

## СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

А.С. Колодкин<sup>1</sup>, старший преподаватель, аспирант

М.Б. Досхоева<sup>2</sup>, учитель физической культуры

А.А. Селезенева<sup>1</sup>, студент

М.Л. Тимофеева<sup>1</sup>, студент

Д.В. Царегородцев<sup>3</sup>, тренер-преподаватель по гиревому спорту и пауэрлифтингу

<sup>1</sup>Вятский государственный университет

<sup>2</sup>Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Центр дистанционного образования детей»

<sup>3</sup>Детско-юношеская спортивная школа Слободского района (Россия, г. Киров)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-1-4-127-131

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена специфика физической подготовки студентов вуза к сдаче норм ВФСК ГТО, охарактеризованы и рассмотрены особенности физической подготовки студентов силовой направленности к сдаче норм ГТО, а также составлен перечень упражнений для тренировки в рамках занятий физической культуры. Проведено исследование с целью выявления эффективности использования упражнений силовой направленности необходимых студентам для достижения норм комплекса ГТО до начала тренировок и после, с разницей ровно в два месяца. На занятиях физической культуры проводились разработанные физические упражнения силовой направленности, методом повышения нагрузки с индивидуальным подходом. В завершение исследования, был применен метод сравнительного анализа первого и второго этапа, с помощью которого наблюдалась значительная динамика результатов, сравнительные показатели представлены в диаграмме.

**Ключевые слова:** студенты, университет, образование, ГТО.

В современном и инновационно развитом мире уменьшилась двигательная активность людей, а именно, студентов, что повлияло на их состояние здоровья и физическую подготовленность. Об этом говорит анкетирование, которое было проведено казахстанским исследователем С.А. Батрымбетовой. В процессе ей удалось установить, что в городе Семей только 10,6% студентов, обучающихся на первом курсе, отнесены в группу здоровых студентов [1]. Факторов, негативно влияющих на здоровье студентов достаточно, и тогда физическая культура, которая является способом совершенствования всестороннего и гармоничного развития личности, и ВФСК ГТО приходят на помощь.

Роль физической культуры и ВФСК ГТО в отношении молодого поколения достаточно велика. Физическое состояние, уровень подготовленности и ухудшение здоровья студентов делают невозможным

противостояние неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. Поэтому необходимо не только внедрить физическую культуру в образ жизни студентов, но и определить специфику физической подготовки студентов вуза к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Целью комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта, в укреплении здоровья. Основной задачей комплекса ГТО для студентов является развитие физических качеств, что может повлиять на улучшение показателей здоровья. Это значит, что внедрение ГТО в систему физического воспитания студентов позволит решить задачи здоровьесбережения [3].

В данной статье мы рассмотрим специфику физической подготовки студентов к сдаче нормативов ГТО. Первостепенно, мы взяли пробу у контрольной группы студенток 2-3 курса по следующим специальностям: дизайнеры, журналисты, филологи, юристы и экономисты. Для исследования были выбраны нормативы VI ступени: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и поднимание туловища из положения лежа на спине. Затем мы разработали группу упражнений для студенток, направленную на развитие силы и в завершение приняли у них нормативы

ВФСК ГТО, чтобы проверить эффективность физической подготовки.

Данная статья о специфике подготовки студентов к сдаче норм ГТО, именно поэтому мы выбрали контрольную группу, которая меньше всего подготовлена к физическим нагрузкам, а физическая культура у группы проходит 2 раза в неделю. Первая проба у контрольной группы была взята 5 сентября, в нее входили сгибание и разгибание рук на количество повторений и поднимание туловища из положения лежа за минуту также на количество повторений, данные показаны на рисунке 1 и 2.



