



РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НЕФТИ И ГАЗА
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

имени И. М. ГУБКИНА

КООРДИНАЦИОННЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

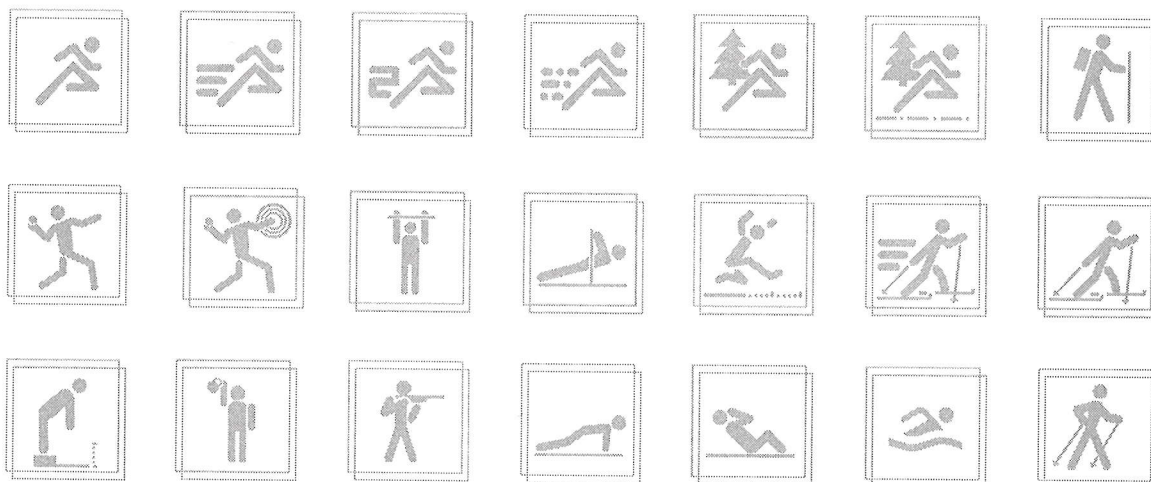
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ЕВРАЗИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ УНИВЕРСИТЕТОВ



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ВУЗЕ

Материалы Всероссийской научно-методической конференции
Российский государственный университет нефти и газа
(национальный исследовательский университет)
имени И. М. Губкина
28 января – 29 января 2021 года



Москва 2021

УДК 061.3
ББК 75

Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции (28 – 29 января 2021 года). – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2021. – 233 с.

ISBN 978-5-91961-351-0

Сборник включает исследовательские и методические материалы участников конференции, отражающие современное состояние и основные проблемы физического воспитания и спорта в вузе. В нем представлены разделы, посвященные: методологии, планированию и организации физического воспитания в вузе; применению информационных технологий в физической культуре и спорте студентов; проблемам включения студентов в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского комплекса ГТО; мониторингу здоровья и физической подготовленности студентов; актуальным вопросам оздоровительно-реабилитационной и профессионально-прикладной физической культуры; спортивной и спортивно-массовой работе в вузе.

Материалы предназначены преподавателям учебных заведений различного уровня, руководителям спортивных организаций, тренерам, инструкторам физической и адаптивной физической культуры, а также широкому кругу специалистов физкультурно-спортивной сферы.

Оргкомитет конференции:

Мартынов В. Г. – ректор РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина

Максименко А. Ф. – проректор по научной и международной работе РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина

Егорычев А. О. – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина

Бобков В. В. – зам. заведующего по научно-методической работе кафедры физического воспитания и спорта РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина

Уваров В. А. – председатель Координационного научно-методического Центра кафедр физического воспитания Евразийской ассоциации университетов, профессор МГУ имени М. В. Ломоносова

Будыка Е. В. – учёный секретарь Координационного научно-методического Центра кафедр физического воспитания Евразийской ассоциации университетов, старший научный сотрудник МГУ имени М. В. Ломоносова

Редакционная коллегия

Егорычев А. О. – докт. пед. наук (РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина)

Бобков В. В. – канд. пед. наук (РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина)

Уваров В. А. – канд. пед. наук, профессор (МГУ имени М. В. Ломоносова)

Будыка Е. В. – канд. психол. наук (МГУ имени М. В. Ломоносова)

Сохранено авторское изложение материалов с внесением необходимой редакторской правки.

