

technique of its execution. The combination of these actions is practically realized in the training process.

To consolidate the image of a productive throw, players use key commands. For example: "ring", "yes", "to the end", "clean". The greatest effect is achieved by combining the use of signal helper words and key commands. The player individually selects a combination of two signal helper words. These are elements that he should especially work on or pay more attention to, and player consolidates them with one key command ("higher" - "finger" - "to the end"). Speaking out loud or to oneself contributes to a better automatism of actions when performing a throw [2, 4].

Many players get upset after a miss, react to it with negative way. By words or gestures, they are again setting themselves up to make a similar mistake in the future. It is necessary to learn to control yourself, your emotions and not allow mistakes to disrupt your spirit. It's possible to evaluate the correctness of player's actions when he is working on the throw, with the help of the trainer's recommendations, when observing the contact of the ball with the ring and watching the video of his own throw, analyzing and correcting it in a work process. **Conclusion.** When an athlete plays basketball, he uses all the possibilities of his body and intellect. Each action has several stages of analysis, decision-making, movements and efforts that lead them to implementation of certain actions.

Athletes as individuals are shaped by thinking (everything that happens in their head), emotions (everything they feel) and actions (this is a separate element of the game in certain context). And although all of the above are interrelated, thinking has the greatest power. Thus, it can be concluded that the players' thinking, their image and auto-communication are important tools in the training process.

Literature

1. Кривцун, А.В. Программа тестирования баскетболистов: методические рекомендации для тренеров и врачей / А.В. Кривцун, Р.Л. Бойдаков, С.С. Вареводов – Минск, 2013. – 20 с.

2. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. / А.Я. Гомельский. – Москва: Эксмо, 2019. – 256 с.

3. Мацуга, В.В. Аутокоммуникация человека: функциональный аспект: автореферат диссертации кандидата психологических наук : 19.00.01 / В. В. Мацуга ; ГОУ ВПО «Томский государственный университет» – Т., 2010. – 24 с.

4. Книга тренеров NBA: техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола; [пер. с англ. Н. А. Андрианов, А. А. Рудницкий]. / Москва: Эксмо, 2020. – 368 с. : ил. – (Спорт. Лучший мировой опыт).

УДК 796.01

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

А.В. Воронков, В.П. Оспищев, Ю.А. Загоруйко, Е.А. Бражник

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Российская Федерация*

E-mail: voronkov@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье отражены современные подходы в подготовке студентов к выполнению испытаний комплекса ГТО. Предложена методика подготовки студентов к выполнению норм комплекса ГТО, основанная на индивидуальном уровне физической подготовленности каждого студента к конкретному виду испытаний. С учетом

индивидуальных особенностей рекомендовались как соревновательные, так и облегченные упражнения. В результате использования методики у студентов произошли значительные улучшения результатов в тестах, и увеличилось количество выполнивших испытания на знак отличия.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическое воспитание студентов, подготовка к испытаниям комплекса ГТО.

Физическая культура и двигательная активность - важный компонент здорового образа жизни. В настоящее время уровень здоровья студентов и всего населения России снижается. В связи с этим осуществляется поиск путей привлечения населения к двигательной активности и занятиям спортом. Одним из механизмов вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой является внедрение комплекса ГТО, который был возобновлён в 2014 году по указу президента [1]. Комплекс ГТО представляет собой программно-нормативную основу физического воспитания [2]. Достоинством комплекса ГТО является то, что он составлен таким образом, что предполагает развитие всех физических качеств человека, то есть, ориентирован на разностороннее развитие. Комплекс включает в себя такие испытания, которые доступны для разного пола и возраста. Каждый человек может на протяжении всей своей жизни контролировать свою физическую подготовленность, сравнивая ее с нормативами комплекса ГТО. Таким образом, комплекс ГТО может стать механизмом, который можно использовать для организации целенаправленной двигательной активности населения России. В НИУ «БелГУ» накоплен значительный опыт по внедрению комплекса ГТО в студенческой среде. Этот опыт позволяет сделать заключение, что большинство студентов испытывают определённые трудности при выполнении испытаний на знак отличия. В целом, как показывает пятилетний опыт внедрения комплекса ГТО в нашем вузе, если оценить возможности студенческого сообщества, только около 4% от общего количества обучающихся могут выполнить необходимый перечень испытаний на знак отличия.

