

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Котова  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
магистерская диссертация

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК  
ГТО (НА ПРИМЕРЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА  
СЕВЕРНОГО ЗАУРАЛЬЯ)

49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»

Выполнила работу  
Студентка 3 курса  
заочной формы обучения

Семизорова  
Елена  
Владимировна

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент

Дмитриева  
Светлана  
Валерьевна

Рецензент  
канд. пед. наук, доцент кафедры  
физической культуры  
ГАУ Северного Зауралья

Аникеева  
Наталия  
Геннадиевна

Тюмень  
2023

## АННОТАЦИЯ

В магистерской диссертации изучается процесс подготовки студентов аграрного вуза к выполнению норм комплекса ГТО.

Проведен анализ 73 литературных источника по изучаемой проблеме и сделаны соответствующие выводы.

В работе представлены результаты внедрения методики подготовки студентов Государственного аграрного университета Северного Зауралья к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Результаты педагогического исследования могут использоваться преподавателями, тренерами в процессе физического воспитания студентов вузов.

Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, 2 приложений, 11 таблиц и 17 рисунков. Ее объем составляет 88 страниц машинописного текста.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГТО» В ВУЗЫ .....	7
1.1. Физическое воспитание студентов ВУЗов .....	7
1.2. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов.....	13
1.3. Комплекс ГТО на современном этапе .....	16
1.4. Содержание нормативной базы комплекса.....	23
Выводы по первой главе.....	29
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.1. Методы исследования.....	30
2.2. Организация исследования.....	36
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	37
3.1. Результаты исследования до эксперимента.....	37
3.2. Методика подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО.....	50
3.3. Результаты формирующего эксперимента.....	64
ВЫВОДЫ.....	73
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	74
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	85

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день все большую актуальность приобретает комплекс ВФСК ГТО, направленный на формирование у населения здорового образа жизни. Студенты – особое звено в составе населения, для которых необходимость сдачи нормативов комплекса ГТО приобретает особое значение.

ВФСК ГТО - основа системы физического воспитания обучающихся в высших учебных заведениях, нормативы которого служат ориентирами индивидуальной физической подготовки. Процесс комплекса ГТО является одним из стимулов для занятий физической культурой и спортом [5].

Важным слагаемым в формировании здорового образа жизни является всестороннее развитие физических качеств через организацию двигательной активности, которая помогает сформировать ресурсы организма с целью достижения поставленных целей [54].

Глобальная цель введения нормативов ГТО – формирование мотивации и работы на результат, развивая физические качества и индивидуальные способности с целью культивирования спортивного досуга студенческой молодежи. На сегодняшний день большая часть студентов, ведет сравнительно малоподвижный образ жизни, что негативно отражается на общем состоянии здоровья студентов и возможности ими выполнить нормативы физической подготовленности.

Проблемой подготовки студентов вузов к успешному выполнению комплекса ВФСК ГТО занимались А.В. Воронков, В.П. Оспищев, Ю.А. Загоруйко, Е.А. Бражник, М.Ю. Федорова, Н.В. Бочкарникова, О.Ю. Шарова, О.А. Сбитнева, А.Г. Трифионов, Е.В. Чопорова, Н.А. Чертихина предлагая разработку своих методик в подготовке студентов вузов к сдаче норм комплекса ГТО [8, 61, 49, 58]. По результатам исследований, специалисты Ю.Я. Лобанов, О.В. Миронова, А.В. Токарева, И.В. Пыжова, Л.Т. Орлова, О.А. Плаксина, В.Е. Калинин, А.Т. Пайгильдин выявили недостаточно высокую подготовленность студентов. [29, 36]

Но, несмотря на достаточную изученность данного вопроса, существует необходимость подбора более эффективных средств и методов подготовки студентов вузов к сдаче норм комплекса ГТО в условиях вуза, что и определило тему нашего исследования.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания студентов Государственного аграрного университета Северного Зауралья.

**Предмет исследования** – средства, методы и условия подготовки студентов Государственного аграрного университета Северного Зауралья к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

**Цель исследования** - разработать методику подготовки студентов Государственного аграрного университета Северного Зауралья к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» и обосновать ее эффективность

**Гипотеза исследования** – подготовка студентов аграрного вуза к выполнению норм комплекса ГТО будет эффективной, если:

- учитывать исходный уровень физической подготовленности, мотивацию и отношение студентов к выполнению норм и требований комплекса ГТО;
- структурировать процесс физического воспитания студентов, направленный на поэтапное освоение учебных модулей: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, плавание;
- критерием эффективности считать повышение уровня физической подготовленности студентов и получение ими знака отличия ВФСК ГТО.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы физической подготовки студентов к выполнению норм и требований комплекса ГТО;
2. Выявить мотивацию и отношение студентов, к выполнению норм и требований комплекса ГТО;
3. Определить уровень физической подготовленности студентов Государственного аграрного университета Северного Зауралья;

4. Разработать и экспериментально апробировать методику подготовки студентов Государственного аграрного университета Северного Зауралья к выполнению норм и требований комплекса ГТО.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что разработанная методика подготовки студентов Государственного аграрного университета Северного Зауралья к выполнению норм и требований комплекса ВФСК ГТО может применяться в процессе физического воспитания студентов вузов.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГТО» В ВУЗЫ

## 1.1. Физическое воспитание студентов ВУЗов

Занятия спортом и физкультурой имеют огромное значение для развития полноценного, целеустремленного, здорового населения [32]. Физическая активность влияет на формирование личности, общественные отношения, успехи, достижения и стойкость характера каждого члена общества.

Под физическим воспитанием понимается специально организованная и планомерно осуществляемая деятельность, сущность которой заключается в управлении физическим развитием и физическим образованием человека.

В процессе физического воспитания, обучаемые получают не только навыки в области физкультуры и спорта, но также приобретают полезные знания в медико-биологической и гигиенической областях. Этот комплекс знаний содействует не только улучшению физической формы, но и обеспечивает осознанный подход к заботе о своем здоровье.

Полученные знания в результате физического воспитания играют ключевую роль в повышении осмысленности занятий и достижении более высоких результатов. Осознание того, какие результаты можно достичь, создает мотивацию для участия в занятиях.

Система физического воспитания основана на таких принципах:

- принцип гармоничного личностного развития;
- принцип, позволяющий обеспечить оздоровление организма;
- принцип обеспечения связи физвоспитания и трудовой деятельности человека.

Все эти принципы важны, каждый в своей мере. Физическое воспитание предполагает успешное решение воспитательных, а также образовательных задач. При этом ему свойственны различные признаки педагогического процесса. Среди особенностей физвоспитания то, что в результате него

успешно обеспечивается формирование двигательных способностей и навыков, а также развитие у человека физических качеств

Физическое воспитание является частью общепедагогического процесса [27].

Цель физического воспитания – сконцентрировать в целом скрытые резервы индивидуума на свершение определенного предела.

Достигается данная цель путём комплексного решения воспитательной, образовательной, общеоздоровительной миссии:

- поддержания и ведения здорового образа жизни студентов;
- увеличения параметров физической тренированности и физического совершенствования, развитие психологической и физической трудоспособности;
- формирование нужды в систематическом обучении физическими упражнениями, физическом совершенствовании, здоровом образе жизни;
- познание способов определения самоконтроля и физической степени развития в процессе преподавания физическими упражнениями;
- обогащение общетеоретической компетентности в области физической культуры;
- обеспечение должной физической подготовленности согласно требованиям избранной профессии;
- совершенствование спортивного мастерства студентов, занимающихся в спортивных секциях вуза [57].

Физическое воспитание для обучающихся — не простой компонент учебного плана, но и ключевой фактор в достижении физического, умственного и эмоционального благополучия в университетской среде.

