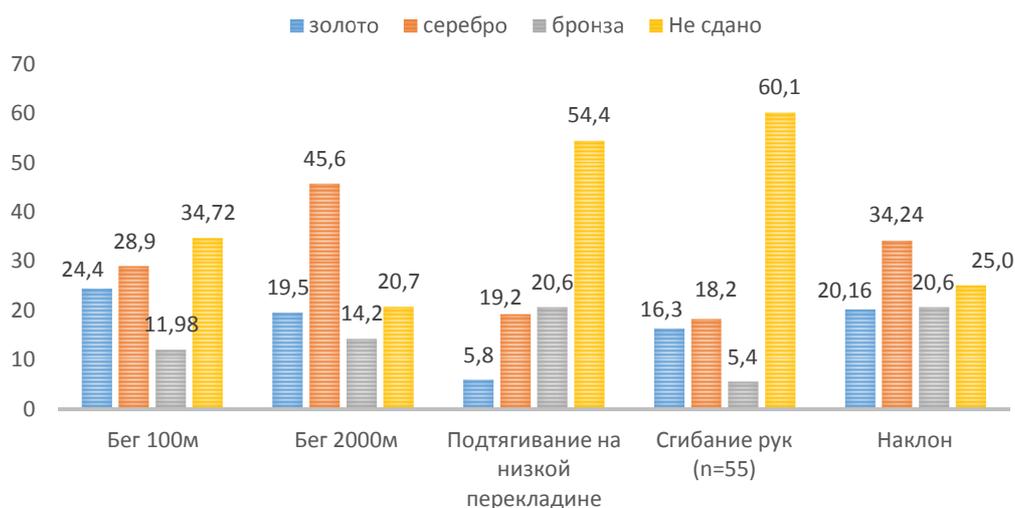


Рис. 2. Результаты выполнения нормативов комплекса ГТО в обязательных видах испытаний у студенток-женщин, %.

Таким образом, обобщая вышеизложенное и опираясь на результаты пробного тестирования уровня развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости) у студенток по обязательным видам испытаний и нормативам комплекса ГТО можно сделать следующие **основные выводы:**

1. Большинство студенток-мужчин не справляются с нормативами комплекса ГТО в испытаниях на силу и выносливость. Нормативы не выполнили 48,4 % испытуемых в подтягивании на высокой перекладине и 61,7 % в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сложным оказался для мужчин тест в беге на 3000 м. 63,3 % участников не справились с нормативами на любой из знаков отличия. Для женщин, наиболее сложными нормативами оказались показатели на знаки отличия комплекса ГТО в тестах на оценку силы: не справились с нормативами 54,4 % испытуемых в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине и 60,1 % в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

2. Норматив на золотой знак отличия для студенток мужчин в наибольшей степени доступен в тестах на измерение гибкости и силы в подтягивании на высокой перекладине – 20,9 и 20,6 % соответственно. Обращает на себя внимание тот факт, что в подтягивании на высокой перекладине выявлен значительный разрыв в подготовленности студенток между теми, кто способен выполнить норматив на золотой знак отличия (таких оказалось 20,6 % участников испытаний), и теми, кто не может справиться ни с одним из нормативов в этом испытании (48,4 % мужчин не выполнили норматива даже на бронзовый знак отличия). Для женщин в наибольшей степени доступны оказались нормы золотого знака в испытаниях в беге и гибкости: 24,4 % участников в беге на 100 м. выполнили нормы золотого знака и 19,5 % в беге на 2000 м.

3. Основываясь на результатах анализа полученных данных, можно сделать ряд методических рекомендаций по физическому воспитанию студенток, направленных на развитие тех физических качеств, в тестах на измерение которых показаны слабые результаты. У мужчин – это акцентированное развитие выносливости и силы, у женщин – развитие силы мышц рук и верхнего плечевого пояса. Проведение пробных испытаний по нормативам комплекса ГТО во время учебных занятий по физическому воспитанию способствует у большинства студенток формированию мотивации и уверенности в готовности к выполнению нормативов в официальных центрах тестирования комплекса ГТО.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Уровни развития скорости бега как направление продуктивной подготовки студенток вуза к даче норм комплекса ГТО / Э. А. Аленуров, А. А. Михайлов, М. А. Петров, Д. А. Казаков // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 35–36.
2. Динамика уровня подготовленности студенток 1-3 курсов к сдаче нормативов ВФСК ГТО / Ю. Б. Алмазова, Ю. О. Аверясова, М. Н. Пуховская [и др.] // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе:

