

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Томской области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы IX Международной научно-практической конференции,
посвященной памяти В.С. Пирусского,
г. Томск, 19–20 ноября 2015 г.**

Под редакцией профессора В.Г. Шилько

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2015

Наиболее эффективным способом контроля за ходом тренировочного процесса и ростом спортивных результатов являются тесты (число подтягиваний, отжиманий, дальность метаний, прыжков) и показатели, позволяющие оценить уровень развития скоростно-силовых качеств метателей [2] (табл. 1).

Заключение

В последние годы в метании копья применяются разнообразные технические средства, созданные на основе современной технологии, для обучения, тренировки, реабилитации и диагностики.

В процессе изучения научно-методической литературы по проблеме исследования можно сказать, что наиболее эффективным средством системы скоростно-силовой подготовки является выполнение упражнений с максимальной интенсивностью и высокой скоростью. При этом, развитие скоростно-силовой подготовки должно быть наиболее оптимальным, чтобы резкое повышение скоростно-силовых качеств не привело к снижению результата.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС. 1988. 174 с.
2. Карягин В.М. Подготовка высококвалифицированных легкоатлетов: учебник для вузов физ. воспитания, 1998. 375 с.
3. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учебник для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов. М.: Просвещение, 1974. 351 с.
4. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ. М.: Просвещение. 1991. 191 с.
5. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. М.: Воениздат, 1997. 416 с.
6. Филин В.П., Топчиян В.С. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции: сб. науч. трудов. М.: ФиС, 2000. 65 с.

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОК ТГУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ МЕТОДИКАМ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВЫНОСЛИВОСТИ, К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Потовская Е.С.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск*

Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества рабочей силы, а также увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны. В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества и в связи с этим особенно важным представляется формирование единого комплекса по поддержанию здоровья нации, направленного на вовлеченность в физическую культуру и спорт всех категорий граждан. Именно таким универсальным комплексом представляется в настоящее время комплекс "Готов к труду и обороне", существовавший в Советской России и возрождаемый в настоящее время. ГТО – это программа физкультурной подготовки населения в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основанная на государственной системе патриотического воспитания населения и действовавшая в СССР с 1931 по 1991 годы [1].

Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал Указ № 1721, в котором указано, что в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

Введение комплекса будет происходить поэтапно и охватит все возрастные категории – комплекс будет содержать 11 возрастных ступеней – для каждой установлены свои нормы и требования. VI ступень охватывает возрастной диапазон 18-29 лет, т.е. студенческий возраст.

Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 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 [2].

Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР", действовавший с 1931 по 1991 годы, являлся основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, студенческой и трудящейся молодежи, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играл основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивалась систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно [1].

Разработанные Правительством современные документы учли полувековой опыт развития комплекса ГТО в СССР и внесли в него существенные коррективы в соответствии с современными достижениями физкультуры и спорта, их влияния на физическое состояние человека. Нормативы ГТО охватывают 40 видов тестов, но в каждой из 11 ступеней достаточным для получения определенного знака является выполнение 3–8 тестов с правом выбора варианта теста. Необходимо отметить, что выбранные тесты для награждения соответствующим знаком должны давать возможность оценить силу, гибкость, быстроту и выносливость тестируемого, т.е. испытуемые должны продемонстрировать степень развития всех основных физических качеств [3].

Таблица нормативов ГТО 2015 для женщин студенческой возрастной категории представлена в таблице 1. Из таблицы видно, что для оценки силовых способностей у женщин предлагается сгибание-разгибание рук в упоре лежа, а для оценки выносливости – бег на 2 км [5].

Для оценки уровня физической подготовленности студенческой молодежи вузов на кафедре физического воспитания Томского государственного университета был проведен педагогический эксперимент по разработке и внедрению в учебный процесс экспериментальных методик воспитания силовых способностей и выносливости у студенток. Были разработаны методики, которые послужили дополнением к учебно-тренировочным занятиям по обязательной дисциплине «Физическая культура» для студенток I–III курсов.

Учебно-образовательный процесс на кафедре физического воспитания ТГУ построен с использованием спортивно-ориентированных форм физического воспитания. В эксперименте были задействованы учебные группы студенток, занимавшихся по программам спортивно-видовой технологии (бодибилдинг), и технологии общефизической подготовки.

Таблица 1 – 6-я ступень – Нормативы ГТО для женщин 18–29 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,8	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
4	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

Окончание таблицы 1

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		бронзовый	серебря- ный	золотой	бронзовый	серебря- ный	золотой
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Было выделено две экспериментальных (ЭГ-1, ЭГ-2) и две контрольных группы (КГ-1, КГ-2). ЭГ-1 (n=60) и КГ-1 (n=60) составили студентки, занимавшиеся по программе технологии бодибилдинга, ЭГ-2 (n=60) и КГ-2 (n=60) – студентки отделения общефизической подготовки.

