

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5905375>

УДК 796

Ермакова Е.Г.

Ермакова Елена Геннадьевна, старший преподаватель, ФГБОУ ВО Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н.Прянишникова, Россия, 614000, г. Пермь, Петропавловская, д. 23. E-mail: lenaermakova74@mail.ru.

Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО на выносливость

Аннотация. Общефизическое состояние большей массы населения разных возрастных категорий стало критическим. В 2014 году был разработан проект закона о ГТО, а 5 октября 2015 года был подписан закон. Одним из основных физических качеств, на которое была направлена программа ГТО, является выносливость. Изучая и анализируя исследования физической подготовки студентов и абитуриентов, можно сделать вывод о недостаточном развитии выносливости у данной группы людей. В статье затронута проблема возобновления сдачи норм ГТО для воспитания здорового образа жизни студентов. Целью исследования является выявление уровня физической подготовки студентов, для сдачи норм ГТО на выносливость. Поставлены задачи исследования: провести эксперимент и проверить развитие выносливости у студентов, а также разработать специальные упражнения, повышающие развитие данного качества у студентов. Основным методом исследования является педагогический эксперимент, результаты представлены методом сравнительного анализа, упражнения на занятиях проводились с применением игрового, переменного и интервального методов. Также были выявлены причины низкой физической подготовки студентов, составлены специальные упражнения для развития выносливости студентов.

Ключевые слова: выносливость, нормы ГТО, физические упражнения, физическая подготовка, студенты.

Ermakova E. G.

Ermakova Elena Gennadyevna, Senior Lecturer, Perm State Agrarian and Technological University named after Academician D. N. Pryanishnikov, Russia, 614000, Perm, Petropavlovsk, 23. E-mail: lenaermakova74@mail.ru.

Features of physical preparation of students for passing the norms of the TRP complex for endurance

Abstract. The general physical condition of the majority of the population of different age categories has become critical. In 2014, a draft law on TRP was developed, and on October 5, 2015, the law was signed. One of the main physical qualities that the TRP program was aimed at is endurance. Studying and analyzing studies of physical fitness of students and applicants, it can be concluded that this group of people has insufficient development of one of the important physical qualities – endurance. The article touches upon the problem of resuming the delivery of TRP standards for the education of a healthy lifestyle of students. The purpose of the study is to identify the level of physical fitness of students to pass the standards of the TRP for endurance. The objectives of the study are to conduct an experiment and test the development of endurance in students, as well as to develop special exercises that increase the development of this quality in students. The main method of research is a pedagogical experiment, the results are presented by the method of comparative analysis, exercises in the classroom were conducted using game, variable and interval methods. The

reasons for the low physical fitness of students were also identified, special exercises for the development of endurance of students were compiled.

Key words: endurance, TRP norms, physical exercises, physical training, students.

Введение. «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – программа физической подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи.

Программа существовала с 1931 по 1991 годы и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Ни одна страна мира не может показать наличие такой знаковой атрибутики [3, с. 135].

Молодое поколение не представляет, какое значение имела данная программа для людей прошлого поколения. В статье «Возвращение норм ГТО в России стало законным» утверждается, что ГТО было популярным явлением, и поколение, которое его застало, помнят, насколько программа была важной и полезной. Благодаря ей появились свои чемпионы, она воспитывала и влияла на здоровый образ жизни каждого человека, развивала навыки у людей, которые применялись не только в спорте, но и в жизни. Одним из основных физических качеств, на которое была направлена программа ГТО, это выносливость. В самом обобщенном смысле выносливость – это противостоять утомлению в процессе деятельности. [2, с.231]. Таким образом, развивая данное качество, можно заметно улучшить работоспособ-

ность и свести утомление к минимуму, а это позволит лучше и продуктивнее справляться с необходимыми задачами, как в повседневной жизни, так и на работе. Помимо этого, развитие выносливости улучшает здоровье, и, следовательно, чем более человек вынослив, тем он более здоров.

В 90 годы 20 века система ГТО СССР утратила свой смысл и значение, и не было предоставлено на смену ничего нового. Как утверждают авторы работы, общефизическое состояние большей массы населения разных возрастных категорий стало критическим. В 2014 году был разработан проект закона о ГТО, а 5 октября 2015 года был подписан закон. Президент России Владимир Путин подписал закон о возвращении комплекса норм ГТО. Изменения внесены в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ [1]. Изучив исследования физической подготовки студентов и абитуриентов, можно сделать вывод о недостаточном развитии у данной группы людей одного из важных физических качеств – выносливости. В программе вуза для входного и текущего контроля используется перечень тестов приближенных к нормативам ГТО, в (таблице 1) представлены контрольные тесты для мужчин ГТО на выносливость, 6 степень.

