

**Овсянникова Инна Николаевна****Ovsyannikova Inna Nikolaevna**

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической культуры и спорта  
Сочинского государственного университета

PhD in Education Science, Associate Professor,  
Physical Training and Sports Department,  
Sochi State University

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО**

## **BEACH HANDBALL FACILITIES USED TO PREPARE STUDENTS FOR PASSING READY FOR LABOR AND DEFENSE PROGRAM STANDARDS**

---

**Аннотация:**

*В статье речь идет о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», возрожденном по Указу Президента Российской Федерации в 2014 г. Отмечается, что большую часть потенциала российского общества составляет студенческая молодежь. Доля обучающихся, регулярно занимающихся спортом, к 2020 г. должна достигнуть 80 %. Общероссийский опрос населения показал, что 52 % обучающихся поддерживают идею введения ГТО. Современным средством двигательной активности учащейся молодежи являются систематические занятия спортивными играми, в частности пляжным гандболом. Основу игры составляют естественные движения – ходьба, бег, прыжки, метания. Использование данной игры в практике физического воспитания студентов, учет интересов обучающихся и климатических условий при проведении учебных занятий в вузе позволят вести эффективную подготовку к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Результаты выполнения тестов ступеней комплекса оценивают гармоничность развития физических качеств и двигательных способностей в соответствии с полом и возрастом человека, выявляют уровень знаний и умений испытуемого.*

**Ключевые слова:**

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», пляжный гандбол, студенты вузов, двигательная активность, физическое воспитание студентов.*

---

**Summary:**

*The paper deals with the All-Russian Ready for Labor and Defense program revived by the Decree of the President of the Russian Federation in 2014. The research notes that students are mainly the power of the Russian society. The percentage of students who are regularly involved in sports will reach 80% up to 2020. The nationwide poll demonstrates that 52% of students are in favor of the Ready for Labor and Defense program. Regular involvement in sports games, in particular beach handball, is the modern physical training for students. This game is based on such natural movements as walking, running, jumping, and throwing. Beach handball as a part of physical education, the interests of students, and whether during lessons will allow students to pass the standards of the program under review successfully. Test results evaluate the harmonious development of physical qualities and motor skills in accordance with gender and age of a person, reveal the level of knowledge and skills of a testee.*

**Keywords:**

*All-Russian Ready for Labor and Defense program, beach handball, university students, motor skills, physical education of students.*

---

Впервые проект комплекса ГТО был разработан и утвержден по инициативе Всесоюзного совета физической культуры при Центральном исполнительном комитете СССР 11 марта 1931 г. После общественного рассмотрения он стал нормативной базой физического воспитания для всего населения страны. В 1991 г. комплекс ГТО фактически прекратил свое существование, хотя юридически не был упразднен, и шестидесятилетняя история комплекса остановилась [1].

В ноябре 2014 г. был проведен общероссийский опрос населения о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в котором приняли участие граждане от 9 лет. Результаты исследования выявили, что 54 % – большинство граждан страны – поддерживают внедрение комплекса ГТО, десятая часть всех опрошенных не поддерживают, остальные затруднились ответить. Лица старшего возраста – 61 %, трудящиеся – 52 % и обучающиеся – 52 % высказываются за введение ГТО. Участники опроса объясняют это тем, что комплекс ГТО способствует укреплению здоровья, стимулированию занятий физической культурой и спортом, решению проблем воспитания, отвлечению населения от вредных привычек. Те, кто выступил против, опасаются нарушений принципа добровольности при реализации комплекса [2].

Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» он был возрожден и стал программной и нормативной основой физического воспитания, позволяющей устанавливать государственные требования к уровню физической подготовленности населения страны [3].

Координационная комиссия Минспорта России в январе 2018 г. провела заседание по превращению в жизнь Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». К числу участников комплекса ГТО присоединилось 7,2 млн россиян, и более треть из них – 2,92 млн человек посетили за прошедший период центры тестирования и приступили к выполнению испытаний или завершили их в своих возрастных ступенях. Было отмечено, что 1,2 млн человек успешно выполнили нормативы ГТО, показали высокий уровень физической подготовленности и стали обладателями соответствующих знаков отличия. Рейтинг ГТО сформирован по 7 установленным показателям в процентном соотношении от численности населения в регионах в возрасте от 6 лет и старше. Лучшими по качеству внедрения комплекса ГТО за 2014–2017 гг. стали Тюменская, Белгородская, Псковская, Липецкая области, а также Краснодарский край, занявший в рейтинге 5-е место из представленных 85 субъектов РФ [4].

