

# Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО

DOI 10.31483/r-100390

УДК 796



Сбитнева О.А.

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

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8463-1146>, e-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru

**Резюме:** В статье рассматриваются проблемы двигательной активности, развития физических качеств и скоростных способностей студентов. Раскрывается значимость физической культуры, физической подготовленности. Проанализирован поиск эффективных средств и методов физической культуры в подготовке к сдаче норм ГТО. Рассмотрены особенности физической подготовки скоростной направленности студентов к сдаче норм ГТО на быстроту. Выявлена эффективность использования упражнений скоростной направленности, необходимых студентам для достижения норм комплекса ГТО на быстроту, в рамках занятий физической культуры.

**Методы исследования.** В ходе исследования был проведен сравнительный анализ результатов. Использован метод контрольных испытаний. Общая оценка эффективности приведенных средств и методов выражена в положительной динамике.

**Результаты исследования.** По результатам исследования прослеживается положительная динамика. Анализ результатов по таблице норм ГТО в рамках занятий физической культуры, позволяет отметить рост показателей по всем установленным тестам. Систематические занятия с использованием упражнений скоростной, скоростно-силовой направленности с постепенным изменением нагрузки, совершенствованием техники выполнения упражнений, способствуют развитию физического качества «быстрота».

**Выводы.** Регулярные занятия физической культуры с использованием упражнений на скорость способствуют развитию и совершенствованию физических качеств, достижению роста показателей норм ГТО. Уровень готовности студентов к выполнению норм и требований комплекса ГТО на среднем уровне. Доступные, эффективные средства и методы физической подготовки позволяют активнее использовать научный и образовательный потенциал вуза. Целенаправленная организация учебно-воспитательного процесса способствует достижению должного уровня физической подготовленности, необходимой для успешного выполнения нормативных требований ВФСК ГТО.

**Ключевые слова:** физическая культура, двигательная активность, физическая подготовленность, нормы ГТО, физические качества.

**Для цитирования:** Сбитнева О.А. Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО // Развитие образования. – 2021. – Т. 4, №4. – С. 22-26. DOI:10.31483/r-100390.

# Features of Physical Preparation of Students for Passing the GTO Standards.

Oksana A. Sbitneva

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

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8463-1146>, e-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru

**Abstract:** The article deals with the problems of motor activity, the development of physical qualities and speed abilities of students. The importance of physical culture and physical fitness is revealed. The search for effective means and methods of physical culture in preparation for passing the GTO standards is analyzed. The features of physical training of high-speed orientation of students to pass the GTO standards for speed are considered. The effectiveness of the use of speed-oriented exercises, which are necessary for students to achieve the norms of the GTO complex for speed, within the framework of physical culture classes, is revealed.

**Research methods.** In the course of the study, a comparative analysis of the results was carried out. The method of control tests was used. The overall assessment of the effectiveness of the above tools and methods is expressed in positive dynamics.

**The results of the study.** According to the results of the study, there is a positive trend. The analysis of the results according to the table of GTO standards in the framework of physical culture classes allows us to note the growth of indicators for all established tests. Systematic classes using high-speed, high-speed and power-oriented exercises with a gradual change in the load, improving the technique of performing exercises, contribute to the development of the physical quality «speed».

**Conclusions.** Regular physical education classes with the use of speed exercises contribute to the development and improvement of physical qualities, the achievement of growth rates of GTO standards. The level of readiness of students to fulfill the norms and requirements of the GTO complex at the average level. Affordable, effective means and methods of physical training make it possible to actively use the scientific and educational potential of the university. The purposeful organization of the educational process contributes to achieving the proper level of physical fitness necessary for the successful implementation of the regulatory requirements of the AR PCS Complex GTO.

**Keywords:** physical culture, physical activity, physical fitness, GTO standards, physical qualities.

**For citation:** Sbitneva O.A. (2021). Features of Physical Preparation of Students for Passing the GTO Standards. Razvitiye obrazovaniya = Development of education, 4(4), 22-26. (In Russ.) DOI 10.31483/r-100390.

