

## ВЛИЯНИЕ ВФСК ГТО НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

А.С. Колодкин, *старший преподаватель*

Е.А. Чиркова, *студент*

Е.А. Сулова, *студент*

Вятский государственный университет  
(Россия, г. Киров)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-5-2-73-75

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено влияние ВФСК ГТО на развитие физических качеств у студентов ВУЗа. Проведено исследование, в ходе которого было выявлена положительная динамика развития физических качеств благодаря подготовке и сдаче нормативов ВФСК ГТО. В завершение исследования, был применён метод сравнительного анализа первого и второго этапа, с помощью которого наблюдалась значительная динамика результатов.

**Ключевые слова:** студенты, физические качества, «Готов к труду и обороне».

Комплекс ГТО определяется во всем мире как комплексная программа и нормативная база физического воспитания населения, направленная на развитие массового спорта и оздоровления населения. Целью ВФСК является развитие таких качеств, как гибкость, выносливость, ловкость, быстрота реакции [1]. Это означает, что, готовясь и проходя комплекс ГТО, студенты совершенствуют свои физические качества, которые, по мнению, И.В. Рождественского, являются основными понятиями, характеризующими уровень физической культуры. Существует народная мудрость: «В здоровом теле живёт здоровый дух». Поэтому каждый человек, а в нашем случае студенты, должны быть озабочены не только своим личностным, но и физическим развитием [2].

В список испытаний ГТО входят: челночный и обычный бег, прыжки в длину с места и с разбега, подтягивания, отжимания, качание пресса, наклоны вперёд, метание снаряда в цель и на дальность, рывок гири, плавание на разные дистанции, бег на лыжах либо кросс по пересечённой местности, самооборона без оружия, стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя, туристский поход с обязательной проверкой навыков.

Данная статья о влиянии комплекса ГТО на развитие физических качеств у

студентов. Для того чтобы проследить динамику улучшения показателей физических качеств, мы выбрали группу студентов в количестве 115 человек (72 юношей, 43 девушек), которым предстоит сдача ГТО. Мы взяли три вида испытаний из комплекса ГТО: бег на 100 м, бег на 2000/3000 м, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Бег на 100 м развивает такое физическое качество, как скорость, бег на 2000/3000 м – выносливость, наклон вперёд – гибкость. Почему именно эти три испытания? Потому что физические качества развиваются в единстве процесса взаимного влияния и перехода одного качества в другое. Отследив динамику данных физических качеств, используя выбранные нами испытания из ВФСК ГТО, мы сможем сделать вывод и о других.

Цель исследования: выявить влияние ВФСК ГТО на развитие физических качеств студентов.

Задачи: 1) провести испытания до подготовки к комплексу ГТО;

2) проанализировать результаты сдачи комплекса ГТО;

3) подтвердить положительное влияние ГТО на развитие физических качеств.

Объект исследования: изменение физических качеств у студентов, используя ВФСК ГТО.

Предмет исследования: влияние ВФСК ГТО физическую подготовку

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод математической статистики.

Наше исследование состоит из двух этапов. 1 этап: проведение трёх выбранных нами видов испытаний до подготовки и сдачи комплекса ГТО. 2 этап: анализ ре-

зультатов сдачи ГТО и сравнение их с первоначальными. Второй этап проводится по истечению двух месяцев, в ходе которых студентами будет осуществляться физическая подготовка.

Завершив первый этап исследования, мы получили данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Показатели	Количество							
	Девушки			ав д	Юноши			ав д
	бронза	серебро	золото		бронза	серебро	золото	
Бег на 100 м	21	12	8	2	31	24	15	3
Бег на 2000/3000 м	24	8	6	5	36	20	9	7
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	12	17	11	3	32	24	4	12

По итогам первого этапа исследования, можем наблюдать, что количество не сдавших студентов достаточно большое. В период подготовки к основной сдаче ВФСК ГТО студентами осуществлялась качественная, систематичная работа. Для того, чтобы происходила положительная динамика показателей необходимо соблюдать условия развития физических качеств: регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуальный подход в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность

величины нагрузок. Наша исследовательская группа занималась, соблюдая данные условия.

В теории и практике физического воспитания различают повторный, переменный, равномерный, контрольный, интервальный, соревновательный. Мы использовали все методы для разнообразия занятий и более совершенствованных тренировок.

Результаты второго этапа исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели	Количество							
	Девушки			Не сдавшие	Юноши			Не сдавшие
	бронза	серебро	золото		бронза	серебро	золото	
Бег на 100 м	10	19	13	1	23	28	20	1
Бег на 2000/3000 м	18	13	10	2	22	32	14	4
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	8	21	14	0	24	30	11	7

Закончив второй этап и проанализировав результаты, мы получили следующую динамику: количество не сдавших уменьшилось почти в 2 раза; количество студентов, сдавших на золотой и серебряный знак ВФСК ГТО увеличилось в 1,2-1,5 ра-

за; количество студентов, сдавших норматив на бронзу, уменьшилось.

По другим показателям также были заметны улучшения в результатах. Студенты увеличили свои физические возможности, самочувствие и самоощущение, стали ак-

тивнее. У некоторых студентов выработалась привычка к занятиям спортом. Студенты, которые недотянули до золотого значка, планируют продолжать заниматься и достигать следующих вершин.

Таким образом, исходя из нашего исследования, мы можем сделать вывод о

том, что проходя подготовку и сдачу ВФСК ГТО, студенты улучшают не только результаты показателей нормативов ГТО, но и развивают свои физические качества. Цель исследования достигнута и в полной мере отражена.

#### Библиографический список

1. Фазлеева С.А. Оценка уровня физической подготовленности на основе норм ГТО // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №3-1. – С. 70-72.
2. Развитие физических качеств в игровых видах спорта: учебное пособие / Д.Г. Сидоров, А.С. Большев, В.М. Щукин [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет». – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с. ISBN 978-5-528-00330-6
3. Столярова, Н.В. Нормы ГТО для студентов / Н.В. Столярова, И.Р. Стовба, О.Л. Петрожак // Наука ЮУрГУ. Секции социально-гуманитарных наук: материалы 67-й науч. конф. / отв. за вып. С.Д. Ваулин; Юж.-Урал. гос. ун-т.- Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – С. 1503-1509.

### THE INFLUENCE OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR WORK AND DEFENSE" ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN UNIVERSITY STUDENTS

**A.S. Kolodkin**, *Senior Lecturer*  
**E.A. Chirkova**, *Student*  
**E.A. Suslova**, *Student*  
**Vyatka State University**  
**(Russia, Kirov)**

**Abstract.** *This article examines the influence of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense" on the development of physical qualities in university students. A study was conducted during which the positive dynamics of the development of physical qualities was revealed due to the preparation and delivery of "Ready for work and defense" standards. 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.*

**Keywords:** *students, university, physical qualities, "Ready for work and defense".*