**ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВФСК «ГТО» НА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ФАКУЛЬТЕТАХ В ВУЗЕ**

*Мирза Мурат Юнусович*

*старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «АГУ»*

*Адыгейского государственного университета*

*385000 Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208.*

*E-mail:mirza-murat@mail.ru*

*Ушхо Юрий Дамирович*

***Аннотация***

Проведена оценка физической подготовленности девушек факультета Педагогики и психологии и Филологического факультета на основе нормативных требований видов ВФСК «ГТО».

***Ключевые слова:*** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» (Готов к труду и обороне), физическое воспитание, физическая подготовленность.

Еще задолго до подписания 24 марта 2014 года [Президентом России В.В. Путиным указ](http://sh26bal.ru/update/gto/gto-ukaz.pdf)а о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» и введение его с 1 сентября 2014 года в РФ как нормативную и программную основу физического воспитания населения, в Адыгейском госуниверситете ежегодно проводились Первенства АГУ, организованные по принципу многоборья, в которые входило выполнение испытаний по видам ГТО образца конца 90-х. На сегодняшний день система зачетных тестов физической подготовленности студентов составлена так же на основе видов ВФСК «ГТО», по итогам выполнения которых можно судить о уровне готовности их к выполнению VI степени данного комплекса.

Изучение уровня физической подготовленности девушек было проведено на основе анализа результатов испытаний студенток одного набора за 3-х летний период обучения на направлении «бакалавр» факультета Педагогики и психологии и Филологического факультета. В тестировании принимали участие 64 девушки, по состоянию здоровья соответствующих основной медицинской группе. Программа тестирования включала следующие виды испытаний:

- бег 2000 метров;

- бег 100 метров;

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

- поднимание туловища из положения лежа на спине;

Изучение статистических данных уровня физической подготовленности девушек путем сопоставления их с нормативными требованиями ВФСК «ГТО» позволяет установить, что из семи видов испытаний, только по трем уровень физической подготовленности девушек соответствует или довольно близок к нормативным требованиям. Это такие виды, как «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье», «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» и «поднимание туловища из положения лежа на спине».

Так, количество сгибаний и разгибаний туловища из положения лежа (за одну минуту) на первом курсе не соответствует нормативным требованиям и составляет 31,5±9,6 раз, однако, на втором курсе данный показатель возрастает до 34,5±10,3 раз и стабилизируется на третьем 35,6±12,1, что соответствует нормативам бронзового значка. Развитие гибкости девушек, определяемой путем выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, соответствует нормативным требованиям серебреного значка ВФСК «ГТО» на всех курсах. А результат выполнения испытания «прыжок в длину с места толчком двумя ногами», на 2 курсе поднялся до уровня бронзового значка (Таблица 1).

Таблица 1. Уровень физической подготовленности девушек.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний | Показатели физической  подготовленности девушек | | | Нормативы ВФСК «ГТО» | | |
| 1 курс | 2 курс | 3 курс | Бронз.  знак | Сереб  знак | Золо. знак |
| 1 | Бег 100 м (с). | 17,9±2,3 | 17.6±2,6 | 18,3±2,1 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| 2 | Бег 2000 м(мин, с). | 14,8±1,81 | 13,9±1,63 | 14,7±2,5 | 11,35 | 11,15 | 10,3 |
| 3 | Сгиб/разгиб рук в упоре лежа на полу (кол.раз). | 8,1± 5,3 | 8,5±4,6 | 7,2±4,3 | 10 | 12 | 14 |
| 4 | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см). | **11,1±6,2** | **12,6±5,0** | **12,2±7,3** | **8** | **11** | 16 |
| 5 | Сгибание разгибание туловища из положения лежа (кол.раз за 1 мин). | 31,5±9,6 | **34,5±10,3** | **35,6±12,1** | **34** | 40 | 47 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см). | 169,8± 17 | **175,3±20** | 173±18,8 | **170** | 180 | 195 |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 6,2±6 | 6,9±6,8 | 7,2±5,9 | 10 | 15 | 20 |

В остальных видах испытаний уровень физической подготовленности студентов не соответствует нормативным требованиям ВФСК «ГТО».

Изучение выполнения требований комплекса ГТО в исследуемой группе девушек позволяет установить, что их готовы выполнить 30,8% испытуемых. При этом, требования бронзового значка в многоборье готовы выполнить 23,2% испытуемых девушек, требования серебряного значка **–** 5,2%, а золотого**–** всего 2,1%.

Выполнение нормативных требований комплекса ГТО в отдельных видах испытаний (Таблица 2) позволяет установить, что нормативы бронзового значка наиболее доступны для выполнения в тесте на гибкость (их выполняет 36,5% испытуемых) и менее всего доступны при выполнении беговых видов (их выполняет 8,3% испытуемых).

Таблица 2. Доля испытуемых девушек, выполняющих требования ВФСК «ГТО» в отдельных видах испытаний

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний | Количество студентов | | |
| Бронз.знак | Серебр. | Золот. |
| 1. | Бег 100 м (с). | 14,5% | 4,1% | 2,4% |
| 2. | Бег 2000 м (мин, с). | 10,3% | 3,5% | 2,1% |
| 3. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол.раз). | 22,3% | 13% | 2,1 |
| 4. | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке (см). | 36,5% | 22,1% | 9,1 |
| 5. | Сгибание/разгибание туловища из положения лежа (кол.раз за 1 мин). | 27,5% | 9% | 4,5% |
| 6. | Прыжок в длину с места (см). | 20,5% | 10,2% | 4,4% |
| 7. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 18,3% | 9,5% | 3,1% |

Нормативные требования серебряного значка так же, как и бронзового, наиболее доступны при выполнении теста на гибкость, их выполняет 22,1% испытуемых, и менее всего в беге на 2000 м (3,5% испытуемых).

Нормативные требования золотого значка, так же наиболее доступны при выполнении теста на гибкость, их выполняет 9,1% испытуемых, и менее всего доступны при сгибании разгибании рук в упоре лежа (2,1% испытуемых).

Таким образом, оценка физической подготовленности девушек на основе требований ВФСК «ГТО», позволяет заключить следующее:

1. Нормативные требования ВФСК «ГТО» из 64 девушек способны выполнить 14,5% испытуемых. Из них требования бронзового значка готовы выполнить 10,7%, серебряного значка – 3,7%, а золотого всего – 2,1%.

При этом более 76% девушек не смогли справиться с нормативными требованиями ВФСК «ГТО».

2. Существующий подход к формированию общей выносливости и скоростно-силовых качеств у девушек не обеспечивает достижение физической подготовленности на уровне требований ВФСК «ГТО».

Особенно вызывает беспокойство низкий уровень развития выносливости, поскольку это физическое качество определяет работоспособность человека и адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. Снижение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы в условии интенсификации образовательного процесса приводит к патологии системы. Это подтверждается и результатами медицинского осмотра.

**Список литературы:**

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), М. 2014. – 56 с.
2. Нормы ГТО ру / Нормативы Минспорта РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru/>.
3. Мирза М. Ю., Ельникова О.О. Тутаришев А. К. ВФСК «ГТО» в повышении здоровья студенческой молодежи. // Colloquium-journal. (Warszawa, Polska) №24(76). 2020г. С.- 52-55