

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗА К СДАЧЕ НОРМАТИВА  
ВФСК ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ»**

**А.С. Колодкин**, старший преподаватель, аспирант

**Л.Д. Овсянников**, студент

**А.Н. Шушканова**, студент

**Вятский государственный университет**

**(Россия, г. Киров)**

DOI:10.24412/2500-1000-2024-1-1-146-149

**Аннотация.** В данной статье разобрана подготовка студентов ВУЗа к сдаче норматива ВФСК ГТО «подтягивание из виса на высокой перекладине». Разработана программа тренировок для сдачи норматива ВФСК ГТО «подтягивание из виса на высокой перекладине». Проведено исследование, в ходе которого была доказана эффективность разработанной программы.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовка, ГТО, подтягивания.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Основной целью ГТО является развитие различных спортивных качеств, таких как: гибкость, выносливость, ловкость, быстрота реакции [1]. Достигается это при помощи сдачи нормативов, определенной физической направленности. В список испытаний ГТО входят: челночный и обычный бег, подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места и т.д.

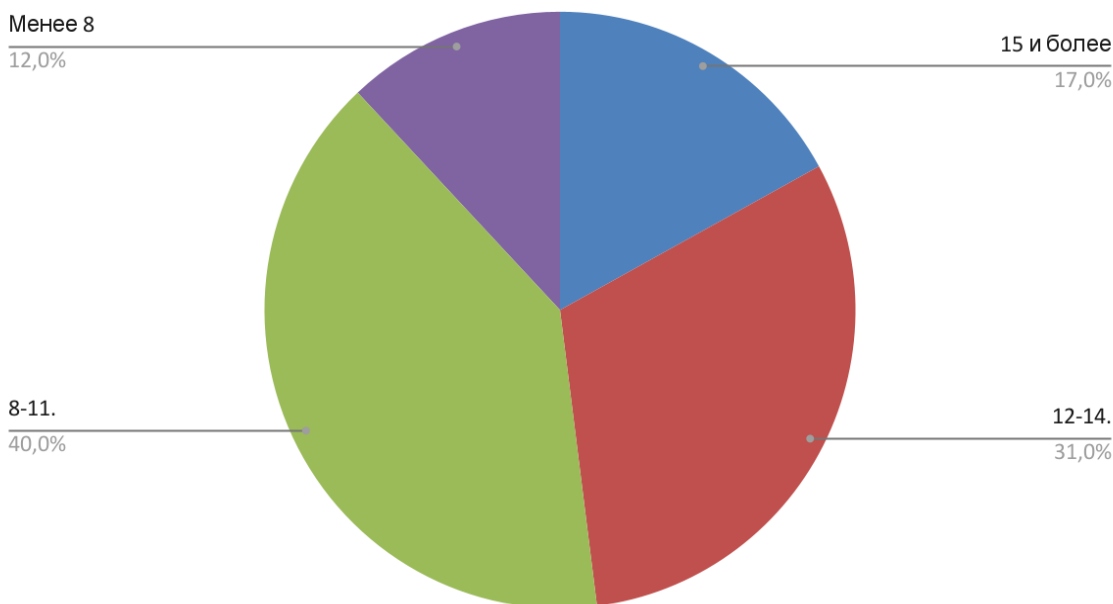
В жизни студентов ВУЗа комплекс ГТО играет далеко не последнюю роль. Этот

уникальный комплекс физических упражнений развивает не только физические возможности студентов, но и самодисциплину, мотивацию и уверенность в себе [2].

Однако, зачастую у студентов возникают проблемы со сдачей определенных нормативов. Одним из таких является норматив «подтягивание из виса на высокой перекладине».

Чтобы определить уровень физической подготовки студентов в данном упражнении, было проведено исследование, в котором приняли участие учащиеся 1-2 курса возрастом от 18 до 19 лет Вятского Государственного университета (65 человек). По результатам исследования получены следующие данные:

## Кол-во подтягиваний



Как можно заметить, из всех участвовавших, на золотой знак отличия ГТО седьмой степени претендует лишь 17%, что является достаточно низким показателем.

Для ликвидации данного отставания была разработана программа тренировок, рассчитанная на 4-недельный цикл. Основная цель данной программы – увеличение максимального количества подтягиваний на высокой перекладине.

### Содержание программы.

#### Неделя 1-я.

**Рекомендации:** отдых между подходами не менее 3 минут; подтягивания выполняются исключительно в чистой технике; если занимающийся подтягивается менее 6 раз, то следует выполнять подтягивания обратным хватом.

#### Понедельник.

Выполнение подтягиваний на высокой перекладине на 80% от максимального количества раз. Количество подходов – 3.