Структура физической культуры в вузе включает в себя три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт, активный досуг. Программой физического воспитания предусмотрено недельная двигательная активность до 4 часов. На физическое воспитание, как учебную дисциплину в университете, возлагается очень важная социальная роль



подготовки будущих высококвалифицированных специалистов к труду и обороне страны. Физическое воспитание осуществляет объективную потребность общества в систематической, планомерной, целенаправленной физической подготовке студенческой молодёжи к практической жизнедеятельности. Является неотъемлемым условием становления физической культуры личности [28].

Формы физического воспитания:

- основной образовательный процесс физического воспитания;
- самостоятельные занятия обучающихся – способствуют более эффективному усвоению двигательных навыков, совершенствованию возможностей в различных видах спорта во внеучебное время;
- физические упражнения в режиме дня;
- физкультурно - оздоровительные, спортивные мероприятия;
- учебно - тренировочные занятия обучающихся.

Нынешнее руководство физическим воспитанием студентов осуществляет в первую очередь ректорат. Обучение в разных формах организует и проводит кафедра физического воспитания. Она также организует внеучебные формы занятий физкультурой во взаимодействии со спортклубом. Главная существующая форма организации реализуемого учебного процесса заключается в обязательных проводимых учебных занятиях, в специальном и спортивном отделениях.

Структуру физического воспитания в вузе составляют три отделения: основное, специальное медицинское отделение и спортивное. Распределение осуществляется в начале каждого учебного года с учётом состояния здоровья (заключения медицинской комиссии), физического развития, спортивно-технической, физической подготовленности и интересов студентов. На основе указанных показателей каждый из студентов попадает в одно из трёх отделений для обучения физическому воспитанию. У всех отделений есть своя рабочая программа, имеющая определённое содержание и целевую направленность занятий [38].

В итоге учебный процесс по физическому воспитанию в высшем учебном заведении охватывает две исчерпывающие согласованные части:

первая часть – это фундаментальные занятия физической культурой, допускающие создать основу формирования физической культуры личности;

вторая часть – спортивный, дополняющий фундаментальный, в который входят занятия выбранному виду спорта, обуславливающий индивидуальность обучающегося, его ценностную ориентацию, кругозора.

К средствам физического воспитания студентов в университетах относят разнообразные физические упражнения. Благодаря им достигаются определенные результаты и задачи, связанные с развитием физической формы. В соответствии с классификацией, эти упражнения могут быть разделены на несколько категорий: общеподготовительные, рекреативно-оздоровительные, соревновательные, гигиенические, а также профессионально-прикладные.

Вкратце представим их общих чертах:

1. Гигиеническое направление: средства и методы, направленные на сохранение и укрепление здоровья;

2. Оздоровительно-рекреативное направление: средства и методы, направленные на восстановление организма после работы, тренировочных занятий и др. (посещение бассейнов, пешие экскурсии, водные сплавы, и т.д.);

3. Общеподготовительные: упражнения, которые способствуют развитию физических качеств человека;

4. Соревновательные: участие в соревновательной деятельности по различным видам спорта, профессионального и любительского уровня;

5. Лечебные: применение лечебной физической культуры (ЛФК) с целью реабилитации и восстановления после болезни или получения травмы;

6. Профессионально-прикладные упражнения: упражнения, учитывающие специфику будущей профессии, которые направлены на улучшения уровня развития необходимых физических качеств.

Методы принято подразделять на две группы: общепедагогические и специфические. В общепедагогических принято выделять словесные и

наглядные методы (описание, беседа, метод срочной информации и т.д.). К специфическим относят: соревновательный, игровой и методы строго регламентированного упражнения. Последний в свою очередь включает в себя методы воспитания физических качеств и методы обучения двигательным действиям.

С помощью перечисленных методов решаются поставленные задачи в физическом воспитании студентов, повышается их физическая культура и уровень физического развития в целом.

Занятия имеют выраженную направленность общей физической подготовки с акцентом на комплексное воспитание физической кондиции, содействующей возможностям обучающихся.

Первоочередной задачей, реализуемой в процессе занятий физическим воспитанием студентов, имеется обеспеченность в предпочтительном развитии физических качеств. Физическими качествами принято считать унаследованные морфофункциональные особенности организма, благодаря которым возможна физическая и целесообразная двигательная деятельность человека [13].

Выделяют пять основных двигательных качеств человека: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость.

Сила - умение одолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Тренируют силу упражнениями с отягощением (гири, штанги, гантели), упражнениями с сопротивлением внешней среды (бег в гору, по песку, в воде, снегу), прыжки, отжимания, подтягивания, изометрическими упражнениями.

Быстрота (скорость) - способность выполнять движения с максимальной частотой (скоростью) за наименьший промежуток времени. Основное средство для развития быстроты – это многократное повторение упражнений, выполняемых с максимальной скоростью. Для развития быстроты упражнения выполняются с максимальной скоростью и отдых между упражнениями должен длиться до полного восстановления дыхания и исходных показателей пульса.

Выносливость - способность выполнять какую-либо деятельность длительное время без заметного снижения мощности. Тренируют выносливость упражнениями - ходьба, бег, бег на лыжах, выполнение упражнений длительное время, большое количество повторений за один подход.

Гибкость - умение выполнять движения с максимальной амплитудой. Тренируют гибкость упражнениями на растяжение мышц и суставов.

Ловкость (координация) — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия; решать двигательные задачи в меняющихся обстоятельствах. При развитии ловкости обязательным условием выступает новизна разучиваемого задания и способы его применения.

Воспитание физических качеств у студенческой молодежи, является их осознание значимости развития этих качеств для достижения успехов в выполнении двигательной активности. В физическом воспитании студентов огромную роль значит воспитательная работа [63].

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебного процесса. В вузах физическое воспитание играет роль учебной дисциплины, важнейшей для целостного развития личности, её значимость лежит в формировании общекультурных компетенций и профессиональной подготовленности студентов [4, 17]. Важно донести обучающимся, что занятия спортом и поддержание здоровья должны являться осознанной ежедневной привычкой, требующей особого внимания [40, 15].

Важной целью физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование физического воспитания обучающегося, индивидуальных особенностей и физических способностей играющих важную роль в развитии будущего специалиста, той или иной профессиональной деятельности [50, 31].

Правильно организованный воспитательный процесс, позволяет раскрыть личностные качества каждого студента [46].

## 1.2. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов

В данный момент Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО определен как программно-нормативная основа системы физического воспитания, граждан государства, фиксирующая правительственные требования к компетентности их физической подготовленности [60].

Отечественный опыт представленный нашими учеными в сфере физического воспитания и спорта обращен на то, что новейшие проблемы реконструкции отечественного образования ставят перед механизмом физического воспитания студентов новые требования. В отношении молодого поколения важную роль играет физкультурно-оздоровительная деятельность.

Студенческая молодежь является активным участником физкультурно-спортивного движения в нашей стране. По окончании вуза профессиональный рост студента, участвующего в физкультурно-спортивных мероприятиях, позволит достичь и другие сферы жизнедеятельности [18, 26].

Физическое состояние, а также уровень физической подготовленности студентов являются очень важными для их способности справиться с преодолением трудностей, встречающихся на жизненном пути, к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды. Не стоит забывать, что ключевой составляющей молодежью нашего государства являются студенты, благодаря их выдержке и работоспособности в интересах устойчивого развития зависит участие профессионалов с высшим образованием в той или иной сфере деятельности на благо нашей Родины.

Возрождение программы комплекса ГТО подразумевала решение проблемы укрепления здоровья, повышения значимости занятий физической культурой, повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи [11].

Введение комплекса ГТО стало успешным инструментом внедрения здорового образа жизни в Российской Федерации. Государственный проект что сделало его прогресс реальным и значимым среди молодежи имеет реальную поддержку в развитие массового спорта [24, 64].

