



# 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»,  Пермь, 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. *Razvitie obrazovaniya = Development of education*, 4(4), 22-26. (In Russ.) DOI 10.31483/r-100390.

# ГТО нормисене тултарма хатёрленё май студентсен җан-җурәм җирёплёхне ўстерессин уйрәмләхёсем

Сбитнева О.А.

АВ «Д.Н. Прянишников ячёллө Пермь патшаләх аграрипе технологи университетё» ФПБВУ, ROR Пермь, Раҗсей Федерацийё.

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

**Аннотаци:** Статъяра студентсен хускану активләхёпе, хул-җурәм вайён пахаләхё тата хәвәртләх пултарулахё аталанәвёпе җыхәннә ыйтусене пәхса тухнә. Хул-җурәм вай культури, хул-җурәм енчен аталанса җитнин пёлтерёш-не уҗса панә. ГТО нормисене тултарма хатёрленнө май физкультурара уҗа курнә витёмлө хатёрсемпе меслетсене тишкернө. ГТО нормине хытә чупас енөпе тултарма хатёрленө чухне хул-җурәмән чупу хәвәртләхё енне ўстерессин уйрәмләхёсене пәхса тухнә. Физкультура занятийёсен ГТО нормисене тытма туллин май паракан хәнәх-тарәвёсен уҗаләхне тупса паләртнә.

**Тёпчев меслечёсем.** Тёпчев вәхәтөнче результатсене танлаштарулла тишкернө. Хатёрленү тапхәрөнче ирттерекен төрөслөв меслечёпе уҗа курнә. Илсе кәтартнә хатёрсемпе меслетсен тухәҗләхөн лайәх енө ўссе пыракан динамикара паләртса тарать.

**Тёпчев результатёсем.** Тёпчев результатёсем лайәх динамика пуррине кәтартасҗё. Физкультура занятийёсен результатёсене ГТО нормин таблиципе танлаштарсан кәтартусем мён пур тестра ырә ўсём пуррине кәтартасҗё. Питё хытә чупассине вайлатакан, чупассипе пёрле хул-җурәма аталантаракан хәнәхтарусене системәллә тата на-грузкәна майёпен чакарса пырса туни, хәнәхтару техникине лайәхлатни ўт-пөвөн «хәвәртләх» пахаләхне ўстерме пуләшәт.

**Пётёмлетү.** Физкультура занятийёсене хәвәртләхә ўстерекен хәнәхтарусем туса йёркеллө ирттерни хул-җурәм вайён кәтартәвёсене ўстерет, ГТО нормин кәтартәвёсене ўстерсе тултарма май парать. ГТО нормисемпе требо-ванийёсене тултарма хатёрлөхө студентсен вәтам шайра. Физкультура енчен тивёслө шайра пуласси уҗа курма меллө тата тухәҗлә хатёрсемпе меслетсем аслә шулән әсләләх тата вёренү пурләхёпе туллинрех уҗа курма май парасҗё. Вёренүпе әс пару процесне төллөвлө йёркелени ГТОн ПРФСК норма требованийёсене кирлө пек тултар-маләх хул-җурәм аталанәвне тивёслө шая җитерме май парать.

**Төп сәмахсем:** хул-җурәма аталантарнин культури, хускану хастарләхө, хул-җурәм аталанәвө енчен тивёслө шайра пулни, ГТО норми, хул-җурәм аталанәвөн пахаләхө.

**Җитатәлама:** Сбитнева О.А. ГТО нормисене тултарма хатёрленө май студентсен җан-җурәм җирёплёхне ўстерессин уйрәмләхёсем // Вёренү аталанәвө. – 2021. – Т. 4, №4. – С. 22-26. DOI 10.31483/г-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, популяризации 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 уровень 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 осложненных 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.

Таблица 1

Table 1

*Упражнения скоростной направленности*

*Speed-oriented exercises*

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 серий
Выпрыгивание из приседа (на месте)	10–12 прыжков, 3–4 серий
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, 2–3серии
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, 2–3серии
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., 2–3серии
Бег за лидером	10–15 м., 2–3серии
Прыжки на скакалке	30–50 прыжков, 3–4 серии
Бег с препятствиями	20–30 м., 2–3серии
Бег с ходу	20, 30, 60 м., 2–3серии
Бег с остановками по сигналу (словесному, звуковому)	20–30 м., 2–3серии
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	

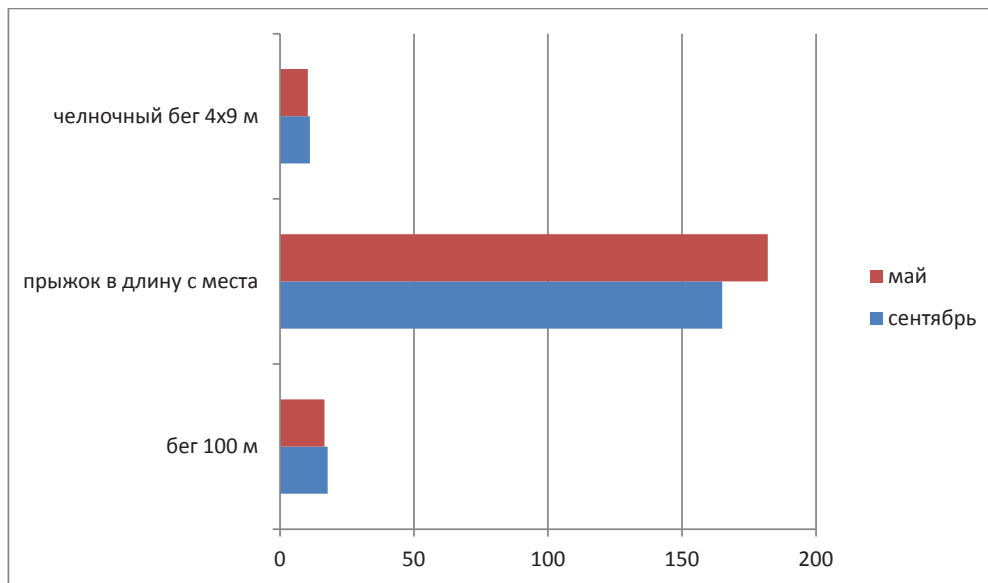


Рис. 1. Сравнительные результаты контрольных нормативовиз комплекса ГТО

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, двигательных 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

1. Гришина А.А. Физическая подготовка как важная часть физического воспитания студентов / А.А. Гришина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/fizichieskaia-podghotovka-kak-vazhnaia-chast-fizic.html> (дата обращения^ 01.10.2021).
2. ГТО / Нормативы ГТО / ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/norms> (дата обращения: 12.05.2021).
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. –366 с.
4. 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 наукоемкие технологии. – 2019. –№12–1. – С. 215–219.
5. 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. Fizicheskaia 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. P'inich, V. I. (2010). Fizicheskaia 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 çинчен пълтерни**

**Сбитнева Оксана Анатольевна** – аслә преподаватель, АВ «Д.Н. Прянишников ячәллә Пермь патшаләх аграрипе технологи университетчә» ФПБВУ, Пермь, Раçсей Федерацийә.

**Поступила в редакцию / Received / Редакция ситнә** 05.12.2021

**Принята к публикации / Accepted / Пичетлеме йышәннә** 23.12.2021

**Опубликована / Published / Пичетленсе тухнә** 24.12.2021