

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Спортивное совершенствование»**

РЕЦЕНЗЕНТ
Заведующий кафедрой, д.п.н., доцент
_____ **Е.А. Черепов**

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой, к.б.н.,
доцент
_____ **А.С. Аминов**
_____ **2019 г.**

**Динамика выполнения студентами нормативов комплекса ВФСК ГТО в
результате применения силового тренинга
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.04.01. 2019. 240. ПЗ ВКР**

Руководитель проекта, к.б.н., зав.каф.СС
_____ **А.С. Аминов**
_____ **2019 г.**

Автор проекта
студент группы СТ-237
_____ **А.А. Семушин**
_____ **2019 г.**

Нормоконтролер, к.б.н., доцент
_____ **Е.В. Задорина**
_____ **2019 г.**

Челябинск 2019

АННОТАЦИЯ

Семушин А.А. Динамика выполнения студентами нормативов комплекса ВФСК ГТО в результате применения силового тренинга. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ-237, 60 с., 4 табл., 4 рис., библиогр. список – 51 наим.

В выпускной квалификационной работе основу экспериментальной методики составила методика построения регламентированных занятий физической культурой со студентами вуза на базе современного силового тренинга кроссфита, направленная на решение конкретных и реальных задач улучшения всех сторон физической подготовленности студентов.

Исследование показало, что кроссфит занятия эффективно повлияли на физическую подготовленность студентов, позволили достоверно увеличить координационные качества, силовые, скоростно-силовые, силовой выносливости и гибкости, что благотворно отразилось на выполнении нормативов ВФСК ГТО.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ | 7 |
| ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО | 11 |
| 1.1 ВФСК ГТО: история развития и внедрения в современную систему физического воспитания | 11 |
| 1.2 Активизация формирования физической подготовленности студентов ВУЗа на основе включения в учебный процесс ВФСК (ГТО) | 23 |
| 1.3 Кроссфит тренировки, как инновационный компонент силового тренинга в физическом воспитании студентов и подготовке к выполнению нормативов ГТО | 27 |
| ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ | 36 |
| 2.1 Организация исследования | 36 |
| 2.2 Методика тестирования Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) | 38 |
| 2.3 Краткая характеристика занятий по кроссфиту для подготовки студентов к выполнению нормативов ГТО | 41 |
| ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВОГО ТЕРИНИНГА В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО | 43 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 50 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 52 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. 24 марта 2014 г. Президент России Владимир Путин подписал закон о возрождении физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Изменения внесены в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ. Во исполнение Указа Президента РФ было издано постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне» [31].

В настоящее время планируется внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди студенческой молодежи, преподавателей и сотрудников вуза. В связи с этим повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. Приоритетными направлениями социальной политики вуза становятся формирование идеологии здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, создание условий, необходимых для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом новых запросов и потребностей государства и общества в целом.

Реализация государственных программ в сфере внедрения и популяризации комплекса ГТО, направленного на развитие массового спорта и формирование культуры здоровья, гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание молодого поколения, подготовку допризывной молодежи к выполнению конституционного долга по защите отечества, диктует необходимость реализации программы по подготовке студентов к выполнению нормативов ГТО и в челябинских ВУЗах.

С начала действия Указа о ВФСК ГТО было проведено уже множество исследований по всем вузам страны о физической подготовленности студентов к выполнению нормативов ГТО. И результаты оставляют желать лучшего. Исследователи говорят о том, что современная молодежь не готова пройти тестирование ВФСК ГТО.

Данный комплекс является программно-нормативной основой физического воспитания населения. Возрождение комплекса ГТО (2014) обусловлено обеспокоенностью государства о снижении уровня физической подготовленности населения вообще и студенческой молодежи, в частности. Снижение уровня физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи, которое отмечается во многих исследованиях [14; 32], оказывает существенное влияние на успешность сдачи отдельных нормативов комплекса ГТО. Значительная часть студенческой молодежи кроме регламентированных занятий физической культурой, в силу различных причин, в том числе и экономических, не имеет других форм двигательной активности [16; 28]. Поэтому представляется достаточно

актуальным поиск методик повышения уровня физической подготовленности студентов в рамках регламентированных занятий физической культурой, к выполнению норм комплекса ГТО. Это в первую очередь относится к отстающим сторонам физической подготовленности студентов. Результаты собственных экспериментальных исследований и данные научной литературы [14; 17; 32], свидетельствуют о том, что студенты одной учебной группы, имеют разный уровень физической и функциональной подготовленности. При этом, следует отметить, что различные стороны подготовленности студентов также имеют существенные вариации. Поэтому, планирование и организация регламентированных занятий по физической культуре вызывает определенные сложности, так как общим для всех студентов, является время занятий. Совершенствование и повышение эффективности регламентированных занятий по физической культуре может идти по пути управления величиной нагрузки при проведении регламентированных занятий, за счет внедрения авторских методик построения и организации занятий [27].

Для решения данной задачи, возникает необходимость проектирования в вузовский процесс физического воспитания студентов современных комплексных физических упражнений, которые бы активизировали и мотивировали молодежь на подготовку к выполнению норм ГТО.

Современная молодежь не очень активно занимается классическими видами физических упражнений, а именно: спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт и др., где требуются монотонные и однообразные длительные занятия с

преодолеваем больших физиологических затрат и мышечного напряжения. Студенческая молодежь настроена на приобретение хорошей физической готовности, без интенсивных физических нагрузок. В тоже время в комплексы ГТО входят непопулярные среди молодежи физические упражнения: бег, подтягивание, прыжки, метания и т.д. Для того чтобы мотивировать студентов, на выполнение норм ГТО, необходимо включение в учебный процесс физического воспитания молодежи современных комплексов физических упражнений. И поиск таких технологий становится актуальным на данном этапе внедрения ВФСК ГТО.

В своей работе мы бы хотели рассмотреть одну из современных методик силового тренинга и исследовать ее эффективность в подготовке студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования – методика силового тренинга, направленная на развитие функциональных и физических возможностей организма студентов.

Целью исследования является выявление эффективности силового функционального тренинга при подготовке студентов к сдаче нормативов ГТО.

Задачи исследования:

1 Определить теоретические аспекты подготовки молодежи к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

2 Определить уровень физической подготовленности студентов к выполнению нормативов ГТО.

3 Подобрать комплекс силовых упражнений, развивающих физические и функциональные возможности организма студентов, необходимых для успешного выполнения комплекса ГТО.

4 Обосновать эффективность силового тренинга на основе динамики физической подготовленности студентов.

Практическая значимость исследования:

В работе выявлен уровень физической подготовленности современных студентов. Автором предложена экспериментальная методика построения регламентированных занятий физической культурой со студентами вуза на базе современного силового тренинга кроссфита, направленная на решение конкретных и реальных задач улучшения всех сторон физической подготовленности студентов, которая может быть применена в физической подготовке юношей.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

1.1 ВФСК ГТО: история развития и внедрения в современную систему физического воспитания

24 марта 2014г. Президент России Владимир Путин подписал закон о возрождении физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Изменения внесены в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ.

Теперь ГТО определяется в качестве программной и нормативной основы системы физического воспитания населения. Утверждает государственные требования комплекса ГТО Минспорт РФ.

Закон, в числе прочего, вводит понятие комплекса ГТО и определяет полномочия по его реализации федерального, регионального и муниципального уровней.

Так, местные органы самоуправления имеют право создавать центры тестирования по выполнению нормативов комплекса. Также проводить тестирование могут государственные образовательные учреждения и некоммерческие организации, например спортклубы.

Комплекс ГТО призван сыграть ведущую роль в достижении целевых индикаторов, заданных в государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной

Постановлением Правительства Российской Федерации от 16 сентября 2014 г. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

В качестве основного показателя реализации подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» включен индикатор «увеличение доли граждан Российской Федерации, выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в общей численности населения, принявшего участие в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Данный показатель позволит оценить степень физической подготовленности граждан Российской Федерации с ожидаемым увеличением его значения до 40% к 2020 году.

Реализация мероприятий комплекса ГТО осуществляется при участии:

- Министерства спорта Российской Федерации в части координации внедрения комплекса ГТО по стране;

- Министерства образования и науки Российской Федерации в части внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях;

- Министерства здравоохранения Российской Федерации в части медицинского обеспечения, разработки методических пособий для медицинских работников, граждан по самостоятельной подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО;

- Министерства обороны Российской Федерации в части проведения мероприятий по физическому воспитанию лиц, проходящих подготовку по военно-учетным специальностям в образовательных организациях, подлежащих призыву на военную службу, с принятием нормативов комплекса ГТО [27].

В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО. Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе. На протяжении нескольких десятков лет нормативы по физической подготовке сдавали не только в школах и в высших учебных заведениях, но и на заводах и предприятиях страны. Физическая подготовка была основой развития любого гражданина [11].

В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.

Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивания на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.

Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течении нескольких лет, получали «Почетный

значок ГТО». Программа действовала с 1931 по 1991 годы, при этом требования ГТО с течением времени менялись.