Внедрение стандартов ГТО имеет главное назначение стимулировать студенческую молодежь приобщаться к спорту, совершенствовать свои спортивные способности и быть участником соревнований.

В действительности возрождение комплекса ГТО востребовано в данное время, он содержит нормативную основу для физического развития и воспитания студенческой молодежи, а также выступает в качестве нормы для определения уровня физической подготовленности. В тоже время повышение психологических, эмоциональных и информационных нагрузок во время учебы в вузе, неблагоприятных условий образа жизни и других факторов современной действительности приводят к беспокойству о здоровье и невысокому уровню физической подготовленности студентов [2, 14].

Регулярные занятия спортом и оптимизация функциональных возможностей напрямую помогают сохранить здоровье человека [51].

Стоит отметить что от года к году к сожалению, увеличивается число студентов, отнесенных в специально-медицинскую группу, это обусловлено прежде всего ухудшением их здоровья. На данный момент, в России это цифра составляет 40% от общего числа студентов. В связи со сложившейся ситуацией физическое воспитание и подготовка к выполнению комплекса ГТО у студентов будет возможным благодаря комплексному подходу [6].

К выполнению нормативов ГТО допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации [42].

Развитие физической и умственной работоспособности, а также укрепление организма не могут быть достигнуты с помощью краткосрочных мероприятий. Человеку необходимы регулярные и систематические занятия, проводимые в высшем учебном заведении. Именно такие занятия существенно повышают уровень физической подготовки [68, 47].

Для сдачи испытаний комплекса ГТО необходимо организовать оптимальный и грамотный тренировочный процесс, отвечающий требованиям к выполнению нормативов и учитывающий возможные трудности в практической деятельности. Именно тренировочный процесс определяет уровень физической подготовки, а сдача нормативов необходима для оценки и управления своим уровнем физической подготовки.

Следует отметить, что существует ряд принципов, которых необходимо придерживаться при подготовке к выполнению тестов комплекса ГТО:

- тренировочные занятия должны быть регулярными и иметь систематический характер посещения;
- необходимо организовать тренировочный процесс, который будет доступным и будет соответствовать индивидуальным особенностям, что в свою очередь поможет выбрать нужные физические упражнения и определить нагрузку;
- наращивание физических нагрузок должно носить последовательный и непрерывный процесс.

Для выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО, достаточно пройти несколько этапов:

1 этап – Подача заявки на участие. На портале [www.gto.ru](http://www.gto.ru) пройти регистрацию, заполнив анкету персональных данных.

2 этап – Испытуемый прибывает в место проведения тестирования, проходит регистрацию предъявив необходимый перечень документов, для фиксирования результатов.

3 этап – непосредственное выполнение гражданами нормативных значений ГТО по типам испытаний. Граждане выполняют тесты опираясь на

установленные правила процедуры тестирования, показывая свой уровень подготовленности, после чего его результаты фиксируются в протоколах. По завершению тестирования судьями оформляются протоколы по каждому из видов испытаний, подписываются и заверяются подписью Главного спортивного судьи. На основании протоколов в дальнейшем присуждается тот или иной значок ВФСК ГТО.

С позиции полноценной нормативной программы физического воспитания населения, комплекс "Готов к труду и обороне" представляется главным инструментом для укрепления здоровья нации и развития массового спорта. Для эффективной подготовки к выполнению государственных требований данного комплекса, важную роль играют образовательные учреждения, спортивные школы, клубы, и самостоятельные систематические программы физического воспитания.

### 1.3. Комплекс ГТО на современном этапе

На данный момент, структура комплекса задач и целей ГТО сфокусирована на реализации стратегии государства в сфере физической культуры и спорта. Главная ее задача состоит в необходимости формирования необходимых знаний, умений и навыков, и непосредственно привлечь граждан к регулярным занятиям спортивно-оздоровительной деятельности, охватывая все возрастные группы начиная от детского и заканчивая пожилым возрастом и старше. Вместе с тем, регулярно выявлять результаты и достижения, корректировать проблемы в улучшении физической подготовки граждан Российской Федерации.

Пользование Комплексом позволит создать эффективную государственную систему физического воспитания граждан и формирование спорта высших достижений [9].

Цель Комплекса – увеличению эффективности применения возможностей физической культуры и спорта в социально - экономическом становлении



страны, укреплении здоровья, росте благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Современные задачи Комплекса ГТО:

- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан;

- формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

- создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;

- модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем расширения сети спортивных клубов;

- активизация деятельности по организации физкультурно - спортивной работы в рабочих группах, на месте учебы и жительства, в местах массового отдыха и семейного времяпрепровождения граждан;

- развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодых людей [19].

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование (16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет;

VII ступень: 30 - 39 лет;

VIII ступень: 40 - 49 лет;

IX ступень: 50 - 59 лет;

X ступень: 60 - 69 лет;

XI ступень: от 70 лет и старше [10].

По вступившему 23 марта 2023 года Постановлению Правительства Российской Федерации от 17 января 2023 г. № 33 структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса теперь делится на 18 ступеней [41].

Комплекс ГТО состоит из двух частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;

- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Координация за уровнем развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками полностью возлагается на базу тестов Комплекса.

Занятия физической культурой с применением комплекса должны помочь студентам в выработке привычки систематически заниматься своим физическим воспитанием [35, 65].

Для выполнения нормативов комплекса необходима физическая подготовка. Обучение двигательным действиям, навыкам и формирование функционального резерва организма, и подготовка к выполнению нормативов

ГТО, предоставлено обучающимся на занятиях по физической культуре с разработкой новых методик физической подготовленности студентов [71, 43].

По результатам анализа литературы можно отметить, что учёными активно изучаются проблемы в разработке новых эффективных методик в подготовке студентов вузов к сдаче норм комплекса ГТО.

Так, например, А.В. Воронков, В.П. Оспицев, Ю.А. Загоруйко, Е.А. Бражник предлагают методику подготовки студентов к выполнению норм комплекса ГТО, основанную на индивидуальном уровне физической подготовленности каждого студента к конкретному виду испытаний, с учетом индивидуальных особенностей каждого студента с разработанной системой облегчённых упражнений. Разработан и внедрен проект «Тренируйся – это просто» - Учитывая индивидуальные особенности каждого студента, была разработана система облегчённых упражнений с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. К ним они отнесли:

- сгибание и разгибание рук с опорой на скамью 30 см
- сгибание и разгибание рук с опорой на скамью 40 см
- сгибание и разгибание рук в упоре на коленях [8].

Е.Ю. Дубовой, Е.А. Киль, Т.А. Федорова исследовали построение учебного процесса физического воспитания, который предполагал введение средств круговой тренировки в структуру основной части занятия. Ими установлено что, круговая тренировка в комплексных занятиях в сочетании с нормативными упражнениями комплекса ГТО в высших учебных заведениях является эффективной. Одно из двух академическое занятие в неделю по дисциплине проводилось по методу круговой тренировки с использованием определенного набора комплексных упражнений на развитие разных групп мышц:

- Подтягивания на перекладине
- Прыжки через скакалку
- Приседания
- Бег на месте с высоким подниманием бедра [12].

При подготовке студентов к сдаче нормативов ВФСК ГТО Ю.В. Кузнецов представляет методику, основанную на применении комплексов аэробно-силовых упражнений. Данный комплекс повысит не только состояние здоровья студентов, но физическую подготовленность [23].

Исследование физической подготовленности и готовности студентов у М.Ю. Федоровой, Н.В. Бочкарниковой, О.Ю. Шаровой, показало, что на учебной дисциплине по физической культуре и спорту, ориентируясь на виды испытаний ВФСК ГТО, целесообразно комплексно воздействовать на мышечную, костную, сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, нервную и другие системы организма обучающихся. По мнению авторов, комплексы физических упражнений необходимо подбирать, не только основываясь на совершенствовании физической подготовленности и владение прикладных навыков необходимых для выполнения испытаний, но и для восстановления активности, а также снижения усталости и морально-психологической нагрузки обучающихся [61].