В экспериментальных группах были внедрены разработанные методики воспитания силовых способностей и выносливости. [4]

Студентки КГ-1 и КГ-2 занимались по стандартной программе «бодибилдинг» и «общая физическая подготовка» соответственно. Учебно-тренировочные занятия проходили дважды в неделю.

На протяжении 3-летнего цикла обучения на кафедре физического воспитания проводили комплексный мониторинг физической подготовленности. Результаты исследований динамики физических способностей участниц эксперимента представлены в таблице 2.

Учебно-тренировочный процесс на основе применения спортивно-ориентированных педагогических технологий, в структуру которого была интегрирована специальная методика, направленная на развитие силовых качеств и выносливости, позволил добиться следующих результатов:

- в показателях силовой выносливости у студенток, занимавшихся в течение трех лет на отделениях ОФП и «бодибилдинг» по экспериментальной методике, темп прироста составил 143 и 148% соответственно; в контрольных группах этих же отделений темп прироста ниже, чем в экспериментальных, – 67% у первых и 133% у вторых;

Таблица 2 – Сравнительный анализ динамики физических качеств в экспериментальных и контрольных группах

Группа	I курс начало года	I курс конец года	II курс конец года	III курс конец года	Статистически значимое различие				
					внутри группы	ЭГ- 1/ ЭГ- 2	ЭГ- 1/ КГ- 1	ЭГ- 2/ КГ- 2	КГ- 1/ КГ- 2
Сгибание–разгибание рук в упоре лежа, количество раз									
ЭГ-1	4 (2; 9)	20	25 (20;33)	27 (25;36)	+				
ЭГ-2		15 (10;19)	16 (14;20)	24 (20;28)	+	+	+	+	+
КГ-1		10 (7;16)	16 (10;20)	20	+				
КГ-2		8 (3; 12)	6 (3; 11)	8 (4; 10)	–				
Прыжок в длину с места, см									
ЭГ-1	173 (155;180)	176 (162;181)	175 (165;180)	175 (169;185)	+				
ЭГ-2		176 (163;179)	177 (169;180)	174 (170;185)	+				
КГ-1		175 (160;180)	174 (162;183)	176 (165;185)	+	–	–	–	–
КГ-2		175 (166;180)	178 (170;184)	179 (171;186)	+				
Удержание ног под углом 45° в положении лежа на спине, с									
ЭГ-1	34±7	50±2,3	59±5,5	72±8,1	+				
ЭГ-2		41±6,2	50±7,8	64±6,7	+	+	+	+	+
КГ-1		40±7,4	51±5,9	66±4,1	+				
КГ-2		37±4,8	46±8,9	57±8,6	+				
Кистевая динамометрия, кг									
ЭГ-1	25,9±3,1	27,0±2,1	27,5±1,9	28,9±1,5	+				
ЭГ-2		26,7±2,9	27,3±2,0	27,9±2,4	+				
КГ-1		27,3±1,8	27,5±1,5	29,1±2,2	+	–	–	–	–
КГ-2		26,5±3,1	27,0±1,9	27,8±3,1	+				

Окончание таблицы 2

Группа	I курс начало года	I курс конец года	II курс конец года	III курс конец года	Статистически значимое разли- чие					
					внутри группы	ЭГ- 1/ ЭГ- 2	ЭГ- 1/ КГ- 1	ЭГ- 2/ КГ- 2	КГ- 1/ КГ- 2	
Бег на 1 800 м, мин,с										
ЭГ-1	11,07 (10,43; 11,48)	10,30 (9,48; 10,50)	10,15 (9,59; 10,28)	10,00 (9,59; 10,15)	+					
ЭГ-2		10,20 (9,50; 11,00)	10,00 (9,45; 10,30)	9,50 (9,38; 10,20)	+					
КГ-1		10,40 (10,00; 11,50)	10,58 (10,01; 11,59)	11,08 (10,45; 11,40)	-	+	+	+	+	
КГ-2		10,37 (10,02;11, 15)	10,40 (10,00; 11,28)	10,48 (10,05; 11,30)	+					
<i>PWC₁₇₀</i> , кгм/мин/кг										
ЭГ-1	11,1±0,7	11,2 ±0,9	11,7±0,8	12,1±0,7	+					
ЭГ-2		11,4 ±0,5	11,9±0,3	12,3±0,5	+					
КГ-1		11,0 ±0,5	10,9±0,7	11,0±0,8	-	-	+	+	-	
КГ-2		11,1 ±0,4	11,0±0,6	10,9±0,7	-					

Примечание. Если при сравнении результатов отмечено статистически значимое различие ($p < 0,05$), то в ячейке таблицы проставлен знак «+» Если при сравнении результатов между наблюдаемыми группами статистически значимых различий не было выявлено ($p \geq 0,05$), то знак «-».