## Әсләләх статьи

# ГТО нормисене тултарма хатёрленे май студентсен өнер-сурәм өирәпләхне ўстерессин уйрәмләхесем

Сбитнева О.А.

АВ «Д.Н. Прянишников ячәллә Пермь патшаләх агарилие технологи университетеч» ФПБВУ, РОР  
Пермь, Раççей Федерацийә.

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8463-1146>, e-mail: oksana.sbitneva.73@mail.ru

**Аннотаци:** Статьяра студентсен хускану активләхепе, хул-сурәм вайён пахаләх тата хәвәртләх пултаруләх аталанәвепе ышынна ыйтусене пәхса тухнә. Хул-сурәм вай культурин, хул-сурәм енчен аталанса үтнин пәлтерешне үсса панә. ГТО нормисене тултарма хатёрленнә май физкультура усә курна витёмләх татёрсемпесе меслесене тишкернә. ГТО нормине хытә чупас енепе тултарма хатёрлене чухне хул-сурәмән чупу хәвәртләх енне ўстерессин уйрәмләхесене пәхса тухнә. Физкультура занятийесен ГТО нормисене тытма туллин май паракан хәнәх-тараевесен усәләхне тупса паләртнә.

**Тәлчев меслечесем.** Тәлчев вайхәтәнче результатене танлаштаруләх тишкернә. Хатёрленү тапхәрәнче ирттеген тәрәслөв меслечепе усә курна. Илсе қатартнә хатёрсемпесе меслесене тухәсләхен лайәх енә ўссе пыракан динамикара паләртса тәрат.

**Тәлчев результачесем.** Тәлчев результачесем лайәх динамика пуррине қатартаç. Физкультура занятийесене тезультачесене ГТО нормин таблицисе танлаштарсан қатартусем мән пур тестра ырә ўсем пуррине қатартаç. Питә хытә чупассине вайлatakан, чупассипе пәрле хул-сурәмә аталантараакан хәнәхтарусене системаллә тата на-грузкәнә майәпен чакарса пырса туни, хәнәхтару техникине лайәхлатни ўт-пәвән «хәвәртләх» пахаләхне ўстерме пулाशть.

**Пәтәмләтү.** Физкультура занятийесене хәвәртләхә ўстерекен хәнәхтарусене туса йәркеллә ирттерни хул-сурәм вайён қатартавесене ўстерет, ГТО нормин қатартавесене ўстерсе тултарма май пасть. ГТО нормисемпесе требование-нене тултарма хатёрләх тата студентсен вайтам шайра. Физкультура енчен тивәслә шайра пуласси усә курма меллә тата тухәсләх татёрсемпесе меслесем аслә шкулән әсләләх тата вәренү пурләхепе туллинрех усә курма май парадж. Вәренүпе ус пару процесне тәллөвлө ўркелени ГТОн ПРФСК норма требованийесене кирлә пек тултар-маләх хул-сурәм аталанәвне тивәслә шая үттерме май пасть.

**Төл сәмәхсем:** хул-сурәмә аталантарнин культури, хускану хастарләх, хул-сурәм аталанәвә енчен тивәслә шайра пулни, ГТО норми, хул-сурәм аталанәвән пахаләх.

**Цитаталама:** Сбитнева О.А. ГТО нормисене тултарма хатёрлене май студентсен өнер-сурәм өирәпләхне ўстерессин уйрәмләхесем // Вәренү аталанәв. – 2021. – Т. 4, №4. – С. 22-26. DOI 10.31483/r-100390.

## Введение

Проблема двигательной активности, физической подготовленности, развития физических качеств, требует комплексного подхода с учетом специфики предмета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Упражнения комплекса ГТО являются основой тестирования двигательных способностей студентов. Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, является одной из основных задач системы физического воспитания образовательного учреждения по решению проблемы здоровье – образующего фактора в учебно-воспитательном процессе [1]. В современном ритме жизни, с развитием инновационных технологий уменьшилась двигательная активность, что повлияло на состояние здоровья, физическую подготовленность студентов. Физическая культура является способом совершенствования всестороннего и гармоничного развития личности. В процессе физической подготовки происходит развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей, общей и специальной выносливости, необходимых для студентов в условиях конкретной социальной среды. Развитие физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания реализуется в государственных национальных проектах. Возрождение комплекса ГТО в 2014 году направлено на гармоничное развитие личности, укрепление здоровья и привлечение к ЗОЖ, популяризацию спорта, повышение творческой и трудовой активности, воспитание патриотизма. Комплекс ГТО включает в себя нормативные требования в различных возрастных