Задачами советской системы физического воспитания являлись:

- обеспечение всестороннего физического развития;
- укрепление и сохранение здоровья;
- повышение производительности труда;
- повышение мобилизационной готовности;
- формирование духовного и морального облика советского человека [35].

Первый этап становления ГТО относится к 1931-1934 гг. За эти годы комплекс изменялся 3 раза. Комплекс ГТО впервые был введен в 1931 году. В последующем, с изменением степени развития физических качеств подрастающих поколений, нормативы и требования комплекса подвергались постоянной переработке (1940, 1947, 1955, 1959, 1965 гг.). Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 г. №61 были утверждены последние изменения комплекса ГТО, который имел пять возрастных ступеней:

1. «Смелые и ловкие» (10-11 и 12-13 лет);
2. «Спортивная смена» (14-15 лет);
3. «Сила и мужество» (16-18 лет);
4. «Физическое совершенство» (мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 лет и 29-34 года);
5. «Бодрость и здоровье» (мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет).

В данном варианте комплекса ГТО особое внимание уделялось вопросу физической подготовки учащейся,

студенческой и трудящейся молодежи, определению уровня ее физической готовности к труду и обороне Родины. Одновременно с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО определял систему нормативных оценок уровня физической подготовленности детей и молодежи. Подготовка населения к сдаче нормативов комплекса ГТО проводилась в форме систематических занятий по программам физического воспитания в учебных заведениях, а также в пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях и школах, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

В 1973 году при Спорткомитете СССР был создан отдельный орган управления – Всесоюзный совет по работе ГТО. В 1974 года многоборье ГТО входит в Единую Всесоюзную спортивную классификацию, за выступления на всесоюзных первенствах по многоборьям ГТО присуждаются спортивные разряды и звания. Проводились целенаправленные научно-методические разработки проблемы широкомасштабного внедрения комплекса ГТО.

В период с 1972 по 1984 год продолжается корректировка и восстановление комплекса ГТО. Был уточнен ряд нормативов, введен новый вид испытаний – спортивное ориентирование, но и наиболее значимым изменением следует считать введение ступени комплекса ГТО для школьников 1-2 классов «К стартам готов». Введение этой ступени стало возможным на основании положительного опыта работы по ступени «Смелые и ловкие» [6].

С распадом Советского Союза в 1991 году комплекс ГТО фактически перестал существовать. С начала 2000-х годов на региональном уровне принимались решения о проведении аналогичных соревнований. В феврале 2012 года председателем ДОСААФ России Сергеем Александровичем Маевым утверждено Положение о физкультурно-спортивном комплексе ДОСААФ России «Готов к труду и обороне». Целью создания комплекса является возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта в организациях и образовательных учреждениях ДОСААФ России, а в 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

И только спустя 20 лет, в 2014 году президент РФ подписал указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» и нормативы по физической подготовке снова вернулись в жизнь россиян. В настоящее время созданы все нормативные условия и предпосылки реального воссоздания и комплекса ГТО применительно к современным условиям [2].

Также, как и раньше нормы комплекса разрабатываются для разных возрастных групп. Первой ступенью норм ГТО являются различные испытания по физической подготовке детей дошкольного возраста, от 6 до 8 лет. Именно в раннем возрасте закладываются основы как физического, так и психического здоровья человека. Умение выполнять определенные упражнения не только развивают дошкольников физически, но и формируют у них стремление к достижению поставленной цели.

Выполнение норм ГТО становится частью учебно-воспитательного процесса образовательных учреждений различного уровня. При выполнении испытаний, усиленно работают дыхательная и сердечно-сосудистая системы, обеспечивая организм питательными веществами и кислородом, что в свою очередь приводит к улучшению процессов метаболизма в клетках и тканях. Немаловажную роль играет и нервная система, ведь выполнение различных физических упражнений является сложным координированным действием, требующим от головного мозга четких и быстрых указаний всем системам организма. А так как за перемещение тела в пространстве отвечает соматическая нервная система, то это еще и осознанный человеком процесс, а значит помимо физической нагрузки, имеется и умственная. Следовательно, физические нагрузки полезны для детей тем, что укрепляют их кости и мышцы, способствуют нормальному функционированию сердца и сосудов, разрабатывают легкие и приучают правильно дышать. А также развивают мышление, целеустремленность, положительный эмоциональный настрой [8].

Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремленность. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда [25].

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально

важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта [2; 12].

В настоящее время учеными, педагогами и практиками ведется активный поиск и разработка более продуктивных и универсальных физкультурно-спортивных форм, технологий и средств активизации и привлечения населения страны на занятия массовыми видами спорта, повышение физической подготовленности, формирование спортивной культуры, подготовки молодежи к службе в армии и трудовой деятельности [1].

Большим подспорьем в этом направлении стало решение Правительства РФ о возвращении в физическое воспитание населения норм ГТО, которое показало в свою очередь высокую эффективность, массовость и высокую прикладную направленность в период деятельности СССР.

Внедрение комплекса ГТО – это, прежде всего веление времени по дальнейшему поступательному развитию массовой физической культуры и спорта среди всех слоев населения страны и прежде всего детей и подростков.

В последнее время в физическом воспитании населения страны наблюдается определенный кризис по следующим направлениям:

- поиск новых форм массовой организации населения на занятия спортом;
- как оценить просто и доступно физическое здоровье населения страны;
- как оценить качество физического воспитания населения страны;
- поиск новых критериев стимулирования работы спортивных работников;
- недостаточная патриотически-воспитательная направленность действующих физкультурно-спортивных мероприятий проводимых в стране;
- недостаточная загруженность открытых спортивных сооружений массовыми физкультурно-спортивными мероприятиями среди всех слоев населения;
- недостаточная пропаганда прикладной значимости физической культуры и спорта в военно-патриотическом и физическом воспитании населения страны.

Важным инструментом в этом направлении может явиться развитие и внедрение системы норм ГТО среди всех слоев населения [12; 27].

Все современные виды спорта и в целом спортивные движения базируются на четырех важных естественных двигательных локомоциях: бег, ходьба, прыжки и метания. Если в детском возрасте не формировалась двигательная база на основе бега, ходьбы, прыжков и метаний, то в дальнейшем, если ребенок захочет заниматься любым видом

спорта, он не сможет достичь высоких результатов. Такая проблема, к сожалению, имеется в мировой спортивной практике. Во многих видах спорта наблюдается снижение результатов зрелищности, спортивной активности и борьбы, которая напрямую связана с недостаточной сформированностью естественных двигательных локомоций (бег, прыжки, метания и ходьба) у спортсменов на начальных этапах занятий спортом (детский возраст).

Современные тренеры пытаются достичь высоких результатов от своих подопечных за счет более технологичного инвентаря, оборудования, фармакологии и т.д., но при этом очень мало уделяют внимания, на начальных этапах подготовки, занятиям на основе естественных физических упражнений (бег, прыжки, метания и ходьба) [14].

Современная легкая атлетика, цель которой, прежде всего, совершенствование техники и результативности естественных физических упражнений (бег, прыжки, метания и ходьба), также остановилась в своем развитии – это снижение мировых рекордов, не появились за последнее время новые технические элементы легкоатлетических движений и т.д. Если внимательно посмотреть выступления спортсменов-легкоатлетов, то бросается в глаза низкий технический уровень более половины участников крупных международных соревнований [30].

Анализ развития естественных двигательных локомоций у детей и молодежи в системе детский сад – школа – вуз показал следующее: в детском саду процент правильности выполнения простых технических действий в

беге – 3%, ходьбе – 2%, прыжках – 1%, метании – 0%; в школе соответственно: 5%, 2%, 4%, 1%; в вузе: 7%, 3%, 6%, 1%.

Вышеуказанная статистика говорит, о недостаточном внимании всей отечественной системы физического воспитания на формирование у населения и, особенно в детском возрасте, навыков выполнения естественных двигательных упражнений, которые составляют основы физической подготовленности, профессионально-прикладной физической подготовленности и готовности молодежи служить в армии [32].

Таким образом, внедрение норм ГТО в систему физического воспитания позволит более качественно решать вышеуказанные назревшие педагогические проблемы, а это массовые мероприятия по сдаче норм ГТО; более четкое представление ученых и педагогов путей и направлений развития системы физического воспитания в стране; активизация военно-патриотического воспитания среди всех слоев населения страны [13].

Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Новая структура комплекса ГТО, разработанная Министерством спорта, содержит 11 уровней сложности. Посмотреть нормы ГТО можно на официальном сайте <http://www.gto-normy.ru/>.

Положение определяет структуру, содержание, организацию работы по введению комплекса ГТО,

государственные требования по оценке общего уровня физической подготовленности населения с 6 до 70 лет и старше на основании результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений; организацию и проведение тестирования населения по 11 возрастным ступеням, а также награждение знаками отличия комплекса ГТО.

