

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К МНОГОБОРНЫМ ПРОГРАММАМ КОМПЛЕКСА ГТО

УДК/UDC 796.011.3

Поступила в редакцию 11.05.2020 г.



Информация для связи с автором:
voronkov@bsu.edu.ru

Кандидат педагогических наук, доцент **А.В. Воронков**¹

Е.А. Бражник¹

Ю.А. Загоруйко¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Д.В. Щербин**²

¹ Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

² Белгородский университет кооперации, экономики и права, Белгород

PECULIARITIES OF SELECTION OF STUDENTS FOR ALL-ROUND GTO COMPLEX TESTS

PhD, Associate Professor **A.V. Voronkov**¹

E.A. Brazhnik¹

Yu.A. Zagoruiko¹

PhD, Associate Professor **D.V. Shcherbin**²

¹ Belgorod State National Research University, Belgorod

² Belgorod University of Cooperation, Economics and Law, Belgorod

Аннотация

Цель исследования – обосновать рациональный процесс отбора студентов в сборные команды для участия в фестивалях ГТО на основе системы начисления очков и результатов их выступлений.

Методика и организация исследования. Был проведен анализ нормативных документов и анализ протоколов фестивалей ГТО среди студентов 2018/2019 г.

Результаты исследования и выводы. Система начисления очков опирается на государственные требования к уровню физической подготовленности. Определенному знаку отличия соответствует определенное количество очков. Но в формате фестивалей участник не ограничивается выполнением норматива на золотой знак, а старается показать наивысший результат. При анализе этой системы авторами установлено, что пока результат не соответствует золотому знаку, прирост очков непропорционально высок по сравнению с приростом результатов. Результаты выступлений студентов на фестивалях показали, что различные испытания имеют различный уровень сложности для выполнения на максимальный балл. В ходе проведенного анализа выявлены максимальные результаты по каждому виду и средние показатели в испытаниях. Выявлен потенциальный вклад того или иного испытания в сумму очков, которую можно набрать в результате выступлений на фестивале комплекса ГТО. На основе анализа системы очков и результатов выступлений авторами дано обоснование рационального процесса подготовки студентов к выступлению в фестивалях ГТО. Представлены рекомендации, которые можно использовать при формировании сборной команды вуза.

Ключевые слова: комплекс ГТО, многоборные программы, фестивали, испытания, знаки отличия.

Annotation

Objective of the present study was to substantiate the rational selection of students to the national teams to participate in the GTO festivals based on the point system and performance results.

Methods and structure of the study. We analyzed the normative documents and protocols of the GTO festivals among students in 2018/2019.

Results of the study and conclusions. The scoring system is based on state requirements for physical fitness level. A certain number of points corresponds to a certain badge. But in the format of the GTO festivals, a participant does not limit himself to fulfilling the standard for the Gold Badge only, but tries to demonstrate the highest result possible. When analyzing this system, the authors found that as long as the result does not match the Gold Badge, the point increase is disproportionately high compared to the increase in the performance results. The students' performance rates at the GTO festivals indicated that different trials were characterized by different difficulty levels to perform by the maximum score. The analysis identified maximum results for each test and average test results. We identified the potential contribution of a test to the total points to be gained at the GTO festival.

Based on the analysis of the scoring system and performance rates, the authors substantiated a rational process of preparation of students for the GTO festivals. Recommendations on the formation of the university team were given.

Keywords: GTO Complex, all-round programs, festivals, tests, badges.

Введение. В настоящее время комплекс ГТО набирает большую популярность среди всех категорий населения. Помимо развития собственных физических качеств мотивирующим фактором участия в мероприятиях комплекса ГТО является возможность выступлений в многоборных программах ГТО, которые реализуются в форме фестивалей.

В 2015 г. был проведен первый Всероссийский фестиваль ГТО среди школьников, в настоящее время он имеет статус ежегодного. С 2018 г. фестиваль ГТО проводится и среди студентов. С 2019 г. проходят фестивали среди трудовых коллективов. Данные мероприятия характеризуются тем,

что победители определяются по сумме набранных очков в многоборье. Чтобы победить, участник должен быть разно-сторонне развитым и показывать высокие результаты во всех испытаниях, включённых в соревновательную программу.