ISBN 978-5-91961-351-0

© Коллектив авторов, 2021

© РГУ нефти и газа (НИУ)
имени И. М. Губкина, 2021

УДК 796.015.5

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА САМОПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

*Корнишина Светлана Николаевна, старший преподаватель, Российский
химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева,
Москва, Россия*

*Акулова Татьяна Николаевна, доцент,
Российский химико-технологический университет имени Д. И. Менделеева,
Москва, Россия*

Ключевые слова: *нормативы ГТО (VI ступень), физическая подготовка,
спортивная специализация, лёгкая атлетика, студенты.*

Аннотация. *В статье рассматривается применение эффективных форм
и методов физической подготовки студентов спортивной специализации по
лёгкой атлетике. Обосновывается использование самоподготовки студентов
для улучшения результатов сдачи нормативов ГТО*

THE FEATURES OF THE PROCESS IN SELF-TRAINING STUDENTS TO PASS THE TEST GTO COMPLEX

*Kornishina Svetlana Nikolaevna, senior lecturer
Mendeleev University of Chemical Technology of Russia,
Moscow, Russia*

*Akulova Tatiana Nikolaevna, docent
Mendeleev University of Chemical Technology of Russia,
Moscow, Russia*

Key words: *GTO standards (stage VI), physical training, sports specialization,
track athletics, students.*

Annotation. *The article discusses the application of effective forms and
methods in student physical training on the basis of sports specialization in athletics.
The use of self-training students substantiates the improvement the results for
passing the GTO standards.*

Физическое воспитание в вузе постоянно нуждается в совершенствовании форм, методов и применяемых средств для физической подготовки студентов. В Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования Российской Федерации дисциплина физическая культура разделена на две: физическая культура и спорт (на нее отводится две зачетные единицы) и элективные дисциплины (ЭЛФКиС), обязательные для освоения в количестве 328 часов. Элективный курс представлен в высших учебных заведениях различными видами спорта. Каждая дисциплина, преподаваемая в

вузе, в том числе и ЭЛФКиС, имеет свои оценочные средства, предусматривающие и контроль освоения дисциплины.

Контрольные испытания и нормативы являются основным инструментом для оценки физической подготовленности студента и представляют собой модель, совокупность физических качеств. Студент, выполняющий все контрольные упражнения и нормативы, соответствует этой модели и по своему состоянию здоровья способен овладеть определенным набором компетенций по выбранной специальности. В начале учебного года распределение по группам, в зависимости от физической подготовленности, даёт студенту возможность совершенствовать свои физические качества согласно рабочим программам дисциплин.

В качестве контрольной группы с целью выявления положительных критериев в приобретении устойчивых спортивных навыков и умений для спортивной специализации по легкой атлетике использовался метод круговой тренировки, а также силовые упражнения для овладения физическими качествами для сдачи норм ГТО (VI ступень). После основной работы в тренировочном процессе по лёгкой атлетике, беговых упражнений, работы на скорость, выносливость, скоростную выносливость были предложены упражнения непосредственно силовой направленности для подготовки студентов к выполнению обязательных и дополнительных нормативов по программе ГТО.