Цель исследования - повышение эффективности подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Материалы и методы исследования. В нашем вузе был разработан и внедрен проект «Тренируйся – это просто» [3]. Суть данного проекта заключается в том, что в процессе подготовки студентам рекомендуется использовать упражнения, которые помогут достичь желаемого результата при сдаче нормативов комплекса ГТО. Учитывая индивидуальные особенности каждого студента, нами была разработана система облегчённых упражнений с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. В нашем вузе практикуется проведение занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре, где каждый выбирает занятие по интересам. В вузе функционирует 22 группы по подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО. В целом подготовка студентов по нашей методике состоит из нескольких этапов. На первом этапе студенты, которые хотели бы оценить уровень своей физической подготовленности с помощью испытаний комплекса ГТО, выполняют тестирование на занятиях по физической культуре и элективной физической культуре. Надо отметить, что комплекс ГТО вызывает интерес не у всех студентов. Тем не менее, многие студенты принимают участие в выполнении норм ГТО не только для получения знака отличия, но и для контроля своего физического состояния, понимая, что это объективная оценка их физической подготовленности. Для того, чтобы повысить интерес студентов к участию в мероприятиях комплекса ГТО имеется целый ряд стимулов, среди которых можно выделить: попадание в сборную команды университета; дополнительные баллы при получении зачета по физической культуре и элективной физической культуре; получение знака «отличия»; возможность получать повышенную академическую стипендию.

На втором этапе подготовки по нашей методике подбирается совокупность средств для подготовки каждого студента, в зависимости от его индивидуального результата в каждом испытании. Мы предлагаем такие упражнения, которые можно выполнить на любой спортивной площадке и даже дома. Все упражнения подобраны с собственным весом тела. Опираясь на результат тестирования студента на первом занятии, мы анализируем правильность выполнения упражнений. Каждому студенту то или иное упражнение дается по-разному. Исходя из конкретного результата студента в определенном испытании, подбираются различные подводящие упражнения. Каждая методика является индивидуальной, потому что кто-то может много подтянуться, но не может много раз выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Тогда данное упражнение мы даем в облегченной форме, поэтому в упражнении «подтягивания» студент будет делать соревновательные упражнения, а в «сгибании и разгибании рук в упоре лежа» - подводящие упражнения, постепенно их усложняя. Если человек может выполнить соревновательное упражнение, то он на тренировках выполняет данное упражнение без упрощения. А если не удастся выполнить соревновательное упражнение, то подбираются подводящие упражнения, соответствующие уровню подготовленности. Так, например, если студент не может выполнить «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» нужное количество повторений, он пытается выполнить «сгибание и разгибание рук с опорой о скамью 30 см». Ещё более простой вариант – «сгибание и разгибание рук с опорой на скамью 40 см». Ещё проще – «сгибание и разгибание рук в упоре на коленях». Если и это тяжело, то «сгибание -разгибание рук в упоре на бёдрах».