Целью введения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи комплекса ГТО:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;

- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении

государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;

- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;

- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;

- принцип учета региональных особенностей и национальных традиций позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО.

Комплекс ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:

1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс);

2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет (3-4 класс);

3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет (5-6 класс);

4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет (7-9 класс);

5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет (10-11 класс);

6 ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет;

7 ступень – мужчины и женщины от 30 до 39 лет;

8 ступень – мужчины и женщины от 40 до 49 лет;

9 ступень – мужчины и женщины от 50 до 59 лет;

10 ступень – мужчины и женщины от 60 до 69 лет;

11 ступень – мужчины и женщины старше 70 лет.

Каждая из одиннадцати ступеней комплекса включает требования к усвоению и владению теоретическими знаниями и навыками, а также содержит нормативы для выполнения практических испытаний (тестов).

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

- виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;

- нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

- рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

В свою очередь, испытания (тесты) подразделяются на обязательные и факультативные (по выбору).

К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО.

Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.

Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта оценивается по следующим вопросам:

- значение физической культуры и спорта;
- влияние средств физической культуры на уровень здоровья, повышение физической и умственной работоспособности;
- гигиенические аспекты самостоятельных занятий физической культурой;
- средства и методы контроля физического состояния при применении различных форм физической культуры;
- методические основы самостоятельных занятий;
- исторические аспекты развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и двигательными навыками в физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривают минимальный объем различных

видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.

В 2014-2017 годах ориентировочное количество участников тестирования, осуществляющих соответствующую подготовку в рамках комплекса ГТО, должно составить 10 млн. человек.

Комплекс ГТО направлен на массовое привлечение граждан к занятиям физической культурой и спортом и приведет к положительным результатам, проявляющимся в различных аспектах социально-экономической жизни страны [25; 27].

1.2 Активизация формирования физической подготовленности студентов ВУЗа на основе включения в учебный процесс ВФСК (ГТО)

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, важное место в которой занимает Всероссийский

физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [25].

С древнейших времен известно, что физические упражнения оздоровительно влияют на организм человека. Сильным средством, меняющим физическое и психическое состояние человека, являются занятия физическими упражнениями. Грамотная организация занятий позволяет улучшить физическое развитие, повысить физическую подготовленность и работоспособность, укрепить здоровье, совершенствовать функциональные системы организма, что в особенности актуально для студентов, которые имеют отклонения от норм в состоянии здоровья [36].

Новый физкультурно-спортивный комплекс основывается на главном принципе добровольности и доступности. В Положении Правительства РФ от 11 июня 2014 перечисляются цели и задачи комплекса ГТО, которые должны мотивировать молодежь к участию в соревнованиях ГТО. Для студентов вузов, особенно для первокурсников, выполнение норм ГТО, даже участие в соревнованиях по видам испытаний становится обязательным. Роль преподавателей заключается в максимальном обеспечении организации всех мероприятий, в том числе в теоретическом плане и привлечении молодежи к соревнованиям. В Положении оговаривается рекомендуемый регламент недельной двигательной активности, которая предполагает, что студент должен самостоятельно заниматься физической культурой. В том случае, если студенту не удалось сразу выполнить требуемый норматив, предполагаются тренировочные занятия под руководством тренера-

преподавателя. Тем самым в функции преподавателя входят не только тренировочные занятия, но и помощь в организации процесса соревнований, а также мотивационная часть для привлечения студентов к активным занятиям спортом [19].

Значительное событие в системе физического воспитания детей, молодежи и в особенности студентов, конечно же, возвращение к комплексу ГТО. На сегодняшний день отличительной чертой в физическом воспитании студентов является то, что педагог учитывает интерес студента к занятиям тем или иным видам спорта. Большая роль тренера-преподавателя зависит от педагогического мастерства, от которого зависит дальнейшее отношение студента к физическим упражнениям [20].

Ни для кого не секрет, что выполнение одних и тех же упражнений со временем перестает вызывать положительные эмоции и может даже привести к появлению состояния монотонии. В этом случае результат от занятий физическими упражнениями может дать противоположный эффект. Для того чтобы избежать это, необходимо менять объем и интенсивность упражнений в процессе занятий. Согласно учебному процессу увеличение объема и интенсивности физических упражнений ограничены количеством учебных часов, отводимых на физическую культуру – всего 4 часа в неделю. Во избежание этого необходимо менять физические упражнения и нагрузку.

Комплекс ГТО как раз и предусматривает разнообразные физические упражнения, обеспечивая

хорошую физическую и двигательную подготовку у студентов [22].

Внедрение нового физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» подразумевает совершенствование учебных программ (их содержания и структуры) по предмету «Физическая культура» в вузах. Важным является вопрос доступности и согласованности контрольных нормативов для педагогического контроля, нацеленного на повышение эффективности физического воспитания.

Более чем за двадцать последних лет учебные программы вузов строились без учета целей комплекса ГТО. Включение нового комплекса «Готов к труду и обороне» в программу высших учебных заведений повлечет за собой совершенствование государственных образовательных стандартов высшего образования для предмета «Физическая культура».

На данный момент тема возрождения комплекса ГТО актуальна. Она содержит нормативную основу физического воспитания студентов и является критерием определения уровня физической подготовленности. Основные ожидаемые результаты введения ГТО:

- определение уровня физической подготовленности студентов, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация массового физкультурно-спортивного досуга студентов;
- пропаганда здорового образа жизни среди студентов;

- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, любви к Родине [13; 27].

Важность ГТО для студентов состоит в том, что данная система поможет укрепить здоровье и осознать важность этого. К сожалению, особенно последнее время в вузы приходит большое количество студентов с такими заболеваниями, как ВСД, нарушения опорно-двигательного аппарата и зрения. Занятия физической культурой с введением ГТО помогут студентам выработать привычку к систематическим занятиям физическим воспитанием.

В то же время сами студенты приобретают четкую цель для занятий спортом. Многим студентам кажется, что жизнь бесконечна, что можно постоянно откладывать самосовершенствование, поэтому они могут особо не стараться, как в учебе, так и в занятии физической культурой. Но имея четкую цель – сдачу нормативов ГТО, становится ясно, зачем заниматься и чего следует добиваться. Многим молодым людям, где целью будет поставлена сдача норм ГТО, послужит стимулом для серьезных занятий спортом, иными словами сподвигнет «прийти в спорт» и найти себя в нем, а самое главное укрепить свое тело и дух, силу воли, студент становится менее ленив, а лень среди студентов в наше время – эпидемия. И тут решаются проблемы самочувствия, укрепления иммунитета [28].

Комплекс ГТО станет основой всей системы физического воспитания студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет послужат ориентирами разносторонней физической подготовки. Он сыграет важную роль в развитии массового физкультурного движения в нашей

стране. Уровень физической подготовленности оценивается по тестам, которые входят в программу предмета «Физическая культура» для студентов вузов.

ГТО – это не только комплекс упражнений для выполнения, но и здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, именно стиль, потому, что именно данный комплекс помогает выработать у студентов навыки необходимые для поддержания своего здоровья, поднять физическую выносливость, не допустить возникновения и развитие болезней. ГТО позволяет внести массовость в занятия спортом, сделать привычку к занятиям физической культурой новой чертой студенческой молодежи [13].

1.3 Кроссфит тренировки, как инновационный компонент силового тренинга в физическом воспитании студентов и подготовке к выполнению нормативов ГТО

Физическая культура в вузе является составной частью образовательного процесса в профессиональной подготовке современных студентов. В течение последнего десятилетия, проводились многочисленные педагогические и медицинские исследования оценки состояния здоровья современной молодежи. Снижение у студенческой молодежи, показателей базовых физических качеств, общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, военно-прикладной готовности, и др. Данная негативная статистика говорит о необходимости поиска новых подходов, технологий и общеприкладных комплексов актуализации и

совершенствования программного и методического содержания физического воспитания современных студентов.

В Указе Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» говорится о необходимости дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, реформирования системы физического воспитания всех слоев населения. В контексте данных преобразований в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. введен в действие ВФСК ГТО - программная и нормативная основа физического воспитания населения [31].

В связи с данным посылом, проектирование общеприкладных физкультурно-спортивных режимов в физическом воспитании молодежи, актуализация студентов на сдачу норм комплекса «ГТО», является важной социально-педагогической задачей, решение которой позволит существенно повысить уровень физической подготовленности, военно-прикладной готовности, активизировать патриотическое воспитание, а также укрепить общее состояние здоровья молодых людей и в целом всей нации [34].

Для актуализации и мотивации учащейся молодежи на выполнение комплекса «ГТО», возникает необходимость проектировать и интегрировать современные средства, формы и технологии с обще-прикладными комплексами физических упражнений в физическом воспитании студентов вуза [33].

Достаточно популярными, доступными и эффективными видами двигательной деятельности в практике физического воспитания молодежи в зарубежных вузах и в нашей стране, являются фитнес-технологии.