Таблица 1. Контрольные тесты ГТО для мужчин.

Наименование теста	золото	серебро	бронза
Бег 3000 м (мин, с)	12,00	13,40	14,30
Бег на лыжах, 5 км (мин, с)	22,00	25,30	27,00
Сед из положения лежа за 1 мин	48	37	33

В рамках программы вуза на занятиях по физической культуре проведено исследование. **Цель исследования.** Выявление физической подготовленности студен-

тов к сдаче норм ГТО на выносливость. **Задачи исследования:** провести эксперимент и проверить развитие выносливости у студентов, а также разработать специаль-

ные упражнения, повышающие развитие данного качества у студентов. **Методы исследования:** педагогический эксперимент, сравнительный анализ, на занятиях применялись игровой, переменный и интервальный методы. **Организация и результаты исследования.** Для проведения педагогического эксперимента была сформирована экспериментальная группа из юношей в количестве 35 человек в возрасте 18-24 лет. В начале учебного года на первом этапе эксперимента в сентябре студенты сдали тесты ГТО, далее в программу по физи-

ческой культуре в рамках занятий 2 раза в неделю, в период 4 семестров включалась специальная усиленная физическая подготовка с предложенными упражнениями для развития выносливости, приведенные в (таблице 2).

На втором этапе эксперимента в конце четвёртого семестра у группы были повторно приняты тесты ГТО, сравнительный анализ показателей тестов представлены на рисунке 1.

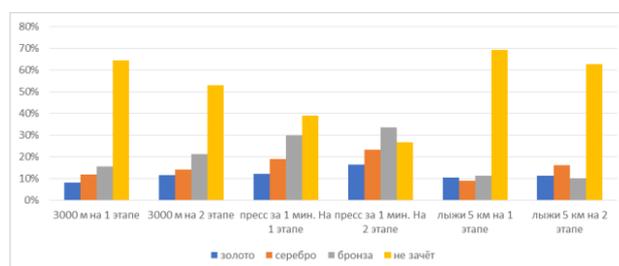


Рис.1. Сравнительные результаты эксперимента на 1 и 2 этапах.

Вывод. В ходе эксперимента происходит динамика результатов, рассмотрим в процентном соотношении: бег 3000 м на первом этапе сдали на золотой значок ГТО – 8%, серебряный – 11,9%, бронзовый – 15,7%, не сдавшие тест ГТО – 64,4%, бег на лыжах 5 км на золотой – 10,3%, серебряный – 9%, бронзовый – 11,2%, не сдавшие тест ГТО – 69,5%, поднимание туловища из положения лежа (пресс за 1 мин.) на золотой – 12%, серебряный – 19,1%, бронзовый – 30%, не сдавшие тест ГТО – 28,9%. На втором итоговом этапе: на золотой значок ГТО – 12%, серебряный – 14,2%, бронзовый – 21,2, не сдавшие тест ГТО – 53,1%, бег на лыжах 5 км на золотой – 11,2%, серебряный – 16%, бронзовый – 10,1%, не сдавшие тест ГТО – 62,7%, поднимание туловища из положения лежа (пресс за 1 мин.) на золотой – 16%, серебряный – 23,3%, бронзовый – 33,5%, не сдавшие тест ГТО – 26,8%. Сравнивая результаты до и после включения в занятия специальной усиленной физической подготовки, просматривается тенденция улучшения, в беге на 3000 м изменился

показатель, за счёт систематической работы и разнообразной подборки методов тренировки, возможная причина низкой сдачи норм ГТО бега на лыжах на дистанцию 5 км на первом этапе является неэффективная физическая подготовка в школе (нет лыжной подготовки в 50% школ – нет работы над техникой), а в университете занятия проводились регулярно на подготовленных трассах и на современном инвентаре (предоставленном в вузе) включая специальную подготовку, результаты теста поднимание туловища из положения лежа увеличились значительно, специальная подготовка проводилась как с собственным весом, так и в тренажёрном зале с отягощениями, студенты более мотивированы заниматься физической культурой на тренажёрах в современном зале. В ходе эксперимента были выявлены отрицательные факторы, влияющие на сдачу норм ГТО у студентов: малоподвижный образ жизни, отсутствие систематического посещения занятий (по болезни и лени), отсутствие инвентаря и материальной базы.

Таблица 2. Основные физические упражнения, направленные на развитие выносливости студента.