- Материалы Всерос. научно-метод. конф., (31 января–1 февр. 2019 г.). – Москва : Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. И. М. Губкина, 2019. – С. 87–90.
3. Блинков, С. Н. О готовности студентов к выполнению требований всероссийского физкультурного - спортивного комплекса ГТО / С. Н. Блинков // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 102–104.
  4. Возрастно-половой состав населения МО УР на 1 января 2020 // Удмуртстат. – URL: <https://udmstat.gks.ru/folder/51924> (дата обращения: 07.11.2021).
  5. Эффективность выполнения обязательных испытаний комплекса ГТО студентами ВУЗА / А. В. Воронков, И. Н. Никулин, А. В. Посохов, М. С. Коренева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 15–17.
  6. Галеев, А. Р. Эмоциональное реагирование и мотивация студентов вуза к выполнению норм ГТО / А. Р. Галеев, Л. Г. Пащенко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 38–40.
  7. Зайцева, В. Ф. Проект «От студзачета к знаку отличия ГТО» - объективный способ оценки физической подготовленности обучающихся / В. Ф. Зайцева, А. А. Зайцева // Физическая культура, спорт, наука и образование: сб. тр. Всерос. научно-метод. конф. – Москва: Изд-во Московского университета, 2019. – С. 56–60.
  8. Психологические особенности студентов в процессе стимулирования к занятиям физической культурой средствами Всероссийского комплекса ГТО / В. Н. Ирхин, С. А. Корнеева, Ю. Н. Гут, Д. А. Ходеев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 29–30.
  9. Куренцов, В. А. Исследование физической подготовленности как фактора, определяющего готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов ВФСК ГТО 6 ступени / В. А. Куренцов, В. В. Николенко // Вестник спортивной науки. – 2019. – №2. – С. 70–74.
  10. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Утверждены Министром спорта РФ 1 февраля 2018 года. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf> (дата обращения: 07.11.2021).
  11. Митриченко, Р. Х. Выполнение студентами нормативов испытаний комплекса ГТО // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всерос. научно-метод. конф., (31 января–1 февраля 2019 г.). – Москва: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) им. И. М. Губкина, 2019. – С. 116–117.
  12. Михайлов, Н. Г. Содержание урока физической культуры и подготовленность учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО / Н. Г. Михайлов, М. А. Мотина // Физическая культура в школе. – 2019. – № 8. – С. 49–54.
  13. Новокрещенов, В. В. Система оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта в программе летних фестивалей комплекса ГТО / В. В. Новокрещенов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 26–28.
  14. Паршикова, Н. В. О государственных требованиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на 2018-2021 годы / Н. В. Паршикова, Т. Г. Фомиченко, Э. А. Зюрин // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 6. – С. 58–61.
  15. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы: приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 года № 542. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/596851c7b6aea.pdf> (дата обращения: 07.11.2021).
  16. Сведения о реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) за 2020 г.: сводный отчет по форме федерального статистического наблюдения № 2-ГТО Удмуртской Республики. – URL: <https://minsport18.udmr.ru/lines/fksport/massfk/stat> (дата обращения: 07.11.2021).
  17. Симонова, Е. А. Оценка физической подготовленности школьников к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» / Е. А. Симонова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 21–23.
  18. Синявский, Н. И. Выполнение школьниками нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 94–95.
  19. Снигур, М. Е. Оценка кондиционных физических качеств детей 6-8 лет по обязательным нормативам комплекса ГТО / М. Е. Снигур // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №8. – С. 99–100.
  20. Заявление цели во ВФСК ГТО и их практическая реализация в сегменте студенческой молодежи / Е. Ю. Сысоева, Т. Е. Симинова, С. Ю. Татарова, Е. Г. Стадник // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 75–77.
  21. Уваров, В. А. Теоретико-методологические основы научного обоснования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В. А. Уваров, В. В. Новокрещенов // Вестник ИжГТУ им. М. Т. Калашникова. – 2017. – Т. 20, № 3. – С. 142–147.
  22. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 г указ президента РФ. – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5b19.pdf> (дата обращения: 07.11.2021).
  23. Шивринская, С. Е. Оценка готовности студентов–первокурсников классического Университета к выполнению требований ВФСК ГТО / С. Е. Шивринская // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 25–27.

24. Щеголев, В. А. Отношение студенческой молодежи к подготовке и выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В. А. Щеголев, В. П. Сущенко, О. Е. Пискун // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 1. – С. 57–59.

Поступила в редакцию 07.11.2021

Новокрещенов Владимир Васильевич, доктор педагогических наук, профессор  
кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности  
E-mail: sportm@mail.ru

Митриченко Расима Хайдаровна, кандидат педагогических наук, доцент  
E-mail: rmitrichenko@yandex.ru

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»  
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1

*V.V. Novokreshchenov, R.Kh. Mitrichenko*

**ASSESSMENT OF STUDENTS' READINESS TO FULFILL THE STANDARDS OF THE RLD COMPLEX  
BASED ON THE RESULTS OF TRIAL TESTING DURING PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

DOI: 10.35634/2412-9550-2022-32-1-96-101

The article substantiates the necessity and effectiveness of trial testing of students' physical fitness during training sessions in compliance with all recommendations and rules for conducting tests within the RLD complex. The study involved 2125 1st-3rd year students of the Udmurt State University aged 18-20 (men – 705; women – 1420; average age of the students – 19 years). Physical fitness was assessed according to the tests of the RLD complex for men: running at 100 and 3000 m; pulling up from a hang on a high bar and flexion and extension of the arms in an emphasis lying on the floor; bending forward from a standing position on a gymnastic bench; for women: running 100 and 2000 m; pulling up from a hang while lying on a low bar and flexion and extension of the arms in an emphasis while lying on the floor; bending forward from a standing position on a gymnastic bench. Then the results of the tests were mathematically processed and compared with the RLD standards. The results of the study showed a high readiness of students to fulfill the RLD standards for the golden badge of excellence in running 100 m (16.4 %) and pulling up on a high bar (20.65 %) in men and in running 100 m (24.4 %) and 2000 m (19.5 %) for women. Conclusions and recommendations are made on the use of trial testing in the process of preparing students to fulfill the state requirements of the RLD complex.

*Keywords:* students, physical fitness, trial testing, assessment, standards, RLD complex.

Received 07.11.2021

Novokreshchenov V.V., Doctor of Pedagogy, Professor,  
Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Gymnastics and Life Safety  
E-mail: sportm@mail.ru

Mitrichenko R.Kh., Candidate of Pedagogy, Associate Professor  
E-mail: rmitrichenko@yandex.ru

Udmurt State University  
Universitetskaya st., 1, Izhevsk, Russia, 426034