Интеграция обще-прикладных физических упражнений из комплекса «ГТО» с фитнес-технологиями будет способствовать эффективному формированию готовности студентов к выполнению норм комплекса «ГТО».

Таким образом, модернизация содержания фитнес-технологии на основе включения элементов упражнений из раздела комплекса «ГТО» будут способствовать эффективному формированию прикладных навыков выполнения Всероссийского комплекса студентами вуза [4; 5].

Современный процесс физического воспитания студентов, требует новых модернизированных подходов и интегративных технологий, которые комплексно и разносторонне готовили бы молодежь к будущей профессиональной и общественной деятельности. Таким комплексным потенциалом обладает проектируемый в образовательном процессе физического воспитания студентов вуза возрожденный комплекс «ГТО» для всех возрастов населения [32].

Для эффективного внедрения комплекса «ГТО» в процесс физического воспитания студентов необходимо следующее педагогическое сопровождение:

- интегративная технология фитнес-тренинга формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса «ГТО» в следующей поэтапной

последовательности: 1- этап – обще–подготовительный (сентябрь–октябрь), 2 этап - базово–формирующий (ноябрь–декабрь), 3 этап – специально-технический (январь–март) и 4 этап – контрольно-результативный (апрель–май).

- программно-методическое обеспечение интегративной технологии фитнес-тренинга, включающее блоки упражнений из комплекса «ГТО» и фитнес-технологий, которые дифференцированы в годичном цикле согласно следующим учебно-практическим задачам: общеподготовительные, базово-формирующие, специально-технические и контрольно-результативные.

- педагогическая диагностика результативности формирования готовности студентов к выполнению комплекса «ГТО» в годичном цикле, где на первом этапе оценивается состояние общей выносливости (тест Купера, 12 минутный бег), на втором этапе оцениваются скоростно-силовые и силовые показатели (прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища и челночный бег 5x20 метров), на третьем этапе оценивается формирование техники метания легкоатлетических снарядов (метание набивного и малого мячей), и на четвертом этапе итоговом - оценивается общая готовность студенток к выполнению комплекса ГТО [29].

Выполнение вышеуказанных организационно-педагогических положений позволит эффективно и результативно готовить студенток вуза к выполнению комплекса ГТО.

На наш взгляд такой комплексной методикой фитнес-технологий, соответствующей поставленным целям и задачам

формирования готовности студентов на выполнение норм комплекса ГТО может являться методика силового тренинга – «Кроссфит».

Силовой функциональный тренинг (Кроссфит) – специальная система тренировок, назначение которой, приобретение человеком отличной Общей Физической Подготовки (ОФП) – программа развития силы и приобретения хорошей физической формы для простых людей и профессиональных атлетов по всему миру. Специализация «Кроссфит» заключается в отказе от специализации. Единоборства, выживание в экстремальных условиях, многие виды спорта, да и сама жизнь поощряют подобный подход к фитнесу. Кроссфит предназначен на увеличение стойкости и выносливости, реакции и взрывной силы т.е. поддержание человека в хорошей форме. Одна из основных идей Кроссфит – это возможность его использования любым человеком, вне зависимости от уровня его физической подготовки. Один и тот же подход используется в тренировках людьми с сердечными проблемами и чемпионами боев без правил на пике своей карьеры. Варьируется вес, нагрузка, интенсивность; суть программы остается без изменений. Отличия по степени нагрузки, а не по виду программы [28].

Кроссфит – это программа тренировок, основанная на постоянно варьируемых функциональных движениях, которые выполняются с высокой интенсивностью. Эта система за недолгое время своего существования приобрела огромную популярность во всем мире. Мы так же решили

проверить эффективность этой системы при подготовке студентов к сдаче нормативов ГТО.

Одно из важнейших преимуществ кроссфита – отсутствие узкой специализации. Эта высокоэффективная программа объединяет в себе упражнения из разных спортивных направлений. В кроссфите силовые упражнения перемежаются с аэробными, характерна высокая вариативность нагрузок. Постоянно сменяющие друг друга упражнения задействуют разные группы мышц, концентрируя нагрузку не на определенной зоне, а распределяя ее по всему телу. Данный тренинг рассчитан на людей разного возраста и пола, с любым уровнем подготовки [9].

С самого начала целью кроссфита являлось достижение широкой, общей и всеобъемлющей подготовленности. Специалисты старались разработать программу, которая бы наилучшим образом подготовила тренируемых к любой физической деятельности – не только к неизвестному, но и непознаваемому. Оценивая все виды спорта и физической деятельности в целом, исследовали вопрос, какие физические навыки и адаптации наиболее универсально необходимы в достижении функциональных преимуществ. Искали общую работоспособность, необходимую для выполнения любых спортивных задач и, вполне логично, присущую любому из видов спорта [16].

Кроссфит предписывает использовать «постоянно варьируемые, высокоинтенсивные функциональные движения». Функциональные движения представляют собой универсальные шаблоны моторного рекрутирования; они выполняются в виде

волны сокращения от ядра к конечностям и являются составными, то есть многосуставными. Эти движения естественны и эффективны для перемещения тела и внешних объектов. Однако самым важным аспектом функциональных движений является их способность перемещать большие весовые нагрузки на длинные дистанции, и делать это быстро. В совокупности эти три атрибута (вес, дистанция и скорость) определяют способность функциональных движений вырабатывать высокую мощность. Интенсивность определяется конкретно как мощность, она является независимой переменной, которая чаще всего связывается с максимальным повышением плодотворной адаптации к нагрузкам. В свете того, что ширина и глубина мотивации программы определяют диапазон достигаемой адаптации, наши предписания в функциональности и интенсивности постоянно варьируются. Мы считаем, что подготовка к случайной физической деятельности – то есть к неизвестным и непредсказуемым событиям – несовместима с жестко фиксированным, предсказуемым и рутинным тренировочным режимом.

Методология, которая лежит в основе программы «Кроссфит», полностью основана на практическом опыте.

Кроссфит – это ключевая программа силовой и физической подготовки. Кроссфит – не специализированная программа физподготовки, а преднамеренная попытка оптимизировать физическую компетентность в каждом из десяти общепризнанных физических показателей. Это работоспособность сердечно-сосудистой системы, выносливость, сила, гибкость, мощность, скорость, координация, ловкость, баланс и точность.

Программа «Кроссфит» была разработана для повышения компетентности человека при выполнении любых физических задач. Наши атлеты достаточно тренированы для успешного выполнения многочисленных, разнообразных и непредсказуемых физических испытаний. Такая подготовленность пользуется спросом со стороны персонала вооруженных сил и полиции, пожарных и спортсменов, которым необходима полная физическая компетентность. И кроссфит доказал свою эффективность в достижении этих целей [9].

Особенности силового кроссфита:

- во время работы задействуются максимально возможное количество групп мышц. Минимальное число – 3;
- упражнения должны приводить в работу разные мышцы, а не «прокачивать» одну и ту же;
- программа включает 4 главных компонента: тренировка ног (приседания), упражнения на тянущие и толкающие группы мышц (тяги и жимы), кардио-тренинг (бег, скакалка);
- силовой кроссфит позволяет за достаточно короткий промежуток времени развить силу, выносливость, координацию, укрепить мышцы, сжечь жир. Однако следует помнить, что у каждого упражнения есть свои особенности. В силу этих особенностей некоторым они могут не подходить в связи с физическими особенностями. Следует это учитывать.
- количество тренировок зависит от целей, которые ставит перед собой атлет. В данном случае – это подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО, который, как раз тестирует выше перечисленные качества: силу, выносливость, скорость,

гибкость, координацию и т.д. Эксперты советуют тем, кто хочет в максимально короткие сроки добиться мышечного роста, регулярно заниматься через каждые 2 дня;

- силовой кроссфит необходимо дополнять небольшим кардио-комплексом. Это поможет повысить выносливость и закрепить общий результат.

Что объединяет Кроссфит и ГТО?

- Кроссфит не имеет узкой специализации, включает в себя элементы гимнастики, легкой атлетики, тяжелой атлетики, гиревого спорта.

- Основная цель новой системы ОФП – рациональное физическое развитие человека по всем направлениям. Способность переносить общие и экстремальные нагрузки в повседневной жизни.

- Адаптация под любой уровень подготовленности и возраст [17].

Процесс внедрения кроссфит тренировок в физическое воспитание студентов. Разработана инновационная программа по физической культуре с элементами кроссфита в повышении физической подготовленности студентов, в подготовке к сдаче нормативов ГТО, а также в привлечении к фитнес технологиям и культуре здоровья.

На современном этапе развития физического воспитания студентов необходимы новые виды, средства и методы обучения, способные развивать функциональное состояние и физическую подготовленность молодежи, и как следствие укрепление и повышение состояния здоровья. Одними из наиболее популярных видов двигательной активности для юношей являются атлетическая гимнастика, боевые искусства,

спортивные игры, плавание, и в последние годы функциональное многоборье (кроссфит), как вид многофункционального тренинга, широко применяемого в условиях фитнес центров. Однако в практике физического воспитания студентов кроссфит пока не нашел своего научного обоснования, недостаточно адаптированных методик для урочных занятий физической культурой. При этом недостаточно программ, отвечающих мотивационным интересам молодежи, программ и методик, позволяющих эффективно готовиться к нормативам ГТО [21; 37].