Очень жалко, что учащиеся университета в силу различных причин не могут поддерживать интерес к занятиям физической культуры и недооценивают значение физической активности для усовершенствования собственного здоровья и функциональной подготовленности. Используя современные методики преподавания с применением современных педагогических технологий возрастет результативность физкультурного воспитания студенческой молодежи, что может быть решающим компонентом видоизменения ценностей и образа мыслей обучающихся. Имеет смысл учесть, что организация психолого-педагогического воздействия необходима рациональная физическая нагрузка и их жесткой согласованности с персональными способностями, мотивированием и степенью спортивных претензий, студентов [72, 21].

Ю.Я. Лобанов, О.В. Миронова, А.В. Токарева, И.В. Пыжова провели исследование со студентами выявив у них низкий уровень физической подготовленности. Они пришли к выводу что, применение метода ступенчатого

повышения нагрузки, позволит эффективно осуществлять физическое совершенствование, но при этом важно учитывать функциональные возможности, в каждом конкретном моменте тренировки. Выполнение контрольных упражнений на оценку не ниже «хорошо» по мнению авторов, будет эффективной, когда организм студента адаптирован к нагрузкам, и готов к следующим повышениям. Для достижения более высокого уровня подготовленности в соответствии с функциональными возможностями организма занимающихся тренировочные нагрузки должны быть последовательны [29].

А.Г. Трифонов, Е.В. Чопорова, Н.А. Чертихина разработали методику физической подготовки студентов к выполнению испытаний комплекса ГТО по гимнастическим видам [58].

Л.Т. Орлова, О.А. Плаксина, В.Е. Калинин, А.Т. Пайгильдин определили уровень физической подготовленности юношей по нормативам, предусмотренным комплексом ГТО и рабочей программой дисциплины:

- бег на 3000 м,
- прыжок в длину с места,
- подтягивание из виса на перекладине.

Для оценки силы авторы использовали тест - подтягивание из виса на перекладине, оценки скоростно-силовых качеств тест - прыжок в длину с места, оценки выносливости студентов тест - бег на 3000 м [36].

Залогом образцового выполнения тестов Л.М. Асатуров утверждает, что нужно вести здоровый образ жизни (делать периодически зарядку, правильно питаться), посещать спортивный зал или спортивные секции. Он уверен, что хорошая физическая форма поможет каждому человеку быть успешным и в других областях деятельности: успешная учеба, улучшение быта и заработка, интересная плодотворная работа [3].

Немаловажное значение в подготовке сдачи норм ГТО является мотивация. М.А. Крикунова повествует, что мотивация в студенческой среде к физической активности и сдаче тестов зависит от преподавателей физической

культуры и спорта. В студенческой среде от мотивационной составляющей зависит результативность и положительный эффект в сдаче норм ГТО [25].

Т.В. Бушма и Е.Г. Зуйкова считают, что последовательное и систематическое внедрение нормативов ГТО, будет является основным фактором укрепления их здоровья, улучшения физической подготовленности, стремление к здоровому образу жизни и формирования мотивационной базы обучающихся. Необходимо также приобщать студентов к соревновательной деятельности, стимулировать их к повышению личных достижений, прививать им дух соперничества, поощрять в середине и в конце учебного года [7].

О.А. Сбитнева уверена что, регулярные занятия физической культуры с использованием упражнений на скорость способствуют развитию и совершенствованию физических качеств, достижению роста показателей норм ГТО. Для достижения должного уровня физической подготовленности, необходимой для успешного выполнения нормативных требований ВФСК ГТО служит целенаправленная организация учебно-воспитательного процесса [49].

Так, например, на основе социологического опроса Е.А. Николаев, А.С. Коновалов, Н.Ю. Патаркацишвили, А.Р. Григорян выявили мотивирующие факторы студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО [34].

А.Е. Подоляка после проведенного исследования с применением анкеты выявила, что глобальным мотивационным фактором у опрошенных, побуждающий их трудится и прогрессировать - это потребность само выразится, повысить свой статус, позитивно оценивать свою личность [39].

Перед авторами стояла одна задача - определение исходного уровня физической подготовленности студентов в соответствии с требованиями VI ступени комплекса ГТО и выявить причины которые вызывают трудности выполнить нормативы комплекса, предложить пути их решения для успешного развития в рамках рабочей программы по физической культуре и спорту.

В статьях рассматриваются исследования, которые позволят совершенствовать подготовленность к сдаче комплекса ГТО и будут способствовать эффективному развитию всех физических качеств студентов.

В ходе исследований авторы предлагают способы решения проблемы.

#### 1.4. Содержание нормативной базы комплекса

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» были утверждены Приказом Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575. Возрастная группа юношей и девушек от 18 до 29 лет, относится к VI ступени комплекса [37] (Приложение 1, 2).

В практике физического воспитания преподавателями высшей школы в рамках дисциплины достаточно часто используются испытания, включенные в нормативные требования. Несмотря на это максимально лучший для себя результат достигнут только те, кто методически правильно с ним справится. [20, 9].

Тестирование возрастной группы юношей и девушек от 18 до 29 лет включают:

Обязательные испытания:

- бег на 100 метров, для определения скоростных возможностей;
- бег на 3 км (для девушек – 2 км), для определения выносливости;
- подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (для девушек – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), для определения силы;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, для определения гибкости.

Испытания по выбору:

- прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами, для определения скоростно - силовых возможностей;
- метание спортивного снаряда весом 700 г (для девушек – 500 г), для определения прикладного навыка;

- бег на лыжах на 5 км (3 или 5 км – девушки) или кросс на 5 км (девушки – 3 км) по пересеченной местности, определение общей выносливости;
- плавание на 50 метров, для определения прикладного навыка;
- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция – 10 метров) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция – 10 метров) являются проверкой прикладных навыков и психологической устойчивости;
- туристский поход с проверкой туристских навыков, необходимых в экстремальных ситуациях;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту), для определения скоростно - силовых возможностей.

Предъявляемые правила определяют и оценку уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включающие проверку знаний и умений по ряду вопросов:

- значение занятий физической культурой на степень умственной и физической работоспособности, степени здоровья;
- значение гигиенических условий на занятия физической культурой;
- методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- методика самостоятельных занятий;
- история развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности [62].

Проведение мероприятий опирается на Методические рекомендации по выполнению тестов, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:

- Бег на 100 метров. Норматив выполняют с низкого или высокого старта.



*Низкий старт.* По сигналу «На старт» участник изготавливается в позиции упора у стартовых колодок. Толчковую ногу выносит вперед не более 40 см. Коленом позади стоящей ноги опирается о дорожку. Ладонями участник упираются на дорожку у стартовой полосы, не прикасаясь к ней. Взор обращен прямо. По сигналу «Внимание» участник поднимает таз, выпрямляя ноги. По сигналу «Марш» участник быстро отталкивается от стартовых колодок. Руки отталкиваются от дорожки, и участник устремляется в перед.

*Высокий старт.* По сигналу «На старт» участник идет к линии начало движения и выставляет толчковую ногу вперед. По сигналу «Внимание» нагибается вперед, поднимает противоположную руку, согнутую в локте, слегка сгибая ноги. По сигналу «Марш» быстро отталкивается и начинает двигаться вперед. На старт допускается 2-4 участника.

- Бег на 3 км (для девушек – 2 км). Выполняется с высокого старта. Нагибается вперед, поднимает противоположную руку, согнув ее в локте, чуть-чуть сгибая ноги. По сигналу «На старт» участник идет к линии начало движения и выставляет толчковую ногу вперед. По сигналу «Марш» быстро отталкивается и начинает двигаться вперед.

- Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняют из исходного положения: вис сверху хватом, руки на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступы вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался над перекладиной, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Тест выполняется максимально количество раз. Количество правильно выполненных подтягиваний засчитывается и фиксируется судьей.

- Рывок гири. За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судьей и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной). За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьей «Старт!». Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным

движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Допускается выполнение Рывка гири сначала одной рукой, затем, другой рукой. Такой переход допустим 1 раз. При смене рук разрешается использовать дополнительный замах. Начинать испытание можно с левой или правой руки. Переход может быть выполнен второй рукой в любое время, отдыхать, держать гирю разрешается в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд. Засчитываются только правильно выполненные рывки гири правой и левой рукой.

- Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см выполняется из исходного положения: участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в

течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

- Челночный бег 3x10 м. по команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Результат фиксируется до 0,1 секунды.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

- Метание спортивного снаряда весом: 700 г (для девушек 500 г) - выполняется с места или прямого разбега способом из-за спины через плечо. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине - выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях

под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

- Бег на лыжах на 5 км (3 км – девушки) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.). По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают движение. Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

- Плавание на 50 метров. Норматив проводится в бассейне. На усмотрение участника старт возможен с тумбы и от бортика бассейна. Допускается произвольный стиль плавания. По сигналу «На старт» участник изготавливается, стоя на тумбе, наклонившись вперед или в воде, держась одной рукой за бортик бассейна или стартовую скобу, упираясь ногами в стенку. По сигналу «Марш» делает толчок и начинает плыть. Если норматив выполняется в бассейне менее 50 метров, то при развороте обратно нужно произвести касание рукой или ногой о стенку бассейна.

## ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. В высших учебных заведениях одним из составляющих является физическое воспитание обучающихся, которое решает задачи формирования двигательных и физических качеств. Сфера физкультурно-оздоровительной деятельности Вузов неотъемлемо представляет собой разностороннюю образовательную систему, структурно цельную и единую как в своей организации, так и в своем содержании. Современные ВУЗы реализуют многоуровневый подход к физическому воспитанию, внедряя технологию модульно-блочного обучения для более эффективной структуризации учебного процесса. Физическое воспитание студентов является одним из основных направлений деятельности кафедры физического воспитания ВУЗа.

2. Учитывая на сегодняшний день деятельность вузов в рамках ВФСК «ГТО» с уверенностью можно сказать, что в скором будущем данный комплекс перейдет в фазу целостной системы физического воспитания студенческой молодежи. Данный комплекс ориентирован на развитие физической подготовленности, формирование у обучающихся навыков поддержания собственного здоровья, а также он дает возможность принимать активное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

3. Самыми актуальными проблемами внедрения ВФСК «ГТО» в ВУЗы является низкая физическая подготовка студентов, чтобы выполнить нормы ГТО; недостаточный уровень мотивации студентов выполнять комплексы ГТО; нехватка спортивных сооружений в ВУЗах. Обобщая, стоит выделить важнейшие пути решения вышеотмеченных проблем внедрения ВФСК «ГТО» в ВУЗы: выстраивание грамотной и целенаправленной программы по пропаганде и популяризации комплекса ВФСК ГТО; реализация рациональной методики подготовки студентов к выполнению нормативов; существенное увеличение спортивно-массовых мероприятий в ВУЗах во внеурочное время.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Изучая тему: «Методика подготовки студентов к выполнению норм ВФСК ГТО (на примере Государственного аграрного университета Северного Зауралья)» применялись следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

1. Источники литературы подобраны, основываясь на проблематику данного исследования, и распределены по направлениям:

- литература о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- литература об отношении и мотивации студентов к комплексу ГТО;
- литература о готовности студентов к выполнению норм ГТО;
- литература о методиках подготовки студентов к выполнению нормативов ГТО;

При написании магистерской работы были изучены научные и научно-методические труды:

- монографии;
- учебно-методические материалы;
- статьи в периодической печати;
- научные статьи, опубликованные в периодической печати и в Интернет;
- нормативно-правовые акты и документы, регламентирующие порядок организации работы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса "Готов к труду и обороне".

2. Анкетирование. В рамках проведения исследования была разработана электронная анкета с целью определения общего отношения и мотивации к выполнению норм и требований комплекса ГТО. Такой вид исследования позволяет максимально исключить воздействие других людей на мнение и оценки респондента, кроме того, данный вид исследования учитывает особенности каждого студента.

Анкета содержала открытые и закрыты вопросы, часть из которых была направлена на определение особенностей выборки (пол, возраст, курс обучения и др.).

Вопросы анкеты приведены ниже:

1. Укажите ваш пол:

- мужской

- женский

2. Укажите ваш возраст:

- 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - старше 24

3. На каком курсе Вы обучаетесь?

-1 -2 -3

4. Вы знаете, что такое Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- да

- нет

- затрудняюсь ответить

5. Из каких источников вы узнали о деятельности ГТО в Вузе?

- в университете от преподавателей

- из интернета

- из средств массовой информации

-от друзей

6. На Ваш взгляд достаточно ли информации о деятельности Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вашем Вузе?

- да
- нет

7. Есть ли у Вас желание выполнить нормативы ГТО?

- да
- нет

8. Участвовали ли Вы в выполнении нормативов ГТО VI ступени?

- да
- нет

9. Имеете ли Вы знак отличия комплекса ГТО VI ступени?

- да
- нет

10. Какой знак отличия комплекса ГТО Вы имеете?

- золотой
- серебряный
- бронзовый
- не имею

11. Планируете ли Вы выполнить нормативы комплекса ГТО VI ступени обучаясь в Вузе?

- да
- нет
- не знаю

12. Что Вам даст выполнение нормативов ГТО и получение знака?

13. Посещаете ли Вы дополнительные спортивные или физкультурно-оздоровительные секции?

- да
- нет

14. Каким видом спорта Вы занимаетесь?

15. Имеете ли Вы спортивный разряд?

- не имею
- 1-й спортивный разряд



- 2-й спортивный разряд
- 3-й спортивный разряд
- 1-й юношеский разряд
- 2-й юношеский разряд
- 3-й юношеский разряд
- Кандидат в мастера спорта
- Мастер спорта

16. Что бы Вас мотивировало к выполнению норматив ГТО?

3. Для диагностики физической подготовленности студентов в данном исследовании проводилось тестирование по выявлению уровня физической подготовленности по нормативам в соответствии с VI ступенью ВФСК «Готов к труду и обороне».

В процессе исследования физической подготовленности были зафиксированы показатели:

*Обязательные испытания:*

- бег на 100 м., для определения уровня скоростных возможностей;
- бег на 3 км (для девушек – 2 км), для определения уровня выносливости;
- подтягивание из виса на высокой перекладине и рывок гири 16 кг (для девушек – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см), для определения силы;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье, для определения гибкости.

*Испытания по выбору:*

- челночный бег 3х10 м., для определения скоростных возможностей;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами, для определения скоростно - силовых возможностей;
- метание спортивного снаряда весом 700 г (для девушек –500 г), для определения прикладного навыка;
- поднимание туловища из положения лежа на спине, для определения скоростно - силовых способностей;

- бег на лыжах на 5 км (3 км – девушки) – выявление общей выносливости;

- плавание на 50 метров, для определения прикладного навыка.

Процедура проведения испытаний проходила согласно методическим рекомендациям по выполнению испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

В протоколы вносились результаты испытаний. Далее производилась математическая обработка результатов. Для этого были использованы формулы математической обработки:

#### 4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент длился на протяжении одного учебного года. В эксперименте принимали участие 26 студентов из них 10 юношей и 16 девушек очной формы обучения. Группа студентов занималась в течение семестра по внедренной нами методике. В ходе эксперимента подготовки группы был применен наряду со стандартными средствами и методами физической подготовки метод круговой тренировки, используя определенный набор комплексных упражнений для развития разных групп мышц.