Самое активное участие в подготовке и сдаче норм ГТО принимает учащаяся молодежь, поэтому поиск новых форм освоения нормативов является актуальной задачей кафедр физической культуры и спорта вузов. Количество обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к 2020 г. должно достигнуть 80 % [5], что будет способствовать расширению возможностей контролировать динамику индивидуальной физической подготовленности и принимать меры к ее стимулированию.

В настоящее время разработаны новые подходы к системе оценивания физической подготовленности населения, которые должны сочетаться с современным развитием практики физической культуры и спорта. Тесты ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО базируются на нормативных требованиях к физической подготовленности населения страны, содержат регламентацию знаний и умений. Нормативы оценивают гармоничность развития физических качеств и двигательных способностей в соответствии с полом и возрастом человека. Тесты определяют уровень развития физических качеств, двигательных умений и навыков [6].

Современным средством двигательной активности учащейся молодежи являются систематические занятия спортивными играми, которые формируют жизненно необходимые умения и навыки, расширяют функциональные возможности, повышают уровень развития физических качеств [7]. Пляжный гандбол – современная игра с мячом [8], использование которой в практике физического воспитания студентов позволит на должном уровне подготовиться к сдаче норм ГТО. Основу игры составляют естественные движения – ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях. Это позволяет всесторонне развивать всю двигательную систему и совершенствовать двигательные способности занимающихся.

Краснодарский край и город Сочи являются уникальным местом с особыми климатическими условиями, дающими возможность круглогодичных занятий физическими упражнениями, и в частности спортивными играми на открытом воздухе [9, с. 42, 53–57, 102].

В период с сентября 2014 г. по июнь 2015 г. на базе Сочинского государственного университета проведен сравнительный педагогический эксперимент по внедрению в учебный процесс студентов пляжного гандбола. В рамках учебного процесса занятия по дисциплине «Физическая культура» в контрольной группе проходили по программе, разработанной кафедрой физического воспитания, в экспериментальной группе в вариативной части занятий использовались средства пляжного гандбола (таблица 1).

**Таблица 1 – Разделы и виды подготовки студентов вузов по физической культуре в течение 36 учебных недель**

Раздел	Вид подготовки	Соотношение видов подготовки, %
Теоретический	Теоретическая	7
Практический	Общая физическая	24
	Специальная физическая	15
	Техническая	19
	Тактическая	13
	Игровая	16
Контрольный	Контрольные испытания	6
Всего		100

Обследования во время педагогического эксперимента осуществлялись в начале и в конце учебного года (таблица 2).

Проведенный анализ среднегрупповых показателей педагогического тестирования студентов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента позволил выявить превосходство студентов экспериментальной группы. Это подтверждает положительное воздействие пляжного гандбола на физическую подготовленность занимающихся.

**Таблица 2 – Достоверные различия показателей физической подготовленности обучающихся контрольной и экспериментальной групп во время исследования**

Контрольное испытание	До эксперимента						После эксперимента					
	КГ (n = 34)		ЭГ (n = 32)		t	p	КГ (n = 34)		ЭГ (n = 32)		t	p
	M	±m	M	±m			M	±m	M	±m		
Бег 100 м (с)	14,0	0,15	13,9	0,11	0,96	> 0,05	13,8	0,17	13,5	0,14	1,36	> 0,05
Бег 3 000 м (мин, с)	13,5	0,29	13,5	0,24	0	> 0,05	13,0	0,24	12,2	0,19	2,70	< 0,01
Подтягивание из виса (количество)	10,6	0,58	10,4	0,59	0,26	> 0,05	11,9	0,59	13,2	0,40	1,43	> 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество)	20,3	0,98	21,8	0,92	0,41	> 0,05	28,4	0,67	43,3	0,89	2,38	< 0,05
Наклон вперед (см)	-3,9	1,84	-3,9	1,81	0,67	> 0,05	+4,4	1,50	+6,1	1,63	0,68	> 0,05
Прыжок в длину с места (см)	221,3	4,50	223,9	3,24	1,82	> 0,05	225,5	4,09	239,1	2,18	2,79	< 0,01

Позитивное влияние пляжного гандбола на организм занимающихся объясняется, во-первых, его спецификой – доступные правила игры, несложное спортивное оборудование и инвентарь, частая смена игровых ситуаций и т. д.; во-вторых, многогранным влиянием на организм занимающихся – воспитание физических качеств, совершенствование двигательных способностей, освоение жизненно важных двигательных умений и навыков; в-третьих, физической нагрузкой разного диапазона – регулируется от небольшой в оздоровительных занятиях до высокой в спортивно-тренировочных занятиях; в-четвертых, положительными эмоциями, побуждающими к действию.

Виды испытаний и нормативные требования VI ступени ГТО разработаны для возрастной группы 18–29 лет. Данная возрастная группа представлена двумя этапами: первый этап – 18–24 года, второй этап – 25–29 лет. В таблице 3 сопоставлены показатели физической подготовленности студентов, полученные при проведении педагогического эксперимента, с результатами, соответствующими знакам отличия норм ГТО.