Кроссфит отличается значительным влиянием на функциональное состояние занимающихся, развитием силовой выносливости, использованием разнообразных упражнений гиревого спорта, атлетизма, аэробной нагрузки. Кроссфит является одним из «брендов» фитнес-занятий, который приобрел популярность среди представителей мужского и женского пола, среди спортсменов, среди курсантов правоохранительных органов, студентов и клиентов фитнес клубов. Так Кроссфит (автор Грег Глассман, 1982) – это тренировочные методики высокоинтенсивного, функционального тренинга, отличающегося короткими интенсивными тренировками 15–30 минут, в комплексе с подготовительной частью и заключительной частью 45–60 минут. Основной вид нагрузки – кардио тренировки и кардио с силовой тренировкой. Основа тренировки выполнение указанного объема работы за наименьший отрезок времени, или выполнение физической нагрузки в течение 30–60 сек (до 2 мин), или круговая тренировка. Соревнования по кроссфиту включают, три вида упражнений, а именно, на силу, силовую выносливость и общую

выносливость. Поэтому тренировка кроссфитера содержит множество силовых и локальных силовых упражнений [10].

На сегодняшний день в физическом воспитании студентов следует выделить следующие противоречия между:

- потребностью российского общества в здоровой, физически подготовленной, социально-активной молодежи и недостаточностью урочных фитнес программ аэробной и силовой направленности, отвечающих целевым установкам юношей;

- возрастающими требованиями по методике кроссфита в условиях снижения состояния здоровья молодежи и ухудшения физической подготовленности, и отсутствием практических рекомендаций, научных исследований, программ подготовки по кроссфиту, как средства физической подготовки, и средства эффективной подготовки к сдаче нормативов ГТО [21].

Т.Н. Шутова (2015) отмечает, что к средствам повышения мотивации к занятиям кроссфитом относятся: повышение силовой подготовки и формирование отличной спортивной формы; улучшение мышечного компонента тела, престижность занятий силовыми видами спорта; проведение соревнований по кроссфиту, жиму штанги, по общей физической подготовленности; составление программ занятий, учитывая индивидуальные целевые установки занимающихся; формирование культуры здоровья [37].

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе центра тестирования ВФСК ГТО в ИСТиС ЮУрГУ (НИУ).

Организация исследования осуществлялась в три этапа. На I этапе был проведен теоретический анализ научно-практической литературы по данной проблематике: внедрение Комплекса ГТО в ВУЗы и в связи с этим поиски решения проблем физической подготовленности студентов к сдаче нормативов. Так же на данном этапе проводились беседы со студентами и преподавателями физической культуры в ВУЗе на темы: осведомленности студентов о Комплексе ГТО и ЗОЖ, физической подготовленности студентов, методических подходов на занятиях физкультурой, мотивация студентов к занятиям физической культурой и сдаче нормативов ВФСК ГТО и др.

На II этапе исследования была организована выборка на базе ЮУрГУ. В исследовании приняли участие 20 студентов I-III курсов в возрасте от 18-ти до 24-х лет, 10 юношей и 10 девушек. На данном этапе мы определяли уровень физической подготовленности студентов к выполнению нормативов ГТО. Для этого проведено первичное исследование уровня физической подготовленности студентов по методике ВФСК ГТО. Далее, осуществлялся подбор комплекса силовых упражнений, развивающих физические и функциональные возможности организма

студентов, необходимых для успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО. Остановились на методике кроссфита, и в период с октября 2018 по май 2019 учебного года в течение двух семестров были проведены двухразовые урочные занятия по физической культуре с адаптированной методикой кроссфита.

Занятия осуществлялись два раза в неделю по 1,5 часа, при этом реализована адаптация кроссфит-тренировок для юношей и девушек со средней физической подготовленностью; разработаны специализированные упражнения со штангой, гирями, «гребным» тренажером, специальным оборудованием; постепенным увеличением продолжительности основной кроссфит нагрузки от 10 до 30 минут. Применяемые упражнения, такие как тяжелоатлетический рывок, приседания со штангой на груди и плечах, взятие штанги на грудь, подъем штанги на время, рывок гири 16кг (24), подтягивания, приседание и подъем гири над головой, челночный бег 4*10м, 10*10м, бег на беговой дорожке в высоком и среднем темпе, прыжки на тумбу высотой 60–70см, работа на петлях TRX (модификация гимнастических колец для силовой подготовки), велонагрузки и работа на «гребном» тренажере, упражнения с гантелями и гирями, упражнение «планка», прыжки с грифом штанги, прыжки на скакалке, упражнения для мышц брюшного пресса, разновидности выпрыгиваний и отжиманий, работа молотом по покрышкам. Завершением данного этапа стало повторное исследование физической подготовленности студентов на конец учебного года – выполнение нормативов Комплекса ГТО [38].

И наконец, на III завершающем этапе нами был произведен анализ, полученных в ходе исследования, результатов – обоснование эффективности силового тренинга на основе динамики физической подготовленности студентов. И для оценки эффективности проведенной методической программы по кроссфиту в качестве статистической обработки данных мы использовали t-критерий Стьюдента – метод оценки значимости различий средних величин двух срезов (до и после занятий). Так же на данном этапе была произведена работа с библиографическим списком, и в завершении нашего исследования были подведены итоги и сделаны выводы по проделанной работе. Результаты последнего этапа описаны в 3 разделе нашей работы и в выводах.

2.2 Методика тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)

Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов). Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода

отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Тестирование в силовых упражнениях:

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

рывок гири;

поднимание туловища из положения лежа на спине.

3. Бег на 2 и 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 2 и 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Методические рекомендации по выполнению испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. Бег на 100 метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

2. Бег на длинные дистанции 2 и 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

3. Подтягивание на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

3) разновременное сгибание рук.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 с в ИП;

4) разновременное разгибание рук.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с [23].

В методическом описании представлены те дисциплины, которые были использованы в нашем исследовании.

Нормативы для участников нашего исследования представлены в приложении «Нормативы ГТО IV ступень (24-29 лет)».

2.3 Краткая характеристика занятий по кроссфиту для подготовки студентов к выполнению нормативов ГТО

Из всех фитнес-технологий по силовому тренингу для своего исследования мы выбрали методическую разработку на основе применения методики Кроссфита на уроках физической культуры. Данная методическая разработка тренировок создана для повышения интереса к спорту, и не

только повысит мотивацию студентов заниматься спортом, но и поможет им подготовиться к сдаче норм ГТО.

Целью методической разработки является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач:

- Обучающие: познакомить студентов с современной тренировочной методикой Кроссфит, направленной на формирование физического развития человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др.; познакомить учащихся с основными приемами комплекса упражнений;

- Образовательная: показать упражнения, входящие в программу Кроссфит и их влияние на организм человека и работу сердечно-сосудистой системы; разучить комплекс упражнений по «Кроссфиту» направленных на формирование правильной осанки; мышечного корсета, мышц спины и живота;

- Воспитательная: воспитывать смелость и терпение в технике выполнения комплекса упражнений из методики Кроссфит; воспитывать чувство коллективизма,

товарищеской взаимопомощи, бережного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни;

- Оздоровительная: развивать скоростно-силовые качества при выполнении комплекса [10; 38].

ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВОГО ТЕРМИНИНГА В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО

На констатирующем этапе исследования участники опытных групп были протестированы с помощью представленной выше методики «ФВСК ГТО». Студенты сдавали нормативы по четырем обязательным тестам: бег на 100м; бег на 3 км (юноши) и 2 км (девушки); подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Данным видам испытаний (тестам) соответствуют нормативы, которые представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Контрольные нормы ГТО – VI степени для
девушек

| Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|---|-----------------|-----------------|--------------|
| | От 18 до 24 лет | | |
| | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Бег на 100м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| Бег на 2 км (мин, с) | 11,35 | 11,15 | 10,30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 |
| Наклон вперед с прямыми ногами (см) | 8 | 11 | 16 |

Таблица 2 – Контрольные нормы ГТО – VI степени
для юношей

| Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | |
|------------------------|-----------------|--|--|
| | От 18 до 24 лет | | |

| | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
|--|----------------|-----------------|--------------|
| Бег на 100м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 |
| Бег на 3 км (мин, с) | 14,00 | 13,30 | 12,30 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 9 | 10 | 13 |
| Наклон вперед с прямыми ногами (см) | 6 | 7 | 13 |

Результаты тестирования внесены в Протокол №1 – девушки и Протокол №2 – юноши в категории «до занятий» по каждому из тестов (Приложение А).

Формирующий этап исследования заключался в подборе методики по силовому тренингу и внедрении ее в урочную программу по физическому воспитанию студентов. Занятия были направлены на развитие таких физических качеств как быстрота, сила, выносливость, гибкость, которые необходимы для успешной сдачи нормативов Комплекса ГТО.