Третий этап подготовки по нашей методике предполагает непосредственное выполнение соревновательных или подводящих упражнений на протяжении длительного времени. В нашем исследовании продолжительность эксперимента составляла три месяца. Наши занятия по элективной физической культуре проходят один раз в неделю, но наша методика ориентирована на три занятия в неделю. Студенты занимаются один раз в неделю в зале с преподавателем для контроля правильности выполнения упражнений и корректировки программы под индивидуальные физические возможности, а два других дня занимаются дистанционно самостоятельно, дома или в другом подходящем месте, используя видеоматериалы из нашего проекта [3]. Такой подход частичной дистанционной работы в последнее время востребован и является актуальным в связи с эпидемиологической ситуацией в области и стране. В рамках методики мы предлагаем рекомендации студенту, выполнить в каждом упражнении 2 подхода по 15 повторений. Как только студент начинает делать 15 и более повторений подводящего упражнения (например, «сгибание и разгибание рук в упоре на коленях»), он переходит к более сложному подводящему упражнению (например, сгибание и разгибание рук в упоре о скамью высотой 40 см). Обучающийся выполняет возможное для него количество повторений сложного упражнения, и доделывает необходимое количество предыдущего по сложности упражнения. Например, 10 повторений в упоре на коленях, а оставшиеся 5 повторений - в упоре на бёдрах. Выполняя упражнения, студент стремится к своей цели - выполнить 15 повторений в упоре лёжа.

Аналогичный подход проводился и в других упражнениях. Подготовка проводилась к испытаниям для определения гибкости, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей.

Четвертый этап нашей методики предполагал итоговое тестирование студентов, по испытаниям, к которым велась подготовка.

Результаты и их обсуждение. В рамках нашего эксперимента участие приняли 30 человек 16 юношей и 14 девушек, эксперимент проходил в период с февраля по май 2021 г.

Таблица 1. – Результаты тестирования юношей

Испытания	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование
Бег на 60 м	8,8±0,2	8,6±0,2
	t=0,6	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27,9±2,1	33,4±2,3
	t=2,4	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	7,3±1,5	11,7±1,6
	t=2,3	p<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	208±8,5	222±10,2
	t=2,2	p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине	35,2±2,1	41,7±2,3
	t=2,5	p<0,05
Подтягивания в висе на высокой перекладине	9,3±1,6	13,6±1,8
	t=2,2	p<0,05

Таблица 2. – Результаты тестирования девушек

Испытания	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование
Бег на 60 м	10,4±0,3	9,8±0,3
	t=1,8	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5,9±1,6	11,9±2,5
	t=2,6	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	8,4±1,6	13,2±1,8
	t=2,4	p<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	171,6±6,2	179,9±6,4
	t=1,6	p>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине	30,8±2,4	36,7±2,8
	t=2,4	p>0,05
Подтягивания в висе на низкой перекладине	9,4±1,8	13,4±2,0
	t=2,2	p>0,05

Результаты математической обработки показывают, что за время эксперимента, как у юношей, так и девушек, произошли достоверные изменения в испытаниях, определяющих уровень развития силовых способностей и гибкости ($P>0,05$). В упражнении для определения скоростно-силовых способностей «Поднимание туловища из положения лежа на спине» также прирост достоверный. Есть некоторые улучшения в беге на 60 метров, как у юношей, так и у девушек, но они не являются достоверными ($P<0,05$). В упражнении «прыжок в длину с места» у юношей наблюдается достоверный прирост, а у девушек – недостоверный.

Кроме улучшения среднего арифметического результата в каждом испытании, мы наблюдаем увеличение количества студентов, выполняющих то или иное испытание на знак отличия (таблицы 3 и 4).

Из таблицы 3 видно, что до начала эксперимента от 30% до 50% юношей, участвующих в исследовании, не могли выполнить отдельные испытания на знак отличия.

После эксперимента этот показатель варьируется от 5% до 20%. То есть большинство юношей студенческого возраста стали выполнять испытания на знак отличия.

Схожие показатели до и после эксперимента у девушек. По всем тестам 50% участниц не могли выполнить испытания на знак отличия. А в таком упражнении как «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» количество не выполнивших на знак отличия – 80%.

Таблица 3. – Количество юношей, выполнивших испытания комплекса ГТО на знак отличия.