В начале и конце учебного года были проведены контрольные испытания, чтобы выявить уровень развития физической подготовленности испытуемых, а также для выявления разницы уровня показателей до и после эксперимента.

#### 5. Метод математической статистики.

Средняя арифметическая величина - является производной, которая обобщает количественные признаки ряда однородных показателей, и отражает совокупную характеристику изучаемых явлений.

Вычисление средней арифметической величины по формуле:

$$M = \frac{\sum V}{n}, \text{ где}$$

$\sum$  - знак суммирования;

V – полученные в исследовании значения (варианты);

$n$  – общее число вариантов.

Среднее квадратичное отклонение «сигма», которая обозначается знаком « $\delta$ ». Этот параметр является показателем рассеивания, т.е. отклонений результатов исследования (тестирования) от их средней арифметической величины.

Вычисление среднего квадратичного отклонения по формуле:

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}, \text{ где}$$

$V_{\max}$  – наибольшее значение варианты;

$V_{\min}$  – наименьшее значение варианты;

$K$  - табличный коэффициент, соответствующий определенной величине колебания.

Вычисление средней ошибки среднего арифметического. Условное обозначение средней ошибки среднего арифметического « $m$ », которая называется статистической ошибкой. Следует отметить, что под «ошибкой» в статистике понимается не ошибка исследования, а мера представительства величины, которая была бы получена на выборочной совокупности:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \text{ где}$$

$\sigma$  - среднее квадратическое отклонение;

$n$  - общее количество измерений

Чем меньше статистическая ошибка, тем ближе выборочная средняя величина к генеральной совокупности.

Вычисление средней ошибки разности (достоверность различий). Условное обозначение достоверности различий – « $t$ ».

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \text{ где}$$

$M_1, M_2$  - средние арифметические в начале и в конце эксперимента;

$m_1, m_2$  - средние ошибки средних арифметических.

Сравнивая значение  $t$  фактическое и  $t$  табличное (смотрят по таблице «Значение  $t$  и критерия Стьюдента»), выбираем уровень значимости. Если  $t$

фактическое больше  $t$  табличное, то результаты достоверны, если  $t$  фактическое меньше  $t$  табличное, то различия не достоверны.

Значения, прописанные в тестах ГТО явились критерием оценивания уровня физической подготовленности. Результат, соответствующий золотому знаку, имеет высокий уровень, серебряному знаку – средний уровень, бронзовому знаку – уровень ниже среднего и без знака – низкий уровень.

Сочетание данных методов позволило получить данные об исходном уровне физической подготовленности, мотивации и отношении студентов к выполнению норм и требований комплекса ГТО.

## 2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе Государственного аграрного университета Северного Зауралья, в анкетировании приняли участие 175 студентов 1-3 курса в возрасте от 18-ти до 24-х лет, а в педагогическом эксперименте 26 студентов 2 курса очной формы обучения основной медицинской группы.

Для достижения максимальных результатов исследование включало несколько этапов:

1. Этап (аналитический): анализ литературы по проблеме исследования, формулировка целей и задач, выдвижение гипотезы.
2. Этап (диагностический): выявление уровня физической подготовленности, мотивации и отношения студентов, к выполнению норм и требований комплекса ГТО.
3. Этап (постановочный): анализ полученных данных, разработка и внедрение методики подготовки студентов Государственного аграрного университета Северного Зауралья к выполнению норм и требований комплекса ГТО.

## ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

### 3.1. Результаты исследования до эксперимента

На первом этапе диагностического исследования было проведено анкетирование студентов ГАУ Северного Зауралья с целью определения общего отношения и мотивации к выполнению норм и требований комплекса ГТО. Данные анкетирования выявили следующие характеристики:

В процессе анкетирования приняли участие 175 студентов в возрасте от 18-ти до 24-х лет.

18 лет - 24,6%, 19 лет - 35,4%, 20 лет - 29,1%, 21 год - 2,9%, 22 года - 2,9%, 23 года - 2,3%, старше 24 лет - 1,7% (рис. 1).

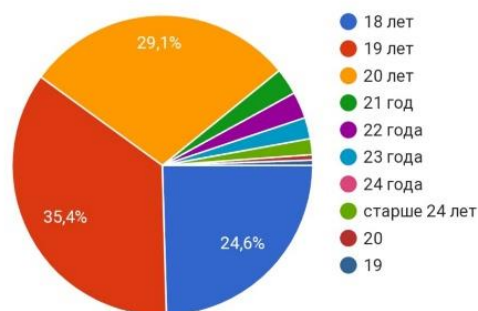


Рис.1. Ваш возраст

Гендерный анализ показал (рис. 2), что в исследовании приняли участие 32% юношей и 68% девушек.

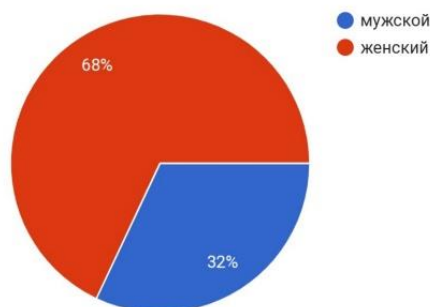


Рис. 2. Ваш пол

Это обучающиеся трех курсов, а именно: 1 курс - 33,1%, 2 курс - 37,7%, 3 курс - 29,1% (рис. 3).

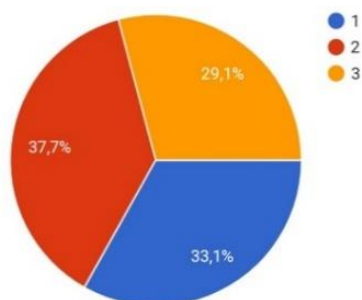


Рис. 3. На каком курсе Вы обучаетесь?

По результатам анкетного опроса на вопрос - Вы знаете, что такое Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»? на (рис. 4) видно, что 89,7% респондентов, ответили, что данной информацией владеют. Именно поэтому у них сложилось «положительное» отношение к ГТО и сдаче нормативов этого комплекса. Совсем небольшая часть 6,3%, опрошенных не знает о комплексе ГТО, и лишь малая часть 4% опрошенных затрудняются ответить.

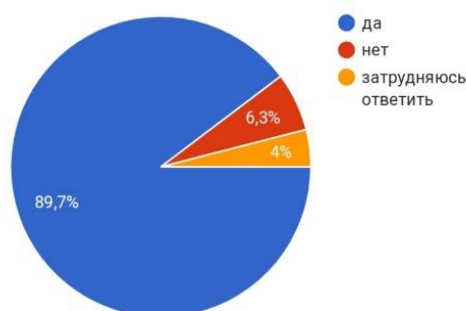


Рис. 4. Вы знаете, что такое Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»?

Высказывая свое мнение на вопрос, из каких источников, вы узнали о деятельности ГТО в Вузе? Значительная часть студентов 69,7% решительно

дали ответ - от преподавателей в университете, 13,7% из средств массовой информации, по 5,1% от друзей и из интернета.

На вопрос достаточно ли информации о деятельности Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вашем Вузе? Основная часть студентов 89,7% ответили «да» и имеют высокую осведомленность, относительно комплекса ГТО, и лишь малая часть 10,3% ответили «нет» (рис. 5).

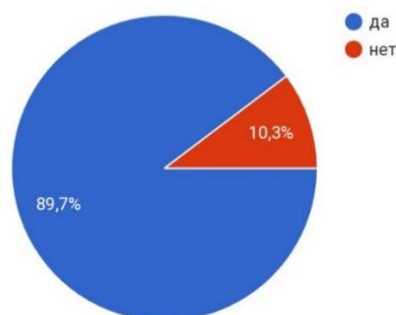


Рис. 5. На Ваш взгляд достаточно ли информации о деятельности Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вашем Вузе?