группах, три уровня сложности, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ГТО. По тестовым испытаниям комплекса ГТО студенческий возраст (18–24 лет) соответствует VI ступени [2]. Раздел норм включает упражнения, определяющие уровни развития физических качеств, двигательных способностей, физической подготовки, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками. Контрольные тесты выбраны в соответствии с нормами ГТО. Для успешного выполнения испытаний, необходимо обратить внимание на технику выполнения упражнений.

Для изучения особенностей физической подготовки студентов для сдачи норм ГТО в рамках занятий физической культуры был поставлен ряд задач: разработать упражнения скоростной направленности, провести эксперимент, оценить успешность выполнения нормативов ГТО.

## Методы исследования

На занятиях физической культуры использовались упражнения скоростной направленности, был проведен метод контрольных испытаний, метод сравнительного анализа.

## Результаты исследования

В исследовании участвовали 36 девушек в возрасте 18–23 года, студенты Пермского аграрно-технологического университета имени Д.Н. Прянишникова. В рамках занятий физической культуры в сентябре были приняты контрольные нормативы, соответствующие нормам ГТО. В зависимости от исходных дан-



ных была определена нагрузка, которая повышает уровень физической подготовки студентов, необходимый успешной сдаче норм ГТО. В ходе практических занятий по физической культуре на развитие скоростных способностей подобраны не только упражнения, направленные на развитие быстроты, но и упражнения, направленные на развитие других физических качеств. В разминочный комплекс эффективно включать упражнения для растяжки мышц, специально беговые упражнения, силовые упражнения, прыжки на скакалке, медленный бег. На первом этапе подготовки применяют упражнения, связанные с быстрым решением двигательных задач и не осложненными значительным внешним отягощением. На втором этапе проводится отработка навыков и умений, которые необходимы для сдачи нормативов ГТО. Рекомендовано включать упражнения с собственным весом, а также упражнения с дополнительными отягощениями и на тренажерах. Кроме того, регулярная физическая нагрузка оказывает положительное влияние на общий уровень здоровья, а также способствует поддержанию и развитию гибкости и силы мышц, укреплению организма, росту общей

выносливости [4]. В комплекс на определение скоростных, скоростно-силовых способностей выбраны испытания: Бег 100 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, челночный бег 4 x 9 м. Средствами для развития быстроты являются упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью. Во время эксперимента в рамках занятий физической культуры (2 раза в неделю) испытуемым было предложено включить в физическую подготовку специально подобранные упражнения скоростной направленности, которые выполнялись в течении двух семестров (таблица 1).