С сентября 2018 г. для всех испытаний разработана система очков с учетом возрастных ступеней, с помощью которой подводится итог в многоборных программах ГТО [4]. До этого при проведении фестивалей ГТО использовалась система начисления очков из полиатлона [1]. Изучение и анализ системы начисления очков позволит эффективнее планировать подготовку к предстоящему мероприятию.

В НИУ «БелГУ» накоплен определённый опыт по подготовке к фестивалям. Команда университета в 2018/2019 г. завоевала первое место на Всероссийском фестивале ГТО. Важным фактором успешной подготовки был учет разработанной системы очков.

Цель исследования – обосновать рациональный процесс отбора студентов в сборные команды для участия на основе анализа системы оценивания.

Методика и организация исследования. Был проведен анализ нормативных документов и анализ протоколов фестивалей ГТО среди студентов 2018/2019 г.

Результаты исследования и их обсуждение. Система начисления очков опирается на государственные требования к уровню физической подготовленности [2]. Определенному знаку отличия соответствует определенное количество очков: золотому – 60 баллов, серебряному – 40 баллов, бронзовому – 25 баллов. Однако в формате фестивалей участник не ограничивается выполнением норматива на золотой знак, а старается показать наивысший результат. При анализе этой системы можно заметить, что пока результат не соответствует золотому знаку, прирост очков непропорционально высок по сравнению с приростом результатов. Так, например, в испытании «подтягивание из виса на высокой перекладине» между 13-м и 15-м повторениями идет прирост в 14 очков, а между 15-м и 17-м – всего 1 очко [4].

Результаты выступлений студентов на фестивалях позволяют говорить о том, что различные испытания имеют различный уровень сложности для выполнения на максимальный балл. В представленных ниже рисунках отражены средние результаты, показанные участками двух фестивалей во всех видах испытаний, а также отражены максимальные результаты в очках.

Наибольший результат среди всех испытаний был показан в тесте «Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье», были набраны максимальные 100 очков. Средние результаты у студенток – 60 очков в 2018 г. и 64 – в 2019 г. Максимальный результат в данном испытании показали один человек в 2018 г. и двое – в 2019 г. Преодолели средний результат 33 (36% от общего количества участников) человека в 2019 г. и 47 (32% от общего количества участников) – в 2018 г. У юношей средние результаты в гибкости составили 62 очка в 2018 г. и 68 – в 2019 г. Максимальные 100 очков показали 2 участника в 2018 г. и 4 – в 2019 г. Переступили порог среднего результата 28 человек в 2018 г. (19% от общего числа участников) и 28 – в 2019 г. (31% от общего количе-

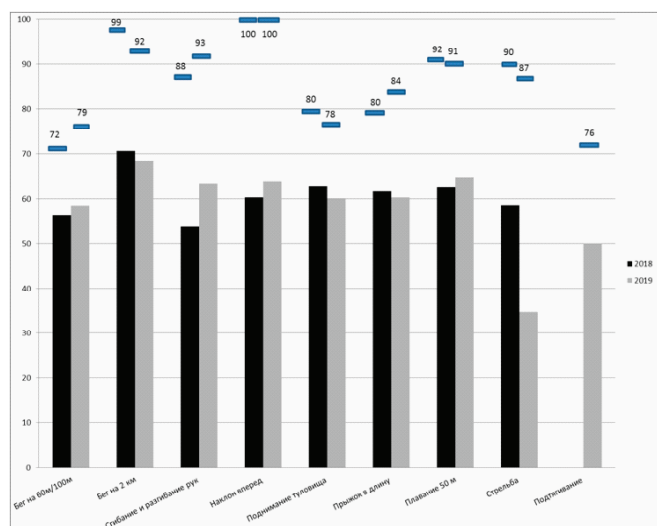


Рис. 1. Средние и максимальные результаты Всероссийского фестиваля ГТО среди студенток

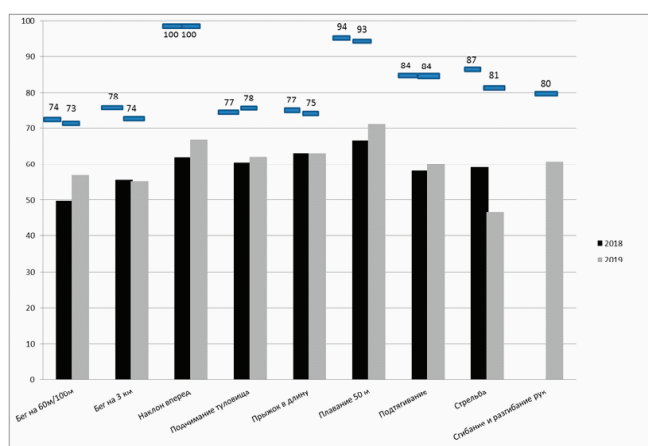


Рис. 2. Средние и максимальные результаты Всероссийского фестиваля ГТО среди студентов (юноши)

ства участников). На примере данного испытания видно, что вполне возможно достичь наивысшего уровня результатов.