Рис. Кол-во повторений разгибания рук  
Итоги в %: 0-5 – 71%, 5-10 – 21%, 10-15 – 6%, 15 и > - 2%



Рис. 2 Кол-во повторений поднимания туловища из положения лежа  
0-15 – 4%, 15-30 – 59%, 30-45 – 28%, 45 и > - 9%

В связи с низкими показателями проб мы решили выяснить с чем это связано. Как оказалось, низкая физическая подготовка студенток связана с тем, что у них не

хватает времени на занятия, нет четкого понимания техники упражнений и низкая мотивация к выполнению физических упражнений.

В качестве мотивации к тренировкам и сдаче норм ГТО для студенток мы привели следующие аргументы:

1. Тренировки способствуют ускорению метаболизма – это значит, что девушки смогут скорректировать свою фигуру;

2. Здоровье, как физическое, так и психологическое улучшается под воздействием физических нагрузок;

3. Так же у студенток будет возможность подать документы на повышенную

стипендию при наличии значка ВФСК ГТО.

Далее мы составили тренировочный план для студенток, который будет выполняться в течение двух месяцев. При составлении данного плана мы использовали методику Игитова Павла Валерьевича, который является трехкратным чемпионом мира по полиатлону, в дополнение использовали свой спортивный опыт.

Таблица 1.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой рук на степ высотой 35-40 см Количество повторений в подходе – 10-20 раз Количество подходов – 3	Поднимание согнутых ног в висе на предплечьях Количество повторений в подходе – 15-20 раз Количество подходов – 3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой колен/бедер на степ высотой 20-25 см Количество повторений в подходе – 10-20 раз Количество подходов – 3	Скручивания с согнутыми в коленях ногами Количество повторений в подходе – 16-18 раз Количество подходов – 3
Планка Время выполнения подхода - 30-45 сек Количество подходов - 3	Поднимание ног поочередно до угла 90° лёжа на спине Количество повторений в подходе – 16-20 раз Количество подходов – 3
Берпи И. п. – основная стойка 1. глубокое приседание; 2. позиция планки; 3. 1 отжимание; 4. глубокий присед; 5) выпрыгивание вверх. Количество повторений в подходе – 5-10 раз Количество подходов – 2	«Лягушка» И. п. – лежа на спине, руки под поясницей, ноги подняты на 30° от пола, туловище поднято на 30° от пола Выполнять: одновременно поднимать ноги и туловище на 60° от пола без опоры на руки. Количество повторений в подходе – 10-15 Количество подходов – 3
Упражнение «30 через 30» И. п. – упор лёжа 30 секунд выполнять отжимания на количество раз 30 секунд отдыха 30 секунд выполнять отжимания на количество раз Количество подходов – 2-3	Поднимание прямых ног до 90° лёжа на спине Количество повторений - 10-15 раз. Количество подходов – 3 раза
Свободные упражнения	
1. Бег трусцой 20-30 минут	
2. Планка 30-60 сек, 3 подходов	
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине на количество раз, без учёта времени	

План тренировок был составлен таким образом, что разработанные нами упражнения были включены в тренировки так, что 2 занятия подряд девушки не выполняли одну и ту же работу. Приведем пример двух смежных тренировок, в понедельник в тренировку были включены упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой рук на степ высотой 35-40см, скручивания с согнутыми ногами, берпи, упражнение «лягушка». Значит в

четверг в тренировку не будут включены указанные ранее упражнения. А будут такие как: планка, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой колен/бедер на степ высотой 20-25 см, Поднимание ног поочередно до угла 90° лёжа на спине, поднимание прямых ног до 90° лёжа на спине. Также нами были предложены свободные упражнения для выполнения вне тренировочного дня для поддержания спортивной формы и в качестве дополнительной

нагрузки для достижения повышения результатов.

