

# Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО на силу

DOI 10.31483/r-97866  
УДК 796

Е.Г. Ермакова

ФГБОУ ВО «Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова»

Пермь, Российская Федерация

ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5586-1858>, e-mail: lenaermakova74@mail.ru

**Резюме:** Сфера деятельности студентов связана с сидячим образом жизни, они подвержены опасности многих заболеваний, которые развиваются из-за недостатка физической активности. Именно поэтому в их учебном плане имеется предмет «физическая культура». В учебных учреждениях для оценки физической подготовки студентов используют нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В данной статье представлена информация о истории комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и его вкладе в жизнь студентов, охарактеризованы и рассмотрены особенности физической подготовки студентов силовой направленности к сдаче норм ГТО на силу, дан перечень причин выбора комплекса ГТО как способа оценивания студентов и проведено исследование с целью выявления эффективности использования упражнений силовой направленности необходимых студентам для достижения норм комплекса ГТО на силу, в рамках занятий физической культуры.

**Методы исследования.** На занятиях физической культуры проводились разработанные физические упражнения силовой направленности, методом ступенчатого повышения нагрузки с индивидуальным подходом, метод контрольного упражнения и метод сравнительного анализа первого и второго этапа исследования.

**Результаты исследования.** С помощью проведённого эксперимента наблюдается значительная динамика всех результатов, сравнительные показатели представлены в диаграмме, сделаны выводы, о том, что систематические занятия силовой направленности с постепенным увеличением нагрузки, с совершенствованием техники правильного выполнения упражнения способствуют развитию физического качества «сила».

**Ключевые слова:** упражнения силовой направленности, комплекс ГТО, физическая культура, сила, студент

**Для цитирования:** Ермакова Е.Г. Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО на силу // Развитие образования. – 2021. – Т. 4, №1 – С. 24-28. DOI 10.31483/r-97866.

## Features of Physical Training of Students to Pass the Standards of the GTO Complex for Strength

Elena G. Ermakova

FSBEI of HE "Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov", Perm, Russian Federation.

ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5586-1858>, e-mail: lenaermakova74@mail.ru

**Abstract:** The sphere of activity of students is associated with a sedentary lifestyle, they are at risk of many diseases that develop due to lack of physical activity. That is why there is a subject «physical education» in their curriculum. Educational institutions use the standards of the complex «Ready for Labor and Defense» (GTO) to assess the physical fitness of students. This article provides information about the history of the complex «Ready for Labor and Defense» (GTO) and its contribution to the lives of students, characterizes and reviews the features of physical training of students of strength orientation to pass the standards of the GTO for strength, lists the reasons for choosing the complex GTO as a way to assess students and conducts research to identify the effectiveness of using strength exercises necessary for students to achieve the standards of the complex GTO for strength, in the framework of physical education.

**Research Methods.** Developed strength-oriented physical exercises were carried out in physical education classes, the method of a step-by-step increase in load with an individual approach, the method of control exercises and the method of comparative analysis of the first and second stages of the study.

**Results of the study.** With the help of the conducted experiment a significant dynamic of all the results is observed, the comparative indicators are presented in the diagram, conclusions are drawn that systematic lessons strength orientation with a gradual increase in load, with improvement of technique of correct exercise contribute to the development of the physical quality «strength».

**Keywords:** strength-oriented exercises, GTO complex, physical culture, strength, student.

**For citation:** Ermakova E.G. (2021). Features of Physical Training of Students to Pass the Standards of the GTO Complex for Strength. *Razvitiye obrazovaniya = Development of education*, 4(1), 24-28. (In Russ.) DOI 10.31483/r-97866.

## Студентсене ЁХХ (ГТО) комплексен вай-хал нормине тыйтма ўт-пү енчен хатёрлессин уйрামлыхесем

Е.Г. Ермакова

АВ «Д.Н. Прянишников ячэллэ Пермь патшалăх агарилие технологи университетеч» ФПАВУ, Пермь, Раççей Федерацийе.

ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5586-1858>, e-mail: lenaermakova74@mail.ru

**Аннотаци:** Студентсен яланхи ёсё-хёлө сётел хушшинче ларса иртет. Вёренекенсен ўт-пү хусканавеे ситетменине расна чирле чирлес харушлаже пысак. Ҫавна пулал вёренүү планёнче «үт-пү культури» предмет пур. Студентсен вай-хал ҫирәплөхне хаклама «Ёсце хүтөлеве хатёр» (ЁХХ) комплексен нормативе усă кураççе. Кү стаяяра «Ёсце хүтөлеве хатёр» (ЁХХ) комплексен историне тата вайл студентсен пурнашне епле витём күнине каланă,

студентсene ЕXX комплексен вай-хал нормине тытма ўт-пў енчен хатёрлессин уйрামләхесене пәхса тухнә, ЕXX (ГТО) комплексе студентсene хакламалли лайәх мел пулнине кура суйласа илнин сәлтавәсene кәтартнә тата ўт-пў культурин занятийесенче студентсен вай-хал ସирәпләхне ўстремелли хәнәхтарусен витәмләхне паләртас енәпे тәпчев ирттернә.