Вторым по величине набранных максимальных очков стало испытание «Бег на 2 км» у студенток. Средние результаты: 68 очков в 2018 и 70 – в 2019 г. Максимальный результат у участниц фестиваля – 99 очков. Выполнили испытания выше среднего результата 98 участниц в 2018 г. (66% участниц) и 45 – в 2019 г. (50% участниц). Данный спад объясняется погодными условиями, из-за которых участницы не смогли превзойти результаты первого фестиваля.

В испытании «Бег на 3 км» у юношей средние результаты по итогам двух фестивалей составляют 55 и 56 очков соответственно, а максимальный результат не превышает 80 очков. Данная особенность связана с заведомо невыполнимыми максимальными результатами в данном испытании. Бег на 3 км у мужчин по таблице очков ГТО оценивается в 100 баллов при результате в 7:40,00, когда норматив мастера спорта равен 8:05,24, а мастера спорта международного класса по легкой атлетике – 7:52,24.

Приблизительно равным по сложности для участников фестивалей оказалось испытание «Плавание на 50 м», успешно в нем себя показали как женщины, так и мужчины. Средние результаты составили 61 и 65 очков у женщин и 67 и 71 – у мужчин. Максимальные результаты у студентов составили от 91 до 94 очков.

Самым нерезультативным испытанием с точки зрения получения очков оказались скоростные способности. В 2018 г. в беге на 60 м максимальный результат составил 72 очка у женщин и 74 – у мужчин. Средние результаты не дошли до отметки в 60 очков, которая соответствует золотому знаку отличия. Схожая картина складывается в 2019 г. в испытании «Бег на 100 м», максимальный результат у женщин – 79 очков и 73 – у мужчин. Средние показатели – ниже золотого знака.

Выводы. Одно из основных требований при отборе студентов в сборную команду вуза для участия в фестивалях комплекса ГТО – это выполнение всех испытаний не на уровне золотого знака отличия, а на уровне средних показателей Всероссийских фестивалей прошлых лет. Во всех видах ориентиром должны служить максимальные результаты, показанные участниками предыдущих фестивалей.

Литература

1. Воронков А.В. Анализ системы начисления очков в рамках фестивалей комплекса ГТО [Электронный ресурс] / А.В. Воронков, Е.А. Бражник, Ю.А. Загоруйко, А.А. Гребцова // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 45-летию кафедры теории и методики физической культуры / Липецк, 7-8 ноября 2019 г. – Липецк: ЛГПУ им. П.П. Семенова-

Тян-Шанского, 2019. – 121 с. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41527987>.

2. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] : утверждены приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 № 90 // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8a217b493d3.pdf>
3. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: утверждены Министерством спорта Российской Федерации 01.02.2018 – Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf>
4. Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс]: Утверждены Министерством спорта Российской Федерации 21.09.2018 // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5cb825f89463e.pdf>

References

1. Voronkov A.V., Brazhnik E.A., Zagoruyko Yu.A., Grebtsova A.A. Analiz sistemy nachisleniya ochkov v ramkakh festivaley kompleksa GTO [Analysis of scoring system within the framework of GTO complex festivals] [Electronic resource]. *Razvitie fizicheskoy kultury i sporta v kontekste samorealizatsii cheloveka v sovremennykh sotsialno-ekonomicheskikh usloviyakh* [Development of physical education and sports in context of human self-realization in modern socio-economic

conditions]. Proc. XII nat. research-practical conference dedicated to the 45th anniversary of the department of theory and methods of physical education. Lipetsk, November 7-8, 2019. Lipetsk: LSPU n.a. P.P. Semenov-Tyan-Shansky, 2019. 121 p. pp.26-30 Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41527987>.

