

**ТЕОРЕТИЧЕСКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВА 100 МЕТРОВ В РАМКАХ СПРОТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО**

**И.П. Щенкова, доцент**

**Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)**

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-11692

***Аннотация.** В данной статье рассмотрен норматив бег на 100 метров в рамках ГТО, а в частности затронута тема теоретической и практической подготовки среди студентов ПГАТУ. Произведена выборка в количестве 60 человек одной возрастной категории без медицинских противопоказаний. Проанализировано повышение эффективности определенных упражнений для подготовки к спортивным мероприятиям, спрогнозирован возможный результат сдачи норматива в рамках комплекса ГТО, выявлены возможные стагнационные факторы при подготовке.*

***Ключевые слова:** ГТО, норматив, повторение, упражнение, здоровье, подготовка, методика.*

Готов к труду и обороне, или же ГТО, является комплексом спортивных мероприятий массового характера по всей стране. Одна из основных целей ГТО – физическое воспитание населения РФ, с последующим повышением уровня здоровья, сплоченности духа, моральных ценностей. Все это дает качественное повышение уровня жизни населения, а в перспективе – усиление всей страны в социальном и экономическом аспекте [2].

На территории Пермского ГАТУ происходит подготовка студентов к комплексу ГТО совместно с региональным оператором ВФСК ГТО в Пермском крае ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края». Таким образом, Пермский ГАТУ имеет на своей территории легкоатлетический манеж для спортивных тренировок и сдачи комплекса ГТО. Цель

данной работы: выявить средний уровень подготовки студентов 1-го курса к сдаче норматива бег 100 метров и на примере экспериментальной группы разработать программу для повышения показателей.

Для работы были выбраны студенты ПГАТУ 1-го курса, в количестве 60 человек, возраст составил от 18 до 20 лет, без медицинских противопоказаний к прохождению тренировок. Участники были разделены на экспериментальную группу в количестве 30 человек и контрольную группу. Среди всех участников был проведен опрос на наличие практических и теоретических знаний о проведении забега 100 метров в рамках ГТО, а также уровень школьной подготовки в рамках физической культуры. Данные представлены на рисунке 1.

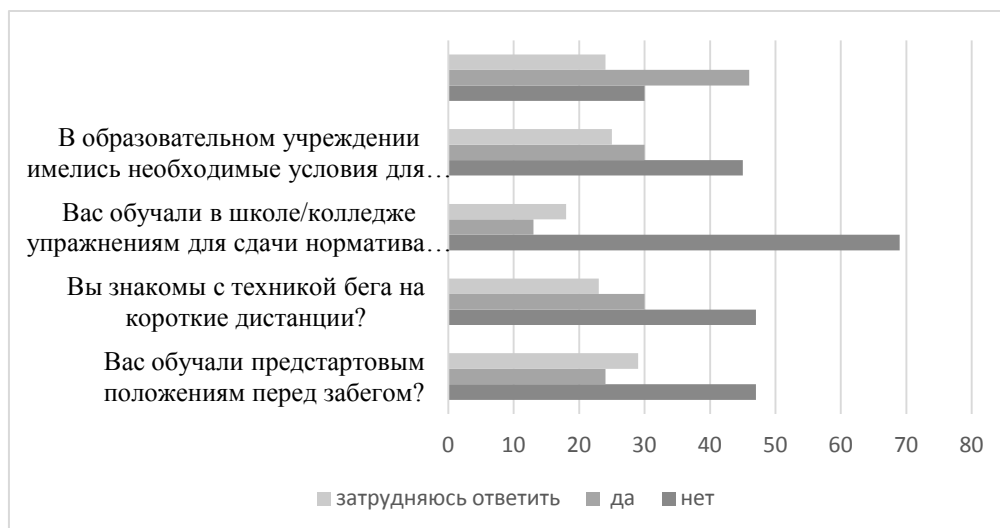


Рис. 1. Уровень теоретико-практической школьной подготовки студентов к сдаче ГТО бег на 100 метров

Таким образом, основным отрицательным аспектом подготовки является отсутствие знаний о специальных упражнениях, 70% группы не получали в рамках школьной подготовки упражнения для развития скорости и выдержки. Немаловажно и отсутствие знаний о технике старта у 47% опрашиваемых, стоит заметить, что ответ «затрудняюсь ответить» 29% также говорит о возможном отсутствии знания. Пункт оснащенности образовательных учреждений свидетельствует о недостаточном материальном обеспечении школ по мнению 45% опрошенных. И наконец пункт техника бега, как основная составляющая успешной сдачи норматива, - 47% отрицательных ответов. Подводя итог по опросу необходимо констатировать низкую школьную подготовку студентов в

рамках подготовки к сдаче ГТО бег 100 метров. Выявленные факторы в последующем будут применены к группе обучающихся для повышения показателей сдачи норматива.