После проведенного тестирования были проанализированы результаты по каждому виду испытаний. Средние значения по группе до проведения занятий и после них по каждому из упражнений внесены в сводные таблицы 3 и 4, а так же результаты графически отображены на рисунке 1 и 2.

Таблица 3 – Результаты динамики физической подготовленности девушек, занимающихся кроссфитом на урочных занятиях физической культурой

| Контрольное упражнение | На нач. уч.года (До занятий) | На кон.уч.года (После занятий) | Динамика | Знач. t-критерия |
|------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------|------------------|
| Бег на 100м (с) | 17,13 | 16,56 | 3,3 % 57мс. | t=2,7 p<0,05 |

| | | | | |
|---|-------|-------|---------------------------|-----------------|
| Бег на 2 км (мин, с) | 12,57 | 10,28 | 18,2 % 2,29 (мин,с) | t=3,4 p<0,05 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 8,5 | 15,3 | 80 % +6,8 раз | t=4,8 p<0,05 |
| Наклон вперед с прямыми ногами (см) | 15,1 | 20,6 | 36,7 % +5,5 см | t=3,1 p<0,05 |

* – достоверность различий ($p < 0,05$)

За время исследования у девушек достигнуты достоверные различия в следующих контрольных упражнениях: бег на 100 м – динамика от 17,13 до 16,56сек., что составляет 3,3 % прирост среднего показателя по группе; «отжимания» – от 8,5 до 15,3 раз – динамика результата составляет 80 %, в упражнении наклон вперед динамика от 15,1 до 20,6 см.– результат улучшился на 6,8 раз или 36,7 %; в беге 2 км. результат изменился от 12,57 до 10,28 мин. – средний показатель по группе после занятий кроссфитом лучше на 18,2 %. Динамика физической подготовленности девушек, занимающихся кроссфитом на урочных занятиях физической культурой представлена на рисунке 1.

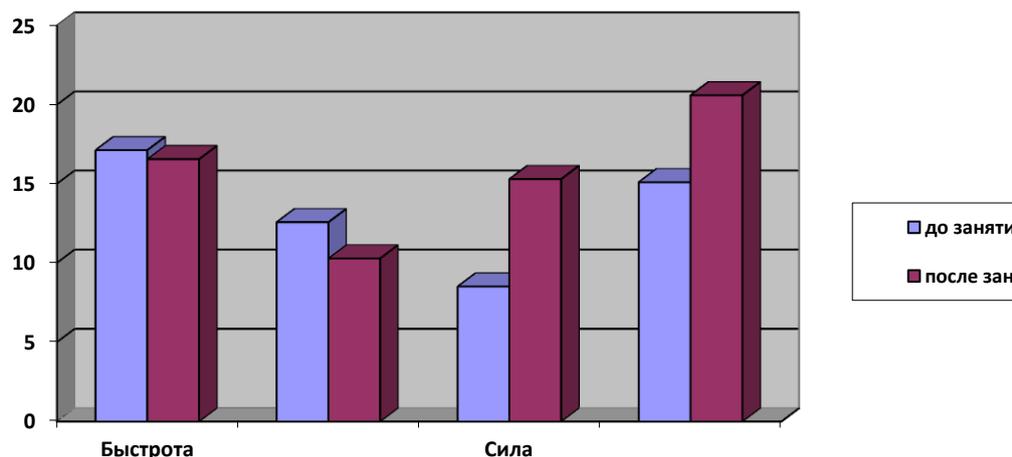


Рисунок 1 – Результаты динамики физической подготовленности девушек, занимающихся кроссфитом на урочных занятиях физической культурой

За время исследования у юношей достигнуты достоверные различия в следующих контрольных упражнениях: в беге на 100 м. динамика от 14,29 до 13,47 - средний результат по группе после занятий кроссфитом улучшился на 82 мс. что составляет 5,7 %; в упражнении наклон вперед результат улучшился на 62,3 % от 7,7 до 12,5 см.; после занятий показатель в беге на 3 км так же улучшился на 13,6 %, о чем свидетельствует динамика среднего результата от 14,12 к 12,20 мин.; подтягивания – динамика от 10,7 до 15,7 раз – что составляет улучшение результата на 46,7 %.

Таблица 4 – Результаты динамики физической подготовленности юношей, занимающихся кроссфитом на урочных занятиях физической культурой

| Контрольное упражнение | На нач. уч. года (До) | На кон.уч.года (После) | Динамика | Знач. t-критерия |
|------------------------|-----------------------|------------------------|----------|------------------|
| | | | | |

| | занятий) | занятий) | | |
|---|----------|----------|---------------------------|-----------------|
| Бег на 100м (с) | 14,29 | 13,47 | 5,7 % 82мс | t=2,6 p<0,05 |
| Бег на 3 км (мин, с) | 14,12 | 12,20 | 13,6 % 1,20 (мин,с) | t=4,2 p<0,05 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 10,7 | 15,7 | 46,7 % +5 раз | t=4,5 p<0,05 |
| Наклон вперед с прямыми ногами (см) | 7,7 | 12,5 | 62,3 % +4,8 см | t=3 p<0,05 |

* – достоверность различий ($p < 0,05$).

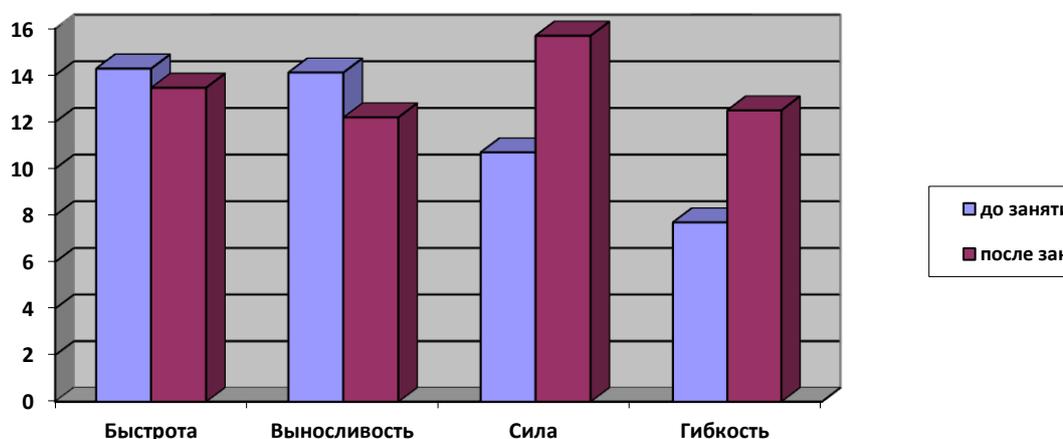


Рисунок 2 – Результаты динамики физической подготовленности юношей, занимающихся кроссфитом на урочных занятиях физической культурой

Динамика физической подготовленности юношей, занимающихся кроссфитом на урочных занятиях физической культурой представлена на рисунке 2.

На рисунках 1 и 2 видно что каждый из показателей после занятий кроссфитом в той или иной степени улучшился.

Исследование показало, что кроссфит-занятия эффективно повлияли на физическую подготовленность студентов, так занятия два раза в неделю позволили достоверно увеличить координационные качества, силовые, скоростно-силовые, силовой выносливости, гибкости.

На начало учебного года, т.е. до применения методики силового тренинга мы видим следующие результаты:

Среди юношей все виды испытаний выполнили: на «Золотой знак» – всего 1 студент (10%); «Серебряный знак» – так же 1 студент (10%); «Бронзовый знак» – не получил никто; не выполнили – таких студентов, которые бы не справились со всеми заданиями тоже нет, всего не выполнено 10 испытаний (25%). Среди всех испытаний на золотой знак выполнено 17,5%, на серебряный 35%; 22,5% упражнений выполнены на бронзовый значок и невыполненные задания составляют 25% .

Среди девушек были показаны следующие результаты: на «Золотой знак» – все виды испытаний не прошел никто из девушек; на «Серебряный знак» – выполнила 1 студентка (10%); «Бронзовый знак» – у 2 студенток (20%); не выполнивших все задания так же не оказалось. Среди всех испытаний на золото выполнены 17,7% заданий, на серебряный знак – 20%, с бронзовым знаком выполнено 27,5% заданий и невыполненные упражнения составляют 35%.