**Таблица 3 – Показатели физической подготовленности студентов 2-го курса после педагогического эксперимента и нормативы ГТО для мужчин от 18 до 24 лет**

Контрольное испытание	После эксперимента				Нормативы ГТО (мужчины от 18 до 24 лет)		
	КГ (n = 34)		ЭГ (n = 32)		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	M	±m	M	±m			
Бег 100 м (с)	13,8	0,17	13,5	0,14	14,4	14,1	13,1
Бег 3 000 м (мин, с)	13,0	0,24	12,2	0,19	14,30	13,40	12,00
Подтягивание из виса (количество)	11,9	0,59	13,2	0,40	10	12	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество)	28,4	0,67	43,3	0,89	28	32	44
Наклон вперед (см)	+4,4	1,50	+6,1	1,63	+6	+8	+13
Прыжок в длину с места (см)	225,5	4,09	239,1	2,18	210	225	240
Метание спортивного снаряда весом 700 г правой рукой (м)	28,2	1,08	35,8	1,75	33	35	37
Метание спортивного снаряда весом 700 г левой рукой (м)	22,2	0,92	28,5	1,51			

Бег 100 м позволяет определить уровень развития скоростных возможностей или быстроты, бег 3 000 м – выносливости, подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – силы, наклон вперед – гибкости, прыжок в длину с места и метание спортивного снаряда – скоростно-силовых возможностей [10, с. 15, 21, 77, 104, 160].

Полученные в ходе эксперимента среднергрупповые значения педагогического тестирования характеризуют уровень развития физических качеств и двигательных способностей, свидетельствуют о поступательном улучшении результатов к концу педагогического эксперимента. Приоритет положительной динамики в решении задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса – повышение уровня физической подготовленности населения.

Динамичный поиск новых подходов к организации и содержанию процесса физического воспитания в вузе с учетом интересов обучающихся и климатических условий позволит вести более эффективную подготовку к сдаче норм комплекса ГТО, итоги выполнения которых определят гармоничность развития физических качеств и двигательных способностей в соответствии с полом и возрастом, дадут оценку знаниям и умениям учащейся молодежи.

## Ссылки:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto.ru/history> (дата обращения: 21.04.2018).
2. Там же.
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
4. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture> (дата обращения: 21.04.2018).
5. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 15 апр. 2014 г. № 302. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ...
7. Патрина М.В., Сычев А.В., Дерябина Г.И. Возрождение современного комплекса ГТО на основе полиатлона // Физическая культура и здоровье. 2015. № 1 (52). С. 9–13 ; Римави А., Костюков В.В., Костюкова О.Н. Методика подготовки учащейся молодежи к сдаче норм комплекса ГТО на основе занятий спортивными играми // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. № 3. С. 33–38.
8. Крамской С.И. Пляжный гандбол – зарождение и перспективы развития игры // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2001. № 6. С. 7–11 ; Ovsyannikova I.N. The Using of Beach Handball Proceeds in the Classroom for Physical Education of the Students // European Journal of Physical Education and Sport. 2014. Vol. 5, no. 3. P. 192–200. <https://doi.org/10.13187/ejpe.2014.5.192>.
9. Овсянникова И.Н. Содержание и организация физического воспитания студентов вузов на основе использования средств пляжного гандбола : дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2008. 147 с.
10. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М., 2009. 200 с.

## References:

- Kramskoy, SI 2001, 'Beach handball: the origin and prospects for the development', *Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsial'nostey*, No. 6, pp. 7-11, (in Russian).
- Ovsyannikova, IN 2008, *The content and arrangement of physical training of university students based on beach handball facilities*, PhD thesis, Krasnodar, 147 p., (in Russian).
- Ovsyannikova, IN 2014, 'The Using of Beach Handball Proceeds in the Classroom for Physical Education of the Students', *European Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 5, No. 3, pp. 192–200. <https://doi.org/10.13187/ejpe.2014.5.192>.
- Patrina, MV, Sychev, AV & Deryabina, GI 2015, 'Revival of the modern All-Russian Ready for Labor and Defense program based on multisport competition', *Fizicheskaya kul'tura i zdorov'ye*, No. 1 (52), pp. 9-13, (in Russian).
- Rimavi, A, Kostyukov, VV & Kostyukova, ON 2016, 'A technique used to train young people to pass the All-Russian Ready for Labor and Defense program standards based on sports games', *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika*, No. 3, pp. 33-38, (in Russian).
- Zatsiorsky, VM 2009, *Physical qualities of an athlete: the fundamentals of the educational theory and methodology*, Moscow, 200 p., (in Russian).