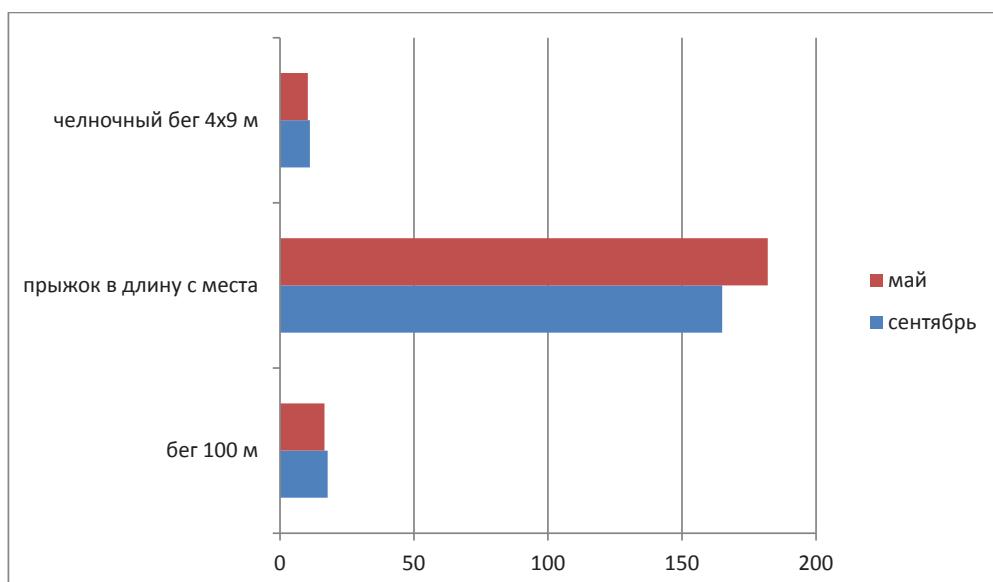
Метод контрольных испытаний (нормы ГТО) был проведен в мае повторно. Анализ результатов сдачи контрольных нормативов показал, что показатели в тесте «челночный бег 4x9м улучшились с 11.2с до 10.4с, соответственно выявлен средний уровень координационных и скоростных способностей. Проведенный сравнительный анализ данных в тесте «прыжок в длину с места», показал рост результатов: 1 семестр (сентябрь) – 165 см (среднее значение), 2 семестр (май) – 182 см, зафиксирован средний уровень скоростно-силовых способностей.

*Упражнения скоростной направленности*  
*Speed-oriented exercises*

Таблица 1

Table 1

Прыжки с выпрыгиванием вверх, подтягивая колени к груди (на месте)	10–12 раз, 2–3 серии
Прыжки с подтягиванием коленей к груди (с продвижением вперед)	10 прыжков, отдых бег низкой интенсивности 10–20 сек, 3–4 серии
Выпрыгивание из приседа (на месте)	10–12 прыжков, 3–4 серии
Выпрыгивание из приседа (с продвижением вперед)	10–15 прыжков, 2–3 серии
Прыжки со сменой ног (разножка)	10–12 прыжков, 3–4 серии
Запрыгивание на опору, спрыгивание	10–12 прыжков, 2–3 серии
Прыжки через скамейку на правой, левой ноге	25–30 прыжков, 3–4 серии
Прыжки с изменением направления движения	10–12 прыжков, 2–3 серии
Прыжки с поворотами на 180, 360 градусов	10–12 прыжков, 3–4 серии
Бег на месте в упоре о стену	8–10 сек., 3–4 серии
Бег с высоким подниманием бедра (с продвижением вперед)	15–20 метров, 3–4 серии
Многоскоки	20–30 м, 2–3 серии
Прыжки вверх по лестнице в быстром темпе	10–20 сек, 3–4 серии
Прыжки через предметы	8–10 прыжков, 3–4 серии
Бег по лестнице вверх в быстром темпе	10–15 сек., 2–3 серии
Бег за лидером	10–15 м., 2–3 серии
Прыжки на скакалке	30–50 прыжков, 3–4 серии
Бег с препятствиями	20–30 м., 2–3 серии
Бег с ходу	20, 30, 60 м., 2–3 серии
Бег с остановками по сигналу (словесному, звуковому)	20–30 м., 2–3 серии
Бег с изменением направления движения	20–30 м., 2–3 серии
Бег из различных стартовых положений (упор лежа, упор присев, стоя спиной к движению)	20–30 м., 2–3 серии
эстафеты	



*Рис.1. Сравнительные результаты контрольных нормативов из комплекса ГТО*

*Fig. 1. Comparative Results of Control Standards from the GTO Complex*

Сравнительный анализ результатов тестирования 100 м наглядно иллюстрирует средний уровень скоростной подготовленности. Показатели улучшились с 17.8 с до 16.6 с. Результаты эксперимента представлены на рисунке 1. У испытуемых был осуществлен педагогический контроль за уровнем развития физических качеств, динамикой физической подготовленности учащихся, выявлен уровень подготовки к сдаче норм ГТО.