**Тәпчев меслечесем.** Йт-пў культурин занятийесенче – вай ўстреме тесе ятарласа хатёрленә хәнәхтарусемпе, уйрәм ыннан ўт-пў тиевне картлашкан-карлашкан пысаклатакан мелле, тәрәслев хәнәхтараравән меләпе тата тәпчевән пәрремеше иккәмеш тапхәрәсene танлаштарса тишкермелли мелле усә курна.

**Тәпчев результачесем.** Ирттернә эксперимент пәтәм результац пайтах ўсемлә пулнине кәтартать. Танлаштармалли кәтартусене диаграммәра курәмлә тунә. Йт-пёве паракан тиеве майәпен пысаклатса пырса, хәнәхтарарава техника енчен тәрәс туса ирттернә занятисем ыннан «үт-пў вай-хал» текен пахаләхне ўстреме май паразә.

**Тәп сәмәхсем:** вай ўстремелли хәнәхтарусем, ЕXX (ГТО) комплексе, ўт-пў культуры, вай (ўт-пў вай-хал), студент.

**Цитаталама:** Ермакова Е.Г. Студентсene ЕXX (ГТО) комплексен вай-хал нормине тытма ўт-пў енчен хатёрлесин уйрামләхесем // Вәренү аталаңәв. – 2021. – Т. 4, №1. – С. 24-28. DOI:10.31483/r-97866.

## Введение

Студенческие годы – один из важных и продолжительных этапов жизни молодого человека. Так как сфера деятельности студентов связана с сидячим образом жизни, они подвержены опасности многих заболеваний, которые развиваются из-за недостатка физической активности. Именно поэтому в их учебном плане имеется предмет «физическая культура». Достаточно часто в учебных учреждениях для оценки физической подготовки студентов используют нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ГТО используют для оценки способностей студентов по некоторым причинам. Первая причина: он разработан для единой оценки физической подготовленности населения, нормы комплекса ГТО устанавливаются государством для поддержания физической культуры и оздоровления нации. Вторая причина – это то, что комплекс ГТО нацелен на гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма, обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения, а в целом, на увеличение продолжительности жизни людей с помощью систематической физической подготовки. Комплекс «Готов к труду и обороне» зародился еще в Советском Союзе благодаря инициативе комсомола. Именно комсомол первый 24 мая 1930 года заговорил о разработке единых норм для молодежи. Дальше комплекс ГТО развивался, а в 1991 году, при распаде Советского Союза прекратил свое существование. Комплекс ГТО начал возрождаться после подписания Президентом Российской Федерации 24 мая 2014 года Указа №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО)» [2]. Ос-

новные принципы сдачи комплекса ГТО: добровольное участие, медицинский контроль, доступность сдачи, особенности региона. Таким образом, реализовав принципы, которые находятся в основе комплекса ГТО, можно достичь целей, поставленных перед системой воспитания, которую необходимо сформировать [1].

Виды испытаний, входящие в состав комплекса, направлены на оценку уровня развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владения прикладными умениями и навыками. Комплекс ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях. Комплекс ГТО делится на три уровня сложности, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне». Также комплекс ГТО делится на ступени, которые соответствуют возрастам группы людей. Ступенью, соответствующей возрастной группе студентов, является шестая ступень (18–24 лет).

В комплекс на силу входят такие упражнения, как: подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса на низкой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, а также в программе некоторых вузов принимается промежуточный зачетный силовой норматив на перекладине подъем ног в висе.

Нормативы испытаний ГТО 6 ступени 18–24 лет [3], представлены в таблице 1.

Контрольные тесты для основного отделения в Пермском ГАТУ им. А.К. Д.Н. Прянишникова, для юношей представлены в таблице 2.

В каждом учебном заведении возможности и наличие реквизита различны, как различны и площади зала. Так что каждое заведение выбирает определенные упражнения. Техника выполнения упражнений: подтягивание из виса на высокой перекладине, руки должны лежать на перекладине сверху, руки находятся на ширине плеч, руки и ноги должны быть прямыми, ноги не касаются пола, ноги вместе, упражнение будет считаться выполненным правильно, когда при подтягивании подбородок окажется выше перекладины, поднимание туловища из положения лежа на спине по правилу выполняется, лежа на спине, руки находятся за головой в замке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, обычно упражнение выполняется в паре, так как необходима фиксация ног для выполнения упражнения правильно; при поднятии туловища локти должны ка-

Таблица 1

Нормативы испытаний ГТО 6 ступени 18–24 лет

Table 1

Standards of tests of GTO of 6th stage 18-24 years

	Золото	Серебро	Бронза
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за минуту) девушки	43	35	32
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) девушки	17	12	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши	15	12	10

Таблица 2

Контрольные тесты для основного отделения

Table 2

Control tests for the main branch

Подъем ног в висе на перекладине	5 10	4 8	3 6	2 4	1 2
----------------------------------	---------	--------	--------	--------	--------

саться коленей, а после выполняющий возвращается в исходное положение.