Упражнения	Повторения
<p><u>1. Бег на длинные дистанции.</u> Техника выполнения: 1) Следить за положением корпуса; 2). Легко и быстро снимать ногу с опоры; 3) Приземляться на переднюю часть стопы; 4) Увеличивать каденс.</p>	в зависимости от подготовки
<p><u>2. Прыжки со скакалкой.</u> Техника выполнения: 1) Встать прямо; 2) Скакалку закинуть за спину; 3) Взгляд направить перед собой; 4). Слегка согнуть руки в локтях; 5) Кисти отвести на 15-20 см. от бедер; 6) Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.</p>	50 повторений
<p><u>3. Приседания.</u> Техника выполнения: на вдохе, отводя таз назад, согните ноги в коленях до прямого угла. На выдохе вернитесь в исходную позицию.</p>	20 повторений по 3 подхода
<p><u>4. Интервальный бег в горку.</u> Бег по паркам и лесам с холмистым ландшафтом. Вверх нужно бежать максимально быстро, а спускаться вниз свободно. Темп и количество забегов выбирается в зависимости от подготовки.</p>	60-100 м 5–15 раз
<p><u>5. Чередование ускорения с трусцой (фартлек).</u> Короткие ускорения по 15–60 секунд можно чередовать со спокойным бегом в течение 1–2 минут.</p>	5-15 повторений
<p><u>6. Ножницы.</u> Лягте на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполните скрещивающие движения. Во время выполнения следите за тем, чтобы поясница была прижата к полу.</p>	3 подхода по 30 секунд
<p><u>7. Планка «пила».</u> Встаньте в планку с упором на предплечья. Локти должны быть расположены ровно под плечами, живот втянут, спина ровная. В этом положении раскачивайтесь с небольшой амплитудой.</p>	Выполнять в течение одной минуты
<p><u>8. Скручивания с поднятыми ногами.</u> Лёжа на полу, поднять согнутые в коленях ноги, руки вытянуть перед собой. Поднять верхнюю часть тела по направлению к коленям, руками тянитесь вперед. На подъеме – выдох, в нижнем положении - вдох.</p>	3 подхода по 10 раз
<p><u>9. Слаломная эстафета» (выполняется на лыжах)</u> Участники команд выстраиваются в колонны по одному на вершине склона и по команде первые номера преодолевают спуск по размеченному маршруту, огибая планки справа или слева и преодолевая ворота разной высоты. После финиша дается команда вторым и т. д. участникам команд, первенство определяется по наименьшему количеству нарушений в каждой команде (сбитые флажки, ворота, пропуск поворота).</p>	Выполняется до двух побед одной из команд
<p><u>10. «Эстафета» (выполняется на лыжах)</u> По команде направляющие каждой команды начинают движение до второй линии, делают поворот и возвращаются обратно, касанием руки передают эстафету товарищу по команде. Победителем становится команда, последний участник которой первым закончил дистанцию.</p>	Выполняется до двух побед одной из команд
<p><u>11. «Командная гонка» (выполняется на лыжах)</u> Все команды выстраиваются в колонну по одному на линии старта. По сигналу стартуют участники всех команд. Командная гонка заключается в том, что участники одной команды должны идти вместе, темп передвижения должен быть такой, чтобы самый слабый из команды смог выдерживать заданную скорость передвижения. На финише время команды определяется по последнему участнику, который пересечет линию финиша и не превысит допустимое расстояние. Таким же образом определяется время и место остальных команд</p>	Выполняется до одной победы одной из команд

Заключение. Выносливость – это одно из основных физических качеств, на которое была направлена программа ГТО. Оно позволяет противостоять утомлению в производственной деятельности и вследствие чего улучшает продуктивность чело-

века, а помимо это и улучшает его здоровье. Предложенные упражнения и систематические занятия физической культурой позволяют, как развить, так и держать в тонусе выносливость студентов, а также подготовить их к сдаче норм ГТО.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон о возвращении норм ГТО. 5 октября 2015 года. [Электрон. ресурс] URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/561378d39a7947a965101440> (Дата обращения 7.10.2019 года).
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
3. Овчинников Ю.Д. История ГТО: в знаках и символах // Наука и современность. 2014-№ 1(1). С.132-142.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Zakon o vozvrashhenii norm GTO. 5 oktjabrja 2015 goda. [Elektron. resurs] URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/561378d39a7947a965101440> (Data obrashhenija 7.10.2019 goda).
2. Matveev L.P. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury (obshhie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitanija; teoretiko-metodicheskie aspekty sporta i professional'no-prikladnyh form fizicheskoj kul'tury). M.: Fizkul'tura i sport, 1991. 543 s.
3. Ovchinnikov Ju.D. Istorija GTO: v znakah i simvolah // Nauka i sovremennost'. 2014-№ 1(1). S.132-142.

Поступила в редакцию 10.01.2022.
Принята к публикации 18.01.2022.

Для цитирования:

Ермакова Е.Г. Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО на выносливость // Гуманитарный научный вестник. 2022. №1. С. 42-46. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2022/01/Ermakova.pdf>