В метод круговой тренировки вошли пять силовых упражнений, два из которых предельно приближенных к выполнению упражнений комплекса, такие как отжимания, подтягивания, обратные отжимания, жим штанги, тяга штанги. Авторами был проведен эксперимент, в котором участвовали студенты разных факультетов и курсов, занимающиеся в группе специализации лёгкой атлетики. Цель исследования – выявить динамику освоения студентами нормативов при условии систематических упражнений. В течение одного семестра при регулярных тренировочных занятиях (2 – 4 раза в неделю), в конце занятия часть времени уделялась для силовой подготовки верхнего плечевого пояса, что давало возможность, в будущем, не исключая подготовки к соревнованиям по лёгкой атлетике, подготовить студента к успешному выполнению нормативов по учебной программе и сдаче норм ГТО (VI ступень). В результате исследования в конце первого семестра показатели улучшились на 20 % – 30 %. Например, нормативные показатели «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (мужчины) увеличились с 25 раз в начале семестра до 40 раз в конце семестра (рис.1), что сказалось на результатах

непосредственно и в лёгкой атлетике в сторону улучшения и подготовки на высоком уровне к сдаче контрольных упражнений и нормативов ГТО.

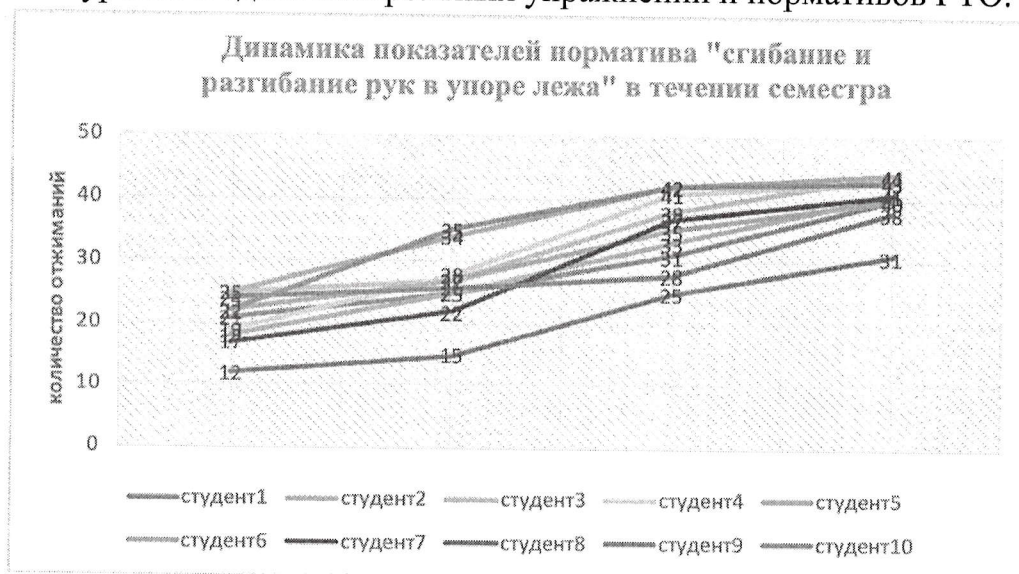


Рис. 1 Динамика показателей в нормативе

Таким образом, авторам удалось проследить динамику роста результатов за счёт включения дополнительных силовых упражнений методом круговой тренировки и в довольно короткий срок обнаружили прирост силовых показателей, подкорректировали и спланировали тренировочный процесс на следующий семестр, в будущем на полный учебный год.

Список литературы

1. Корнишин И.И. Педагогические условия развития двигательных способностей, повышение работоспособности / И.И. Корнишин, С.Н. Корнишина // В сборнике: Доклады ТСХА. – 2019. – С. 370 – 373.
2. Носик, О.В. Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию студентов непрофильного вуза / О.В. Носик, Н.С. Ефимова, Т.Н. Акулова, В.А. Головина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. - №3. – С. 47 – 54.
3. Ушаков, С.А. Особенности программы развития системы дополнительного образования в области физической культуры и спорта в РХТУ им. Д. И. Менделеева / С.А. Ушаков, Д.Ю. Кладова, И.И. Велиев // Успехи в химии и технической технологии. – 2019. – Т. 33. №12 (222). – С. 72 – 74.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540) // URL: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/5abb8be0eaec6.pdf>.