Испытания	Было				Стало			
	зол	сер	бр	б/з	зол	сер	бр	б/з
Бег на 60 м	2	5	3	6	3	7	5	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	2	5	8	4	4	6	2
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	1	5	6	4	3	6	5	2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	2	5	8	2	5	6	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	7	3	5	5	5	4	2
Подтягивания в висе на высокой перекладине	2	3	4	7	5	4	6	1

После эксперимента этот показатель варьируется от 10% до 20%. То есть большинство девушек студенческого возраста стали выполнять испытания на знак отличия.

Следовательно, наша методика подготовки студентов к выполнению норм комплекса ГТО, основанная на индивидуальном уровне физической подготовленности каждого студента к конкретному виду испытаний, оказалась эффективной как для юношей, так и для девушек.

Таблица 4. – Количество девушек, выполнивших испытания комплекса ГТО на знак отличия.

Испытания	Было				Стало			
	зол	сер	бр	б/з	зол	сер	бр	б/з
Бег на 60 м	2	2	4	6	3	5	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	0	1	3	11	2	4	5	3
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	1	2	5	6	4	4	5	1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	2	3	7	3	3	6	2
Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	3	3	7	1	6	4	3
Подтягивания в висе на высокой перекладине	2	2	3	7	4	3	5	2

Заключение. В результате проделанной работы можно сделать вывод, что комплекс ГТО является эффективным средством оценки уровня физической подготовленности студентов. В комплекс включены испытания для определения абсолютно всех физических качеств человека. Основные испытания комплекса ГТО определяют уровень развития скоростных способностей, силовых способностей, выносливости и гибкости.

При подготовке студентов к выполнению испытаний комплекса ГТО целесообразно использовать методику, основанную на индивидуальном уровне физической подготовленности каждого студента к конкретному виду испытаний. Исходя из результата студента в определенном испытании, подбираются различные подводящие упражнения. Тренироваться достаточно три раза в неделю, выполняя по 15 повторений в двух подходах.

За время эксперимента, как у юношей, так и девушек, произошли достоверные изменения в испытаниях, определяющих уровень развития силовых, скоростно-силовых способностей и гибкости ($P > 0,05$). Кроме улучшения среднего арифметического результата в каждом испытании, мы наблюдаем увеличение количества студентов, выполняющих то или иное испытание на знак отличия

Литература:

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) [Электронный ресурс] : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 № 172 // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ (ред. от 29 июня 2015) // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea7831a51cd.pdf>.

3. Тренируйся – это просто. Упражнения для всех. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://vk.com/jsytrain>.

УДК 796.011.3

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ПРОФЕССИОНАЛОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ЧЕМПИОНАТЕ WORLDSKILLS ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ»

С.Е. Глачаева, М.Ю. Золотова

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

E-mail: glachaeva@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются этапы подготовки студентов к участию в профессиональных конкурсах и чемпионатах в формате WorldSkills. Применение методических материалов и оценок WorldSkills значительно повышает качество педагогического образования и позволяет строить учебный процесс на более высоком уровне профессионализма. Основываясь на стандартах и компетенциях, которые регламентированы конкурсом необходимо обновлять или разрабатывать образовательные программы и новые направления в рамках существующих учебных планов.

Ключевые слова: world skills, физическая культура, спорт, фитнес, студент, практические занятия.

На современном этапе развития высшего и среднего профессионального образования перед учащимися стоят задачи овладения профессиональными знаниями и компетенциями, позволяющими в дальнейшем быть конкурентноспособным в своей трудовой деятельности. Союз «Молодые профессионалы (World Skills Россия)» вводит новые стандарты современных профессий, совершенствует под них экзаменационную систему в колледжах и вузах, а также выступает связующим звеном между работодателями и молодыми специалистами. Отсюда демонстрационные экзамены и соревнования по стандартам WorldSkills на сегодняшний день становятся всё более актуальными для самореализации и самосовершенствования студентов.

Главной целью движения WorldSkills (WS) является «содействие распространению в мире информации о важности умений и высоких стандартов компетенций в достижении экономического успеха стран и реализации личностного потенциала общества»