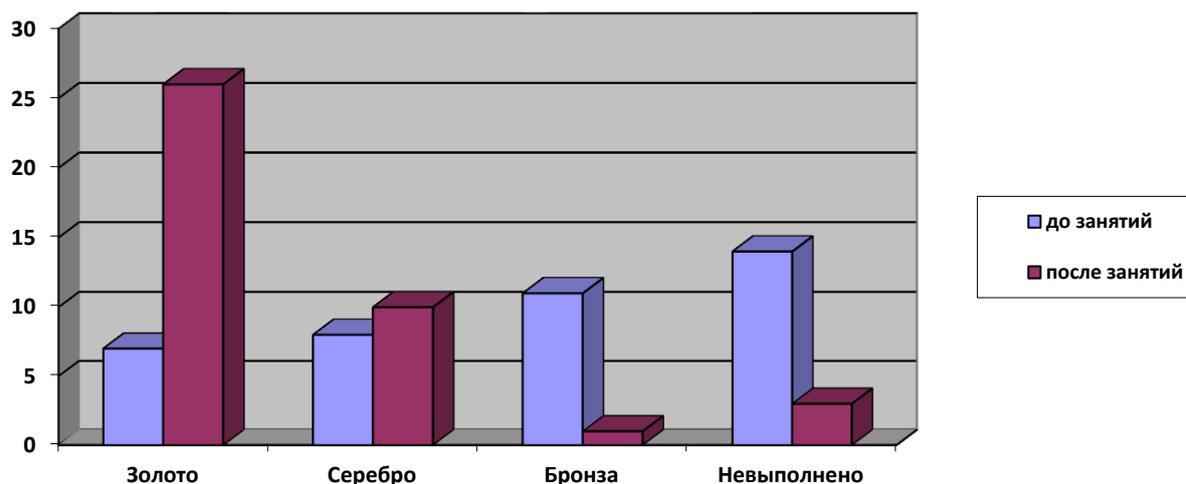


Рисунок 3 – Динамика результатов выполнения нормативов по девушкам

Результаты выполнения контрольных упражнений студентками по завершению учебного года (май) после занятий кроссфитом на урочных занятиях по физической культуре:

Среди юношей все виды испытаний выполнили: на «Золотой знак» – 5 человек, что составляет уже 50%; «Серебряный знак» – так же 1 студент (10%); «Бронзовый знак» – не получил никто; не выполненных заданий на конец учебного года вообще не осталось. Среди всех испытаний на золотой знак выполнено 65% испытаний, на серебряный 30%, и лишь 5% упражнений выполнены на бронзовый значок и невыполненных заданий – нет .

Среди девушек были показаны следующие результаты: на «Золотой знак» – все виды испытаний прошли 4 девушки, а это 40% всех участниц; на «Серебряный знак» и «Бронзовый знак» не получил никто; не выполнивших все

задания так же не оказалось. Среди всех испытаний на золото выполнены 65% заданий, на серебряный знак – 25%, с бронзовым знаком выполнено 2,5% заданий и невыполненные упражнения составляют 7,5%.

Динамика по количеству медалей отображена на рисунках 3 и 4.

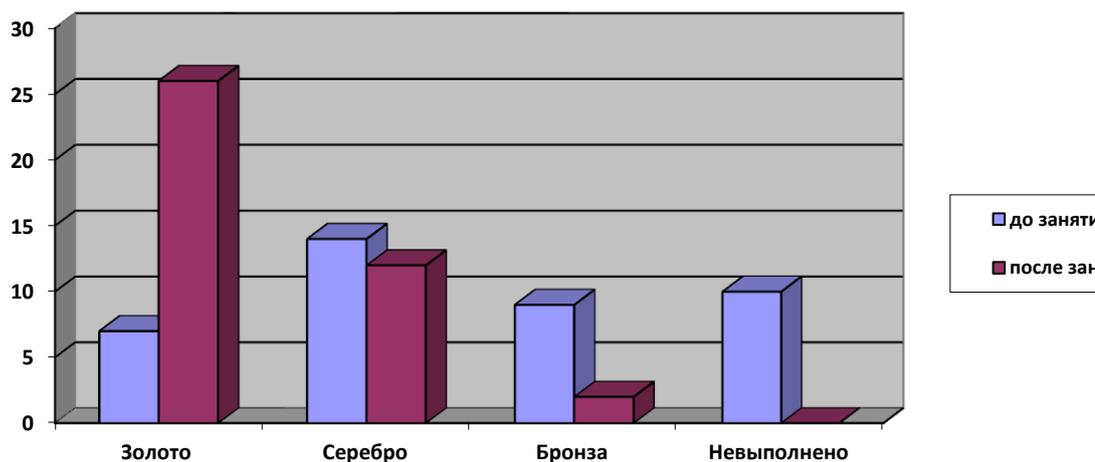


Рисунок 4 – Динамика результатов выполнения нормативов у юношей

По отдельным показателям физического развития. У девушек наиболее развита – гибкость (90%) и показатель, требующий внимания – скоростные способности – 40%. У юношей, скоростные способности развиты достаточно (60%), а выносливость находится на более низком уровне – (50%), но преобладает сила – (90%).

Полученные результаты показывают эффективность кроссфит-тренировок, обеспечивающих комплексное развитие двигательных способностей. Критерием результативности учебных занятий на основе фитнес-

технологий служил прирост показателей физической подготовленности студенток за учебный год.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования позволяют сформулировать следующие **выводы**:

1 Физическая подготовленность выступает не только как личностная, но и как социальная ценность. Физическое совершенство отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности. Поэтому физическое совершенство является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

2 Анализ уровня физической подготовленности студентов свидетельствует о том, что существуют индивидуальные особенности в уровне физической подготовленности каждого студента. Одному студенту достаточно сложно выполнить норматив в беге на 100 м, а другому в беге на 3000 м. Поэтому существует необходимость повышения отстающих сторон физической подготовленности каждого студента. Это вызывает определенные сложности, которые обусловлены тем, что с одной стороны, время занятий регламентировано учебной программой, с другой стороны, занятия проводятся с учебной группой и достаточно сложно индивидуализировать тренировочное воздействие, направленное на отстающие стороны физической подготовленности.

3 Основу экспериментальной методики составила методика построения регламентированных занятий физической культурой

со студентами вуза на базе современного силового тренинга кроссфита, направленная на решение конкретных и реальных задач улучшения всех сторон физической подготовленности студентов, окажет влияние на эффективность выполнения каждого конкретного упражнения теста ГТО и на эффективность преодоления всего Комплекса в целом.

4 Исследование показало, что кроссфит занятия эффективно повлияли на физическую подготовленность студентов, так занятия два раза в неделю позволили достоверно увеличить координационные качества, силовые, скоростно-силовые, силовой выносливости и гибкости, что благотворно отразилось на выполнении нормативов ВФСК ГТО.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 22-26.
- 2 Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – №4. – С. 2-8.
- 3 Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И.Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 208 с.
- 4 Виленский, В.И. Физическая культура студента: учеб. / В.Т.Виленский. – М.: УИЦ «Гардарики», 2011. – 448 с.
- 5 Виленский, М.Я. Физическая культура в образовании и науке: Монография / М.Я. Виленский, Т.В. Скобликова, Л.И. Лурье. – М.: Русское слово, 2013. – 288 с.
- 6 Вилькин, Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту / Я. Р. Вилькин, Т. М. Каневец. – М.: СпортАкадемПресс, 1985. – 187 с.
- 7 Волков, В. М. Человек и бег / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – М.: ФиС, 1987. – С.47-54.
- 8 Газовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов / Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. – Минск: Высшая школа, 1978. – 96 с.
- 9 Глассман, Г Crossfit: Руководство по тренировкам / перевод: Е. Богачев, И. Карягин. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/95031af2-2d7e-4e0c-b543-c36bec000bb8>. – Дата обращения 08.05.2018.

- 10 Глубокий, В.А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СИБЮИ ФСКН России / В.А.Глубокий // «Инновации и перспективы ФКиС в современном обществе: Материалы III студ. заоч. междунар. научн. конф. – Иркутск: ФГОУ НИ Ир ГТУ, 2014. – Том 1. – С. 40–45.
- 11 Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005. – 312с.
- 12 Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.
- 13 Гриднев, В.А. Новый Комплекс ГТО в ВУЗе: Учебное пособие / В.А Гриднев, С.В. Шпагин. – Тамбов: ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. – С. 234-237.
- 14 Давыдов, О.Ю. Влияние занятий атлетической гимнастикой на показатели умственной работоспособности студентов / О.Ю. Давыдов // Вестник Адыгейского государственного университета. Майкоп: Изд-во АГУ, 2016. – №4. – С . 279-282.
- 15 Жданов, С.И. Теоретические основы физической культуры. – Орск: Издательство ОГИ (филиал) ГОУ ОГУ, 2015. – 147 с.
- 16 Захарова, Л.В. Круговая тренировка как метод организации учебно-тренировочного процесса в школе / Л.В. Захарова, О.В. Лыпыгина // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: <http://bmsi.ru/doc/95031af2-2d7e-4e0c-b543-c36bec000bb8>. – Дата обращения 08.05.2018.