По результатам анкетного опроса на вопрос - Есть ли у Вас желание выполнить нормативы ГТО? 68% опрошенных не хотят выполнять нормативы, данное обстоятельство связано с отсутствием свободного времени и большой загруженности по учебе у студентов [34], а вот 32% студентов готовы сдавать нормативы комплекса ГТО (рис. 6).

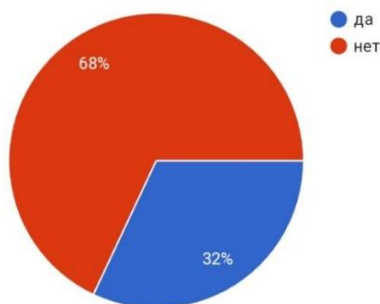


Рис. 6. Есть ли у Вас желание выполнить нормативы ГТО?

Включение студентов в выполнение норм ГТО должно быть постепенным и последовательным процессом. Первоначально, желательно добиваться достаточно высокой физической формы, с целью безопасного выполнения требования нормативов. На втором месте, важна психологическая подготовка к соревновательной деятельности. Многие студенты испытывают страх и неуверенность в себе, что заставляет их отказаться от участия в выполнении норм ГТО. Каждый испытуемый должен самостоятельно осознать важность выполнения этих нормативов. Однако научная литература не содержит достаточного количества публикаций о важности сдачи норм ГТО и мотивации участников. Организация конкурсных мероприятий на основе норм ГТО может стать основой и источником мотивации для сдачи всероссийского комплекса [30, 53, 66].

На вопрос участвовали ли Вы в выполнении нормативов ГТО VI ступени? 74,9% студентов ответило, что не принимали участие в выполнении нормативов, 25,1% студентов участвовали в выполнении нормативов (рис. 7).

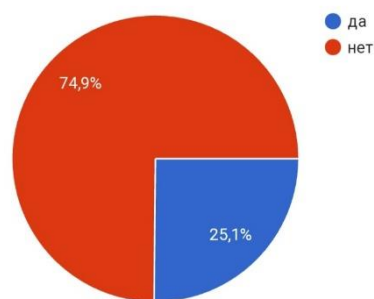


Рис. 7. Участвовали ли Вы в выполнении нормативов ГТО VI ступени?

Участие в тестировании норм ГТО должно быть добровольным, чтобы не снижать мотивацию у молодых людей. Студентам необходимо понять, что выполнение этих нормативов является дополнительной возможностью оценить свой уровень физической подготовленности.

Популяризация ВФСК ГТО среди студенческой молодежи будет тогда пользой, когда им будут более осведомлены о комплексе, знать о возникновении и его развитии, информированности о предстоящих



тестированиях, иметь возможность поощрения при получении золотого знака [52].

На вопрос имеете ли Вы знак отличия комплекса ГТО VI ступени показал, что 89,1% студентов не имеют знака, 10,9% имеют знак ГТО VI ступени (рис. 8).

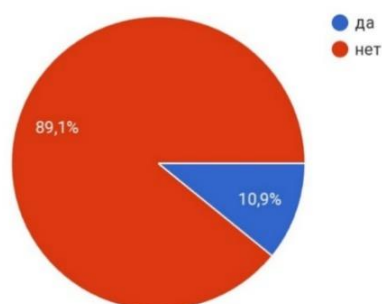


Рис. 8. Имеете ли Вы знак отличия комплекса ГТО VI ступени?

Анализ на вопрос какой знак отличия комплекса ГТО Вы имеете показал, что Золотой знак имеется у 16,6%, Серебряный знак у 4%, Бронзовый знак у 8% и не имею знака 71,4% (рис. 9).

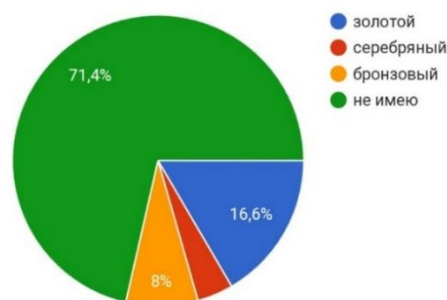


Рис. 9. Какой знак отличия комплекса ГТО Вы имеете?

На вопрос планируете ли Вы выполнить нормативы комплекса ГТО VI ступени обучаясь в Вузе, 16,6% респондентов ответили «да», 45,1% «нет», 38,3% «не знаю» (рис. 10).

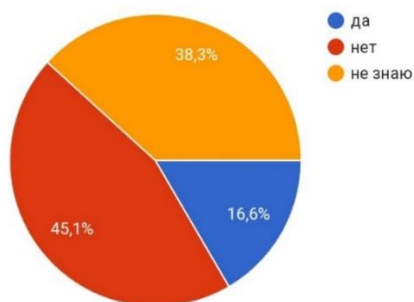


Рис. 10. Планируете ли Вы выполнить нормативы комплекса ГТО VI ступени обучаясь в Вузе?

Выполнение нормативов ГТО и получение знака для 40,6% респондентов принесет радость и гордость за свои успехи, 39,7% доказательство хорошей физической подготовки, 19,7% повышение общего уровня физической активности.

Анализ ответов на вопрос о посещении дополнительных спортивных или физкультурно-оздоровительные секций показал, что 68% студентов не посещают дополнительные спортивные или физкультурно-оздоровительные секций, ограничиваясь только посещением занятий по физической культуре, 32% посещают дополнительные спортивные секции (рис. 11). Физическое воспитание должно быть целостным процессом, включающим не только академические занятия по программе предусмотренной образовательным учреждением, но и секционные кружки по разным видам спорта, включая секции ГТО [70].

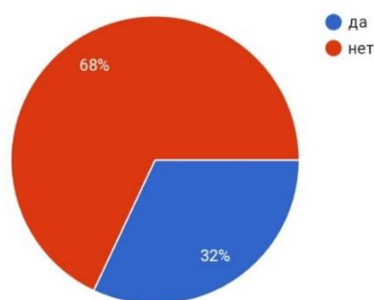


Рис. 11. Посещаете ли Вы дополнительные спортивные или физкультурно-оздоровительные секции?

Анализ ответов на вопрос, «Каким видом спорта занимаетесь?» показал, что студенты в большей степени не вовлечены в занятия спортом 69,4%, однако в пятерку значимых видов спорта входят: баскетбол, волейбол, плавание, футбол, легкая атлетика.

Проанализировав ответы студентов, имеется возможность сделать заключение о 69,4% не занимающихся спортом. Остальная же часть студентов занимается спортом, и даже имеют спортивные разряды: 5,7% студентов имеют 1 спортивный разряд, 5,7% имеют 2 спортивный разряд, 1,7% имеют 3 спортивный разряд, у 3,4% имеется 1 юношеский разряд, 0,6% 2 юношеский разряд, 0,6% 3 юношеский разряд, 2,9% являются КМС и 0,6% Мастер спорта, 78,9% студентов не имеют разряда.

На основе анкетирования выявлены мотивы студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО, а именно 24,5% опрошенных стремятся проверить свои способности и силы и получить золотой знак ГТО, 21,3% ощущают за себя гордость, 19,4% хотят самоутвердиться, 15,5% желают быть всегда в форме, 11% стремятся вести здоровый образ жизни, 8,3% важна необходимость узнать личные спортивные достижения.

Из исследования видно, что проверка своих способностей, гордость за себя и стремление к самоутверждению являются важными мотивационными факторами, которые стимулируют развитие и достижение успеха. Формирование мотивации к занятиям спортом или физической активности является важной составляющей формирования физической культуры личности. Однако у студентов наблюдается снижение мотивации к занятиям физическими упражнениями с каждым курсом [22].