Обычно для выполнения нормативов дают 1 минуту, за эту минуту студент должен сделать максимальное количества повторений, отжимание от пола: исходное положение упор лежа, руки чуть шире плеч, придать телу правильную позу – форму прямой линии, плечи должны быть немного выше уровня таза, голова должна смотреть в пол, руки согнуть, локти направлены в стороны чуть назад под углом 45 градусов от тела, пальцы рук смотрят вперед, грудь касается подставки на полу, разогнуть руки выйти в исходное положение, упражнение в висе на перекладине: исходное положение вис на перекладине, туловище прямое, отклонив ноги немного назад, затем быстрым рывком поднимите ноги вверх, задеть перекладину носками, опустить ноги в исходное положение. Для того, чтобы определить, какая нагрузка необходима студентам для достижения норм комплекса ГТО, необходимо провести проверку способностей студентов. В зависимости от исходных данных нужно определить нагрузку, которая поможет развить физическую подготовку, соответствующую нормам ГТО. Преподаватели делят студентов на группы со средними показателями и дают им определенные нагрузки, различные для девушек и юношей. В проведении последующих занятий желательно сравнять уровни подготовки студентов для простоты работы преподавателя. В ходе занятий на разработку силы входят не только упражнения, направленные на развитие силы, но и упражнения, направленные на развитие других показателей. Как и все занятия физической культурой, начинаются они с разминки, например, с бега, это хороший способ для подготовки и разогрева тела к основным упражнениям. В разминке также присутствуют упражнения для растяжки мышц, это делается для того, чтобы мышцы были более пластичными. После разминки начинаются основные упражнения, они могут преподноситься в игровой форме или же в виде конкретных упражнений, направленных на те группы мышц, которые напрягаются именно в момент выполнения упражнений комплекса ГТО на силу.

При подготовке к комплексу ГТО можно поделить занятия на несколько частей. Первая направлена на освоение техники выполнения упражнений. Студенты выполняют различные упражнения, направленные на группы мышц, которые будут задействованы непосредственно при выполнении комплекса на силу. Чаще это упражнения в облегченных условиях или упражнения в паре, или же упражнение с преодолением своего веса. Упражнение выполняется с повторением подходов. Так же совместно с этим выполняются упражнения из комплекса ГТО. Вторая часть начинается после того, как освоена техника выполнения упражнений. В этой части занятия физической

культурой направлены на развитие силы и оттачивание техники. Принцип работы похож на принцип работы первой части, только упражнения выполняются уже с нагрузкой. Через некоторое время после начала второй части проводится повторное тестирование, которое показывает результат работы, проведенной на занятиях физической культурой студентами и преподавателем. Если же результат неудовлетворительный, продолжается работа над силой для достижения необходимой подготовки.

### Цель исследования

Выявление эффективности использования упражнений силовой направленности необходимых студентам для достижения норм комплекса ГТО на силу, в рамках занятий физической культуры. Задачи исследования: разработать примерные упражнения силовой направленности, провести эксперимент и проверить эффективность разработанных упражнений.

### Методы исследования.

На занятиях физической культуры проводились разработанные физические упражнения силовой направленности, методом ступенчатого повышения нагрузки с индивидуальным подходом, метод контрольного упражнения и метод сравнительного анализа первого и второго этапа исследования.

### Организация и результаты исследования

В эксперименте участвовала группа студентов Пермского государственного аграрно-технологического университета им. А.К. Д.Н. Прянишникова в количестве 25 человек, на занятиях физической культуры в сентябре у группы были приняты нормы ГТО и контрольные нормативы на силу, далее студенты занимались специально подобранный подготовкой с силовой направленностью в рамках занятий физической культуры, упражнения представлены ниже.

1. И. п. – стоя на расстоянии 50–70 см от стены, сгибание и разгибание рук, локти в стороны и усложнить сделать локти назад в упоре о стену 10–15 раз.

2. Сгибание и разгибание рук, локти в стороны и усложнить локти назад, лёжа с опорой рук на тумбу высотой 100 см, постепенно снижая высоту тумбы до 50 см 10–15 раз.

3. Сгибание и разгибание рук лёжа, локти в стороны руки поставлены шире плеч, в упоре от гимнастической скамейки, ноги на полу 15–30 раз.