2. Gosudarstvennye trebovaniya Vserossiyskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO). [State requirements of Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO)]. [Electronic resource] Approved by order of the Ministry of Sports of Russia dated February 12, 2019 No. 90. Federal portal «GTO.RU». Available at: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8a217b493d3.pdf>
3. Metodicheskie rekomendatsii po organizatsii i vypolneniyu ispytaniy (testov) Vserossiyskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO) [Methodical recommendations on organization and implementation of tests of Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO)]. [Electronic resource] Approved by the Minister of Sports of the Russian Federation on 02/01/2018. Federal portal «GTO.RU». Available at: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf>
4. Metodicheskie rekomendatsii po organizatsii fizkulturnykh meropriyatiy i sportivnykh meropriyatiy Vserossiyskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» (GTO) [Methodical recommendations for the organization of physical education and sports events of Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO)]. [Electronic resource] Approved by the Minister of Sports of the Russian Federation 09/21/2018. Federal portal «GTO.RU». Available at: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5cb825f89463e.pdf>

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

Кандидат психологических наук **В.В. Козырева**¹
 Кандидат психологических наук, доцент **Д.В. Савченко**¹
¹Российский государственный социальный университет, Москва

УДК/UDC 159.942

Ключевые слова: эмоциональная сфера, копинг-стратегии, стрессоустойчивость, танцевальный спорт, тревожность.

Введение. Занятия способствуют возникновению специальных эмоциональных состояний, характерных для людей, занимающихся спортом [1].

Цель исследования – выявить особенности эмоциональной сферы у юношей и девушек, занимающихся спортивными танцами.

Методика и организация исследования. В научной работе приняли участие 80 человек, из них 40 профессионально занимаются спортивными танцами и 40 не занимаются танцами ни профессионально, ни любительски. Для сбора эмпирического материала применялись методики: «Определение уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина, «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д. Ф. Эндлера, Д. А. Джеймса, М. И. Паркера (в адаптации Т. А. Крюковой), «Опросник психологической устойчивости к стрессу» Е. В. Распопина, «Доминирующее состояние» Л. В. Куликова, «Торонтская алекситимическая шкала», адаптированная в Институте им. В. М. Бехтерева, Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности Д. Рассела и М. Фергюссона.

Результаты исследования и их обсуждение. По многим критериям устойчивости к различного рода стрессам у девушек, занимающихся танцами, результаты значительно выше, чем у нетанцующих. Девушки, занимающиеся спортивными танцами, продемонстрировали меньшую ситуативную тревожность, чем их «неспортивные» ровесницы, притом что значимых различий по личностной тревожности обнаружено не было.

Использование девушками таких копингов, как избегание и отвлечение, объясняется попыткой уйти от пробле-

FEATURES OF EMOTIONAL SPHERE OF BOYS AND GIRLS ENGAGED IN DANCE SPORTS

PhD **V.V. Kozyreva**¹
 PhD, Associate Professor **D.V. Savchenko**¹
¹Russian State Social University, Moscow

Поступила в редакцию 02.08.2020 г.

мы, переключиться на другую деятельность, также в положительном контексте – разрешить свои неудовольствия и снять напряжение в процессе выполнения танцевальных движений.

В целом, показатели стрессоустойчивости у девушек, занимающихся танцами, выше. Это выражается в высоких баллах по шкалам устойчивости: к негативной социальной оценке, ситуациям неопределённости, физическим перегрузкам, повседневным стрессорам, а также ситуациям конкретной угрозы. И лишь по шкале устойчивости к монотонности деятельности у танцующих девушек показатели значимо меньше, чем у нетанцующих.

В ситуации с юношами таких различий не было обнаружено, что может обуславливаться изначальными целями занятия танцами, так как юноши в большей степени заинтересованы в получении физической нагрузки и возможности проявить себя в отличие от девушек, нацеленных на эмоциональную разрядку, поиск удовольствия от выполняемой деятельности. Единственное значимое отличие заключается в том, что у танцующих юношей более высокие показатели по шкале искренности (при $p \leq 0,05$).

Выводы. Полученные результаты подтверждают предположение о позитивном влиянии танца на снижение тревожности и актуализации ресурсов личности, обеспечивающих соответствующую необходимому уровню способность человека противостоять неблагоприятным факторам окружающей среды, деструктивным личностным характеристикам.

Литература

1. Ушпурене А.Б. Воздействие спортивного танца на способности общения подростков / А.Б. Ушпурене, Ш. Шнирас // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – № 1. С. 14-16.

Информация для связи с автором: val_kozyreva@mail.ru