### Выводы

Результаты контрольных тестов позволяют проследить положительную динамику, систематические занятия физической культуры с использованием упражнений скоростной направленности, доказывают свою эффективность. Подобранные средства, исходя из целей и задач, с учетом индивидуального подхода, способствуют развитию скоростных, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей, являются эффективными по сравнению с методами, традиционно используемыми на уроках физической культуры. Знание ведущих факторов подготовленности, подбор средств и методов, плотность учебных занятий, а также варьирование интенсивности выполнения упражнения и объема физической нагрузки, позволяет совершенствовать весь спектр физических качеств [5]. Повышается уровень физической подготовленности, следовательно, предложенная система подготовки

позволяет оценить успешность выполнения норм ГТО. Занятия физической культуры способствуют всестороннему и гармоничному развитию, повышают уровень здоровья, улучшают физическое состояние, отражают степень физической подготовленности. Проведенное экспериментальное исследование показало среднюю готовность испытуемых к выполнению норм комплекса ГТО, в частности в аспекте скоростной, скоростно-силовой подготовки.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению работоспособности организма [3]. Выявленный уровень физической подготовки, развития физических качеств позволяет раскрыть индивидуальные способности и резервы организма, использовать предложенную методику для успешной сдачи норм ГТО. Управление учебно-тренировочным процессом предполагает наличие вполне определенной системы целей обучения. Требования комплекса ГТО позволяют определить уровень физической подготовленности студентов, ведущие средства подготовки, их взаимосвязь и соотношение в тренировочном процессе. В результате можно констатировать, что особенностью подготовки студентов для сдачи норм ГТО выступает целенаправленная организация скоростной, скоростно-силовой подготовки студентов в рамках проведения практических занятий физической культурой.

### Список литературы

- Гришина А.А. Физическая подготовка как важная часть физического воспитания студентов / А.А. Гришина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multurok.ru/files/fizichieskaia-podghotovka-kak-vazhnaia-chast-fizic.html> (дата обращения^ 01.10.2021).
- ГТО / Нормативы ГТО / ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения: 12.05.2021).
- Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с.
- Смирнова И.А. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» в техническом вузе / И.А. Смирнова, М.В. Ожиганова, А.В. Захарова, Т.О. Межнина // Современные научно-исследовательские технологии. – 2019. – №12–1. – С. 215–219.
- Туревский И.М. Соотношение основных средств физического воспитания при подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО / И.М. Туревский, А.Ю. Фролов, Г.А. Петрушина, О.Б. Серегина, Л.В. Тарасенко // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – №1 (32). – Часть 3. – С 106–110.

**References:**

1. Grishina, A. A. Fizicheskaya podgotovka kak vazhnaia chast' fizicheskogo vospitaniia studentov. Retrieved from <https://multiurok.ru/files/fizichieskaia-podghotovka-kak-vazhnaia-chast-fizic.html>
2. GTO. Retrieved from [www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms)
3. Il'inich, V. I. (2010). Fizicheskaya kul'tura studentov i zhizn'. uchebnik. M.: Gardariki.
4. Smirnova, I. A., Ozhiganova, M. V., Zakharova, A. V., & Mezhnina, T. O. (2019). Students Training for Passing the Norms of Complex «Readiness to Work and Defence» in the Technical University. Modern high technologies, S. 215.
5. Turevskii, I. M., Frolov, A. Iu., Petrushina, G. A., Seregina, O. B., & Tarasenko, L. V. (2015). The Ratio of the Main Means of Physical Education in Preparing Students for the Standards Set «Ready for Labor and Defense (RLD)». International Research Journal, 1 (32), 3.

**Информация об авторе**

Сбитнева Оксана Анатольевна – старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова», Пермь, Российская Федерация.

**Information about the author**

Oksana A. Sbitneva – senior lecturer of FSBEI of HE “Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov”, Perm, Russian Federation.

**Автор үзүүлэгч пёлтэрни**

Сбитнева Оксана Анатольевна – аслы преподаватель, АВ «Д.Н. Прянишников ячэллэ Пермь патшалыг аграрилгэ технологи университетечэ» ФПБВУ, Пермь, Рацсей Федерации.

Поступила в редакцию / Received / Редакции үзүүлэгч 05.12.2021

Принята к публикации / Accepted / Пичетлэгээ үзүүлэгч 23.12.2021

Опубликована / Published / Пичетленсэ тухай 24.12.2021