#### Среда.

Выполнение подтягиваний на высокой перекладине на 80% от максимального количества раз. Количество подходов – 3.

#### Пятница.

Выполнение подтягиваний на высокой перекладине на 40% от максимального количества раз. Количество подходов – 3.

#### Неделя 2-я.

**Рекомендации:** отдых между подходами 5 минут; подтягивания выполняются исключительно в чистой технике.

#### Понедельник.

Выполнение подтягиваний на высокой перекладине на максимальное количество раз. Количество подходов – 4.

#### Суббота.

Выполнение подтягиваний на высокой перекладине на максимальное количество раз. Количество подходов – 4.

#### Неделя 3-я.

**Рекомендации:** отдых между подходами не менее 3 минут; подтягивания выполняются исключительно в чистой технике; если занимающийся подтягивается менее 6 раз, то следует выполнять подтягивания обратным хватом.

**Среда.**

Выполнение подтягиваний на высокой перекладине на 60% от максимального количества раз. Количество подходов – 3.

**Пятница.**

Выполнение подтягиваний на высокой перекладине на 60% от максимального количества раз. Количество подходов – 3.

**Неделя 4-я.**

**Рекомендации:** отдых между подходами 2 минуты; подтягивания выполняются исключительно в чистой технике; если занимающийся подтягивается менее 6 раз, то следует выполнять подтягивания обратным хватом.

**Понедельник.**

Выполнение подтягиваний на высокой перекладине на 60% от максимального количества раз. Количество подходов – 2.

**Вторник.**

Выполнение подтягиваний на высокой перекладине на 60% от максимального количества раз. Количество подходов – 2.

**Четверг.**

Выполнение подтягиваний на высокой перекладине на 60% от максимального количества раз. Количество подходов – 2.

**Пятница.**

Выполнение подтягиваний на высокой перекладине на 60% от максимального количества раз. Количество подходов – 2.

Для проверки эффективности разработанной программы, в течение месяца проводилось исследование в группе учащихся возрастом от 18 до 19 лет 1 курса, в количестве 30 человек. До начала занятий испытуемые имели следующие показатели в избранном упражнении:

Количество подтягиваний на высокой перекладине	Количество студентов
От 1 до 7 раз	4
От 8 до 11 раз	12
От 12 до 14 раз	8
15 и более	6
Среднее количество подтягиваний в группе	11

По истечению месяца были вновь проведены измерения, результаты стали следующие:

Количество подтягиваний на высокой перекладине	Количество студентов
От 1 до 7 раз	2
От 8 до 11 раз	8
От 12 до 14 раз	12
15 и более	8
Среднее количество подтягиваний в группе	13

Положительная динамика указывает на эффективность разработанной программы. До начала занятий из группы занимаю-

щихся, норматив на золотой знак отличия ГТО седьмой степени выполняло 20% от всей группы, на серебряный – 26%, спустя

месяц тренировок 26% занимающихся претендуют на золотой знак отличия, на серебряный – 40%.

На основании проведенного исследования, можно утверждать, что данная программа тренировок может использоваться

во время подготовки студентов ВУЗа к сдаче норматива ВФСК ГТО «подтягивание из виса на высокой перекладине», либо для укрепления здоровья учащихся и улучшения общей физической подготовки.

#### 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. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – № 1 (40). – С. 174-176.
3. Курамшин Ю.Ф., Гадельшин Р.М. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 9-12.
4. Гренадерова, С.В. От активной ходьбы до сдачи нормативов ГТО / С.В. Гренадерова // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: Материалы I Всероссийской конференции, Москва, 24 июня 2022 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2022. – С. 231-235. – EDN PNTCUS.
5. Коняхина, Г. П. Комплексная подготовка для выполнения нормативов «готов к труду и обороне Отечества»: Учебно-методическое пособие. – Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В., 2021. – 60 с. – EDN UNGFXN.

### PREPARATION OF UNIVERSITY STUDENTS FOR SUBMISSION OF THE STANDARD VFSK GTO “PULL-UP FROM HANGING ON A HIGH BAR”

**A.S. Kolodkin**, Senior Lecturer, Postgraduate Student

**L.D. Ovsyannikov**, Student

**A.N. Shushkanova**, Student

**Vyatka State University**

**(Russia, Kirov)**

**Abstract.** This article examines the preparation of university students for passing the VFSK GTO standard “pull-up from hanging on a high bar”. A training program has been developed for passing the VFSK GTO standard “pull-up from hanging on a high bar”. Pull-up from hanging on a high bar a study was conducted in which the effectiveness of the developed program was proven.

**Keywords:** students, physical training, GTO, pull-ups.