- 17 Кокорев, Д.А. Кроссфит тренировки как инновационный компонент в физическом воспитании студентов / Д.А. Кокорев // Приоритетные направления развития науки и образования: материалы VIII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 29 янв. 2016 г.) — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 1 (8). – С. 134–137.
- 18 Кортава, Ж.Г. Срочный оздоровительно-тренировочный эффект воздействия на организм человека различных режимов выполнения силовых упражнений / Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета, 2013. – № 2 (25). – С. 125-129.
- 19 Лотоненко, А.В. Формирование физической культуры молодежи: теория, методология, практика. – М.: Академия, 1999. – 92 с.
- 20 Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации [Текст] / Л.И. Лубышева // Физ. культ: воспит, образов., тренир. – 1996. – № 1. – С.11-17.
- 21 Мамонова, О.В. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья / О.В. Мамонова, Т.Н. Шутова «Гуманитарное образование в экономическом вузе»: Материалы IV Международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – 2016. – С. 519–526.
- 22 Мельничук, А.А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы.

- Монография / А.А. Мельничук, В.В. Пономарев. – Красноярск: СибГТУ, 2016. – 172 с.
- 23 Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), «Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 N 1) [Электронный ресурс] // Режим доступа: minsport.gov.ru/polojgto.doc. – Дата обращения 08.05.2017.
- 24 Нормы ГТО ру / Нормативы Минспорта РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru/>. – Дата обращения 08.05.2018.
- 25 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская газета. – 2014. – 27 августа.
- 26 Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев, 1984. – С. 131-136.
- 27 Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). URL: <http://www.minsport.gov.ru/pdf>. – Дата обращения 13.04.2018.
- 28 Скобликова, Т. В. Круговая тренировка как компонент оптимизации организации учебно-тренировочного

- процесса по физической культуре в школе [Текст] / Т.В. Скобликова, Е.В. Малахова // Образование и наука в современных условиях: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 22 мая 2016 г.). В 2т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. — № 2 (7). — С. 193–195.
- 29 Скобликова, Т.В. Педагогические условия формирования физической культуры личности: Монография / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева. — Курск: ТОП, 2008. — 137 с.
- 30 Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. — М.: Владос-Пресс, 2002. — 608 с.
- 31 Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийского физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» [Электронный ресурс] // Режим доступа: minsport.gov.ru/ykazgto.doc. — Дата обращения 08.05.2018.
- 32 Федякин, А.А. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса. Проблемы и пути решения / А.А. Федякин, Г.Р. Авсарагов. LAP LAMBERT Academic Publishing is a trademark of: AV Akademikerverlag GmbH & Co. KG Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121, Saarbrücken, Germany. — 2012. — 163 с.
- 33 Федякин, А.А. Влияние учебных занятий на умственную работоспособность студентов / А.А. Федякин, В.А. Каданев // Материалы межрегиональной научно-практической конференции «Проблемы, инновационные подходы и перспективы развития Российского Причерноморья». — Сочи: СГУТиКД, 1998. — С. 271-275.

- 34 Федякина, Л.К. Обоснование методики применения тренажеров в процессе регламентированных занятий со студентами ВУза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 146-152.
- 35 Физическая культура: Общесоюзная базисная учебная программа для высших учебных заведений / Государственный комитет СССР по народному образованию, Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. – Москва, 1990. – С. 14-17.
- 36 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
- 37 Шутова, Т.Н. Содержание атлетической гимнастики и фитнеса в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков [и др.] // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – Вып. 4. – Тула, 2015. – С. 70–77.
- 38 Шутова, Т.Н. Технологии фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Мамонова [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №1. – С. 30–32.
- 39 Шилько, В.Г. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. - 2017. – №9. - С.50-53.
- 40 Шилько, В.Г. Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной

- деятельности студентов / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. - С.45-50.
- 41 Шилько, В.Г. Физическое воспитание в вузе на основе комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько, Т.А. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2014. - № 11. – С. 59-62.
- 42 Шинкаренко, О.В. Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза / О.В. Шинкаренко, В.И. Логунов // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 6. – С. 32-34.
- 43 Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: монография / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: СО РАМН, 2013. - 164 с.
- 44 Щетинина, С.Ю. Гуманитарные технологии организации урочных и внеурочных форм занятий в условиях интегративной воспитывающей физкультурно-спортивной среды / С.Ю. Щетинина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 102-106.
- 45 Яцковская, Л.Н. Физическое воспитание студентов, временно освобожденных от занятий по состоянию здоровья, посредством оздоровительно-образовательного тренинга: Автореф.дис. ... канд. пед. наук / Л.Н.Яцковская. - Красноярск, 2014. – 24с.
- 46 Cardinal B.J., Jacques K.M., LevyS.S. Evaluation of a university course aimed at promoting exercise behavior //J. Sports Med. Phys, Fitness. - 2002. -V 42. - № 1.- P. 113-119.

- 47 Hudson, C. Governing the Governance of Education: the state strikes back? / C. Hudson // European Educational Research Journal. – 2007. – no. 6(3). – P. 266-282.
- 48 Jameson, F. A Singular Modernity: Essay on the Ontology of the Present. London; New York: Verso. – 2002. – P. 139-211.
- 49 Kane, I.E. Personality and performance in sport. Handbook. – 1974. – P. 35-36.
- 50 Klein, G. L'Europe et l'Education Physique. – Paris:EPS, 1977. – P. 120-135.
- 51 Klingsted, G.L. Developing Instructional Modules for Individualised Instruction //Educational Technology. – 2011.- P. 73-84.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

«ПРОТОКОЛЫ ИССЛЕДОВАНИЯ»

ПРОТОКОЛ №1

приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

VI ступень (18-24)

ДЕВУШКИ

| № | Бег на 100м (с) | | Бег на 2 км. (мин, с) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | Наклон вперед прямыми ногами (см) | |
|------|-----------------|--------|--------------------------|--------|--|--------|---|------|
| | | | | | | | | |
| 1. | 16.1 | 15.9 | 10.23 | 8.45 | 4 | 8 | 9 | 14 |
| 2. | 16.5 | 16.0 | 10.56 | 9.0 | 5 | 11 | 10 | 16 |
| 3 | 16.7 | 16.4 | 11.27 | 9.23 | 6 | 14 | 12 | 18 |
| 4 | 16.9 | 16.5 | 11.34 | 10.0 | 7 | 15 | 14 | 20 |
| 5 | 17.2 | 16.6 | 12.0 | 10.25 | 8 | 16 | 15 | 20 |
| 6 | 17.3 | 16.7 | 12.2 | 10.4 | 10 | 17 | 15 | 21 |
| 7 | 17.5 | 16.7 | 13.4 | 11.0 | 10 | 17 | 17 | 21 |
| 8. | 17.6 | 16.9 | 14.54 | 11.1 | 11 | 18 | 18 | 23 |
| 9. | 17.7 | 16.9 | 14.55 | 11.3 | 11 | 18 | 20 | 26 |
| 10. | 17.8 | 17.0 | 15.45 | 12.1 | 13 | 19 | 21 | 27 |
| Ср | 17,13 | 16,56 | 12,57 | 10,28 | 8,5 | 15,3 | 15,1 | 20, |
| t-кр | t=2,7 | p<0,05 | t=3,4 | p<0,05 | t=4,8 | p<0,05 | t=3,1 | p<0, |

**ПРОДОЛЖЕНИЕ
ПРИЛОЖЕНИЯ А
«ПРОТОКОЛЫ
ИССЛЕДОВАНИЯ»**

ПРОТОКОЛ №2

приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

VI ступень (18-24)

| № | Бег на 100м (с) | | Бег на 3 км. (мин, с) | | Подтягивание на высокой перекладине (кол- во раз) | | Наклон вперед с прямыми ногами (см) | |
|-----|-----------------|------|--------------------------|-------|--|----|---|----|
| | | | | | | | | |
| 1. | 13.4 | 12.4 | 12.23 | 11.0 | 6 | 12 | 3 | 6 |
| 2. | 13.5 | 12.7 | 12.54 | 11.3 | 8 | 13 | 5 | 7 |
| 3 | 13.5 | 12.9 | 13.35 | 11.6 | 10 | 14 | 5 | 10 |
| 4 | 13.7 | 13.1 | 13.5 | 11.7 | 10 | 15 | 6 | 12 |
| 5 | 14.0 | 13.4 | 14.0 | 12.0 | 10 | 15 | 6 | 13 |
| 6 | 14.7 | 13.5 | 14.1 | 12.35 | 11 | 16 | 7 | 14 |
| 7 | 14.9 | 13.8 | 14.2 | 12.5 | 12 | 16 | 9 | 15 |
| 8. | 15.0 | 14.0 | 14.4 | 12.9 | 12 | 17 | 10 | 15 |
| 9. | 15.1 | 14.3 | 14.4 | 13.2 | 13 | 19 | 12 | 16 |
| 10. | 15.1 | 14.6 | 14.54 | 13.41 | 15 | 20 | 14 | 17 |

| | | | | | | | | |
|------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-----|--------|
| Ср | 14,29 | 13,47 | 14,12 | 12,20 | 10,7 | 15,7 | 7,7 | 12,5 |
| t-кр | t= 2,6 | p<0,05 | t=4,2 | p<0,05 | t=4,5 | p<0,05 | t=3 | p<0,05 |

ЮНОШИ