4. Сгибание и разгибание рук, локти прижаты к туловищу направлены назад, ноги на полу и усложнить ноги на скамейке вместе, и тоже и. п., но ноги на скамейке врозь 15–30 раз.

5. И. п. упор на руки спиной к скамейке в положении сидя, сгибание и разгибание рук, ноги на полу 15–30 раз.

6. И. п. тоже, сгибание и разгибание рук, ноги подняты на гимнастическую скамейку 15–30 раз.

7. И. п. стойка, лёжа на полу в положении отжимания на время, от 30 сек–60 сек.

8. И. п. тоже стойка поочерёдно то на правой руке, левая в сторону вверх, то на левой руке, правая в сторону вверх, на время на каждую руку по 15–40 сек.



*Rис. 1. Сравнительные результаты упражнений из комплекса ГТО и контрольных тестов*

*Fig. 1. Comparative results of exercises from the GTO complex and control test*

9. Отжимания от пола с опорой на колени, стопы 15–30 раз.

10. Отжимания с опорой на кулаки, с хлопками, поочерёдно локти в стороны и назад 10–15 раз.

11. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 5–15 раз.

12. Подтягивания на низкой и высокой перекладине, с широким хватом, узким хватом 5–15 раз.

13. Подъём переворот силой.

14. И. п. лёжа на спине, поднимание и опускание прямых ног до угла 90 градусов от пола.

15. И. п. лёжа на спине, поднять ноги в угол и держать от 10 секунд, увеличивать нагрузку до 40 секунд.

16. И. п. лёжа на спине, поднимание ног за голову 10–25 раз.

17. Подъем туловища при закреплённых ногах, на скамье в горизонтальном и наклонном положении 10–25 раз.

18. Подъем ног в висе, на горизонтальной и наклонной доске (голова вверху) доска поставлена под углом от пола на 30–45 градусов 10–15 раз.

19. Подъем туловища при закреплённых ногах, на наклонной доске с поворотами туловища влево, вправо 5–10 в каждую сторону.

20. В висе на перекладине, подъём согнутых и прямых ног 10–15 раз

21. В висе на перекладине, поднятые ноги согнуты в коленях, повороты коленей вправо, влево.

22. Подъём ног в висе на локтях, в упоре на брусьях 5–15 раз, удержание 5–15 сек.

Упражнения выполнялись на занятиях два раза в неделю на протяжении двух семестров и в мае приняты повторно те же нормативы, результаты эксперимента представлены на рисунке 1

### Выводы

Из эксперимента можно сделать следующие выводы: наблюдается значительная динамика всех результатов, систематические занятия силовой направленности с постепенным увеличением нагрузки, с совершенствованием техники правильного выполнения упражнения способствуют развитию физического качества «сила», выполняя упражнения постепенно увеличивается количество повторений и подходов и укрепляются мышечная сила рук и груди и брюшного пресса, а, следовательно, повышается уровень физической подготовленности студентов для достижения и сдачи норм ГТО.

В итоге можно сделать заключение, что возрождение и развитие ГТО влечет за собой интерес к физической культуре и спорту, повышает уровень здоровья студентов, уменьшает риск заболеваний из-за сидячего образа жизни. Также при развитии силы улучшается и укрепляется мышечная система. ГТО должен развиваться дальше и внедряться во все учреждения, связанные с жизнью людей в общем.

### Список литературы

1. Галагузова Ю.Н.; Мясникова Т.И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система / Ю.Н. Галагузова; Т.И. Мясникова // Педагогическое образование в России. – 2014. – №9. – С. 33–36.
2. ГТО | История ГТО | ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/history>
3. ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/norms>

### References

1. Miasnikova, T.I. (2014). Galaguzova Iu.N.; Vserossiiskii fizkul'turno-sportivnyi kompleks gto kak vospitatel'naia sistema. Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii, 9, 33-36. Galaguzova;.
2. GTO | Istorija GTO | VFSK GTO. Retrieved from <https://www.gto.ru/history>
3. GTO | Normativy GTO | VFSK GTO. Retrieved from <https://www.gto.ru/norms>

**Информация об авторе**

Ермакова Елена Геннадьевна – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова», Пермь, Российская Федерация.

**Information about the author**

Elena G. Ermakova – senior lecturer of FSBEI of HE "Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov", Perm, Russian Federation.

**Автор һинчен пёлтерни**

Ермакова Елена Геннадьевна – аслă преподаватель, АВ «Д.Н. Прянишников ячĕллĕ Пермь патшалăх аграрипе технологи университетечĕ» ФПАВУ, Пермь, Раççей Федерацийĕ.

Поступила в редакцию / Received / Редакция 17.02.2021

Принята к публикации / Accepted / Пичетлеме йышăннă 17.03.2021

Опубликована / Published / Пичетленсε тухнă 17.03.2021