Спустя два месяца тренировок мы взяли 2 пробу у контрольной группы и результаты получились следующие:

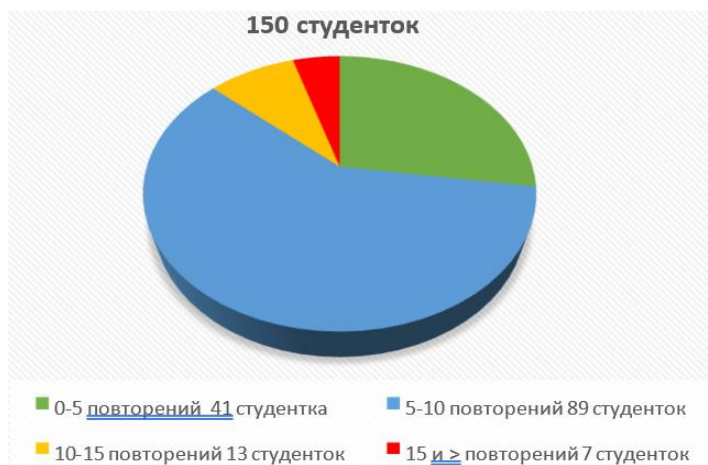


Рис. 3. Кол-во повторений сгибания разгибания  
0-5 – 27%, 5-10 – 59%, 10-15 – 9%, 15 и > - 5%



Рис. 4. Кол-во повторений поднимания туловища из положения лежа  
0-15 – 0%, 15-30 – 37%, 30-45 – 49%, 45 и > - 14%

Заключение. Специфика подготовки студенток к сдаче норм ГТО заключается в том, что уровень физической подготовки студенток достаточно низкий, так как их специальности подразумевают малоподвижный (сидячий или стоячий) образ жизни. Для повышения уровня физической подготовки студенток была разработана

группа специальных упражнений с учётом возрастных, половых и физических особенностей. С помощью данной группы упражнений и тренировочного плана физическая подготовка девушек, а именно два норматива повысились, что мы представили ранее в наших таблицах.

#### Библиографический список

1. Баклыкова, А. В. Здоровье и образ жизни студентов-медиков // Молодой ученый. – 2010. – № 5 (16). – Т. 2. – С. 205-207.
2. Готов к труду и обороне: история и современность: монография / Г.Д. Алексанянц, О.Г. Лызарь, К.П. Валл и др); под ред. Ю.Д. Овчинникова. – Самара: НИЦ «Поволжская Научная корпорация», 2017. – 131 с. (дата обращения: 13.11.2022).
3. Здоровьесберегающее образование: Современные факторы развития: монография / под ред. Н.И. Дворкиной, О.Г. Лызаря. – Самара: ООО «Офорт», 2016. – 205 с.

---

**THE SPECIFICS OF PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS TO PASS THE STANDARDS OF THE VFSK GTO**

**A.S. Kolodkin**<sup>1</sup>, *Senior Lecturer, Postgraduate Student*

**M.B. Doskhoeva**<sup>2</sup>, *Teacher of Physical Culture*

**A.A. Selezeneva**<sup>1</sup>, *Student*

**M.L. Timofeeva**<sup>1</sup>, *Student*

**D.V. Tsaregorodtsev**<sup>3</sup>, *Coach-Teacher in Kettlebell Lifting and Powerlifting*

<sup>1</sup>**Vyatka State University**

<sup>2</sup>**Kirov Regional State Educational Budgetary Institution «Center for Distance Education of Children»**

<sup>3</sup>**Children's and youth sports school of the Sloboda district (Russia, Kirov)**

**Abstract.** *This article examines the specifics of physical training of university students to pass the standards of the VFSK GTO, characterizes and examines the features of physical training of students of strength orientation to pass the GTO standards, and also compiled a list of exercises for training in the framework of physical culture classes. A study was conducted to identify the effectiveness of the use of strength-oriented exercises necessary for students to achieve the norms of the GTO complex before and after training, with a difference of exactly two months. In physical education classes, developed strength-oriented physical exercises were carried out, using the method of increasing the load with an individual approach. At the end of the study, the method of comparative analysis of the first and second stages was applied, with the help of which a significant dynamics of the results was observed, comparative indicators are presented in the diagram*

**Keywords:** *students, university, education, GTO.*