Перед началом работы были проведены предварительные замеры сдачи норматива среди обеих групп, далее они будут представлены на рисунке 2 в качестве сравнительных результатов. Методико-практическая работа осуществлялась с экспериментальной группой, в то время как контрольная группа проходила стандартные учебные практики по физической культуре.

В качестве норматива выбран бег на 100 метров. В таблице 1 представлены нормативы испытания для выбранной возрастной группы.

Таблица 1. Нормативы испытаний ГТО для возрастной группы от 18 до 24 лет [1]

Норматив	Женщины			Мужчины		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	14,4	14,1	13,1

Экспериментальная группа была ознакомлена с параметрами и особенностями норматива бег на 100 метров в рамках лекционного и практических занятий. Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с покрытием. Далее происходят следующие этапы:

– Команда «На старт», спортсмен становится перед стартовой линией, так, что-

бы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад;

– Команда «Внимание», слегка сгибая обе ноги, спортсмен наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впередистоящую ногу, при этом вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге;

– Команда «Марш», толчок от поверхности впереди стоящей ногой, одновременно вынося вперед маховую ногу, начинать бег.

Процесс начала бега происходит за счет частого шага с постепенным наращиванием длины и сохранением наклона туловища. При увеличении скорости, наклон туловища возвращается в оптимальный и происходит переход на маховый шаг. Стартовый разгон приблизительно равен 25 метрам [2].

Далее, для повышения качества сдачи норматива были введены силовые нагрузки и кардио упражнения:

– прыжки из полуприседа с усиленным выпрыгиванием, 10 повторений в 3 подхода;

– прыжки из выпада со сменой ног в воздухе, 10 повторений в 3 подхода;

– прыжки через препятствия, расположенные в шахматном порядке на расстоянии 60 см, 3 забега на время;

– работа на сопротивление с партнером при помощи эластичной ленты, необходимо достичь 10 м и произвести 10 подходов;

– глубокие приседания, 15 повторений в 3 подхода;

– бег трусцой 15 минут с чередованием на спринт на максимальной скорости.

Работа со студентами проводилась в течение одного учебного семестра, то есть 3 месяца. В результате был проведен итоговый забег контрольной и экспериментальной групп, средние сравнительные данные представлены на рисунке 2.



Рис. 2. Сравнительные данные забега на 100 метров до и после проведенных занятий

Таким образом, итоговые данные экспериментальной группы говорят о положительной динамике упражнений по повышению результатов норматива. Усредненная оценка мужской группы говорит о получении бронзовой и серебряной отметки выполнения. Подготовка женской группы представилась более сложной, по причине слабой мотивации, стресса, неуверенности в успехе, отличающейся от мужской группы особенностями уровня силы. По этой же причине средние показатели женской группы находятся в пределах бронзовой отметки выполнения. Сравнительный анализ контрольной и экспериментальной группы наглядно демонстри-

руют эффект проведенных практик и занятий [3].

В конце проделанной работы необходимо отметить высокую пользу введенных упражнений для тренировочного комплекса, не только в рамках сдачи ГТО, но и для личных спортивных достижений. В ходе исследования выявлен стагнирующий фактор, требующий должного внимания со стороны преподавателей и тренеров – отсутствие должной учебно-практической подготовки в предшествующих образовательных учреждениях, недостаточная материальная база школ, а также особенностей женской группы учащихся со стороны психологии, силовых показателей и особенностей нервной системы.

#### Библиографический список

1. ВФСК ГТО. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/> (Дата обращения: 24.08.2019).
2. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 253 с.
3. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для академического бакалавриата. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 232 с.

### **THEORETICAL AND PRACTICAL PREPARATION OF STUDENTS FOR THE DELIVERY OF THE 100 METER REGULATION WITHIN THE FRAMEWORK OF THE TRAINING COMPLEX**

**I.P. Schenkova**, *Associate Professor*

**Perm State Agrarian and Technological University named after academician D.N. Pryanishnikova**  
**(Russia, Perm)**

***Abstract.** This article discusses the standard of running 100 meters in the framework of the TRP, and in particular, the topic of theoretical and practical training among students of the State Pedagogical University is discussed. A sample of 60 people of one age category was made without medical contraindications. The increase in the effectiveness of certain exercises for preparing for sporting events is analyzed, the possible result of passing the standard within the framework of the TRP complex is predicted, possible stagnation factors in the preparation are identified.*

***Keywords:** TRP, normative, repetition, exercise, health, preparation, methodology.*