Цветом выделены ячейки при отсутствии статистически значимых различий при сравнении результатов зависимых выборок.

- величина сдвига показателя силы и статической выносливости в экспериментальных группах за три года занятий составила 61,2% у занимавшихся на отделении ОФП и 71,7% – на отделении «бодибилдинг»; темп прироста в контрольных группах составил 50,5% у первых и 64% – у вторых;

- в развитии скоростно-силовых качеств и силы кисти в течение трехлетнего курса обучения был отмечен достоверный прирост показателей во всех группах, принимавших участие в эксперименте;
- в развитии общей выносливости темп прироста результатов у студенток за три года занятий по экспериментальной методике составил 12,3% – технология ОФП и 10,6% – технологии «бодибилдинг»; в контрольных группах величина сдвига показателя значительно ниже: ОФП – 2,9%, а в контрольной группе занимавшихся бодибилдингом после окончания III курса было отмечено достоверное снижение результатов по сравнению с их показателями в начале обучения;
- в показателях общей работоспособности темп прироста у студенток, занимавшихся по экспериментальной методике, составил 10,3% у представителей ОФП и 8,6% – у занимавшихся бодибилдингом; достоверных изменений показателей работоспособности в контрольных группах не отмечено.

Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения. В свою очередь, задачей кафедр физического воспитания вузов становится такое обеспечение учебного процесса, чтобы уровень развития физических качеств студентов соответствовал предъявляемым требованиям.

Реализация экспериментальной учебной программы в условиях спортивно-ориентированных педагогических технологий, включающая авторскую методику развития силовых способностей и выносливости у студенток, способствует более эффективному решению основных задач физического воспитания в вузе, ориентированных на повышение физической подготовленности и сдачу норм комплекса ГТО.

Список литературы:

1. Енченко И.В. Эволюция комплекса "Готов к труду и обороне" // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. №4. С. 45–51.
2. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 79–82.
3. Курашвили В.А. Комплекс ГТО // Вестник спортивных инноваций. 2013. № 46. С. 4–5.
4. Потовская Е.С., Шилько В.Г. Воспитание силовых способностей и выносливости у студенток // Теория и практика физической культуры. 2013. № 4. С. 20–23.

5. Таблица нормативов ГТО 2015 // Нормы ГТО [Электронный ресурс]. URL: <http://gto-normativy.ru/tablica-normativov-gto-2014/> (дата обращения: 07.10.2015).

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КАК ФИЛОСОФИЯ СПОРТА И КУЛЬТУРЫ

Сосуновский В.С.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск*

К числу важнейших социальных явлений, оказывающих огромное влияние на жизнь современного человека, относится олимпийское движение – общественное движение, призванное различными средствами, формами и методами способствовать реализации принципов Олимпизма [1].

Термин «олимпизм», широко применяемый в современном языке, достаточно многозначен: стоит лишь представить, какое количество значений с ним связано (олимпийскими являются движения и спортсмены, города и годы, идеалы и принципы, идеи и девизы, комитеты и музеи, академии и виды спорта и т.д.). Поэтому рассмотрим понятие олимпизм в современной культурной традиции, как обозначение доктрины положившей начало олимпийскому движению [2].

Основоположником современного олимпизма, сформировавшим институт олимпийского движения и способствующим дальнейшему его развитию, является Пьер де Кубертен. В настоящее время принципы олимпизма зафиксированы в Олимпийской хартии, в соответствии с которой олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое тело, волю и разум. Декларируемой целью олимпизма является повсеместное становление спорта на службу гармоничному развитию человека, с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства [3].

Олимпизм непосредственно объединяет спорт с культурой и образованием, формирует образ жизни, основывающийся на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим этическим принципам. Олимпизм является целью олимпийского движения – способствовать построению лучшего мира путем воспитания молодежи средствами спорта без какой-либо дискриминации, в атмосфере взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры.

А.Г. Егоров (2001) отмечает, что античный олимпизм воплощается в культовой природе Олимпийских игр, т.е. является своего рода частью религиозной культуры и в сакральной норме священного перемирия. Упадок Олимпийских игр древности связан с несовместимостью политеистического (язычество) античного олимпийского сознания с утвердившейся парадигмой христианского