Уровень мотивации в студенческой среде влияет на результативность и положительный эффект в выполнении норм ГТО. Побуждение к физическому действию определенная специфика целостной ориентации личности, ориентированная на свершение желаемого уровня физической тренированности и способности работать над собой [67]. Студенты

мотивируются укреплением здоровья, коррекцией физических недостатков, повышением функциональных возможностей организма и подготовкой к будущей профессиональной деятельности [1, 44].

В ГАУ Северного Зауралья один из факторов, способствующих повышению мотивации к систематическим занятиям спортом и участию в тестировании ГТО, это доступность объектов спортивной инфраструктуры. Студентам доступны спортивные комплексы с плавательным бассейном (дорожки 4 x 25 м.), спортивным залом 12 x 24 м., спортивным залом 9 x 18 м., малым залом, тренажерным залом; стадион (6 беговых дорожек); стрелковый тир 50 м.; летняя площадка для волейбола; лыжная база; хоккейный корт.

Для привлечения молодых людей к комплексу ГТО и сдаче нормативов, в учебных заведениях используются различные средства: самоутверждение, укрепление функциональных резервов, соревнования, массовые спортивные мероприятия, пропаганда, беседы преподавателей, внедрение норм в образовательный процесс, награды и поощрения [55, 73].

Выполнение нормативов можно проводить в форме соревнований тем самым создавая педагогические условия для объективной соревновательной ситуации – этапа соревнования как педагогического процесса достижения поставленных целей [45, 56].

Для студентов нормы комплекса ГТО могут быть выполнимыми при правильной консультации, организации и проведении специальных тренировочных занятий. Важно предоставить комфортную обстановку для занятий физической культурой и спортом для обучающихся, предложить им регулярно выполнять специально подобранные комплексы физических упражнений. Без регулярных занятий и квалифицированной помощи это достаточно сложно. Сдача норм ГТО может стать основой для улучшения здоровья, повышения физической подготовленности и способствовать активному образу жизни у студентов [69].

На втором этапе диагностического исследования с начала октября по конец ноября 2022 года у 26 студентов, из которых 16 девушек и 10 юношей

было проведено тестирование для выявления уровня физической подготовленности (Табл. 1, 2) по нормативам в соответствии с VI ступенью ВФСК «Готов к труду и обороне».

Таблица 1

## Уровень физической подготовленности девушек до эксперимента

Ф.И.	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)									
	Бег на 100 м	Бег на 2 км	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	Метание спортивного снаряда весом 500 г	Бег на лыжах на 3 км	Плавание 50 м
М.О.	18,5	13,6	10	+7	11,1	167	28			1,57
В. В.	18,9	16,1	10	+8	10,9	159	31	10		
Г.Т.	18,6	15,9	11	+9	11,8	164	25			
К.В.	17,8	13,8	12	+9	9,0	171	32	15		1,25
Ш.А.	19,0	14,8	9	+6	12,1	165	28	13		1,52
С.Е.	23,1	15,3	9	+6	10,3	161	29			
Е.А.	19,5	14,1	8	+8	10,5	154	24			
М.Т.	17,7	13,7	10	+10	9,0	173	34	14		1,25
К.У.	20,1	15,3	10	+10	10,9	160	20	12		
И.Т.	20,4	15,6	9	+9	12,5	163	30			
Ч.М.	17,6	13,9	11	+10	8,9	170	33			1,24
К.К.	17,3	12,1	14	+11	8,7	181	39		19,3 2	1,15
М.Д.	19,8	15,2	12	+8	14,3	168	28			
Н.А.	17,7	13,8	11	+10	9,0	175	33	14		1,24

Ж.А.	19,3	14,5	11	+7	10,8	169	27			
Н.Р.	17,2	12,25	13	+12	8,8	183	37		19,3 6	1,13
M±m	18,90±0, 41	14,37± 0,28	10,62±0, 42	8,75±0, 42	10,53± 0,39	167,6± 2,05	29,8±1,3 4	13±0, 80	19,34 ±0,02	1,29± 0,05
Уровень	низкий	низкий	ниже среднего	ниже средне го	низкий	низкий	низкий	низк ий	низк ий	низк ий

Из таблицы 1 видно, что физическая подготовленность девушек находится на низком уровне, практически по всем выполнившим испытаниям, а такие испытания как «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» и «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» имеют уровень ниже среднего.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности юношей до эксперимента

Ф.И.	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)										
	Бег на 100 м	Бег на 3 км	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание спортивного снаряда весом 700 г	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	Бег на лыжах на 5 км	Плавание 50 м	Рывок гири 16 кг
А.И.	14,3	14,30		+6	7,9	210	33	35		1,10	21
С.Е.	14,4	14,29	10	+6	8,0	209	34	33			

Л.М.	14,1	13,40	12	+8	7,6	225	35		25,3 0	1,0	
К.С.	15,6	17,72	10	+6	8,9	203	30	25		1,48	
В.О.	16,2	14,35	8	+7	8,4	209	29	26			
Т.Е.	14,4	14,39	9	+5	8,3	205	31	20			
В.Л.	14,0	12,39		+9	7,7	227	35		25,3 0	1,0	25
У.С.	15,3	15,23	9	+5	8,7	205	32	28		1,35	
К.М.	16,2	15,36	10	+6	8,5	210	28	30			
А.Б.	13,0	12,0		+14	7,1	240	36	48	21,9	0,50	45
M±m	14,75± 0,32	14,34± 0,58	9,71±0, 56	7,2±0,9 2	8,11±0, 18	214,3± 3,79	32,3±0, 82	30,62±3, 48	24,16 ±1,16	1,09±0, 09	30,3± 8.2
Урове нь	низкий	низкий	низкий	ниже средне го	низкий	ниже средне го	низкий	низкий	низк ий	низкий	средн ий

Из таблицы 2 видно, что физическая подготовленность юношей также находится на низком уровне, такие испытания как «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» и «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» тоже имеют уровень ниже среднего, за исключением испытания «рывок гири», который имеет средний уровень физической подготовленности. В таблице 3, 4 представлено распределение знаков отличия у девушек и юношей.

Таблица 3

#### Распределение знаков отличия у девушек до эксперимента

Нет знака			
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
10	4	2	0

На (рис. 12) можно увидеть, что 62,5% не смогли выполнить испытания комплекса ГТО, 25% исполнили на бронзовый знак, 12,5% справились на серебряный знак, на золотой знак не справился ни один человек.

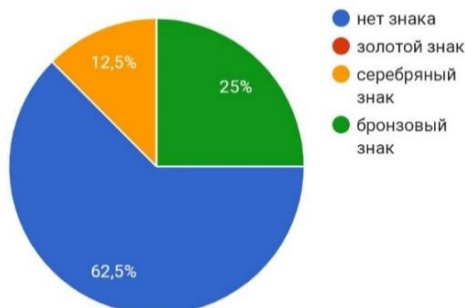


Рис. 12. Знак отличия у девушек до эксперимента

Таблица 4

Распределение знаков отличия у юношей до эксперимента

Нет знака	 Бронзовый знак	 Серебряный знак	 Золотой знак
5	2	2	1

На (рис. 13) видно, что 50% не смогли выполнить испытания комплекса ГТО, 20% справились на бронзовый знак и 20% выполнили на серебряный знак, на золотой знак выполнило 10%.

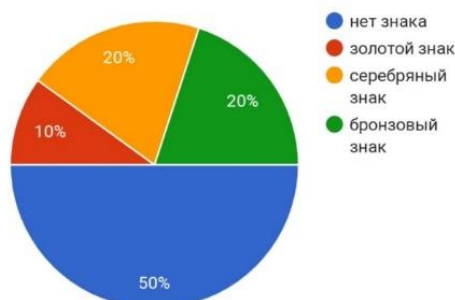


Рис. 13. Знак отличия у юношей до эксперимента



По результатам нашего исследования стало ясно, что уровень физической подготовленности студентов оставляет желать лучшего (рис. 14). Из 26 испытуемых, только 6 (23,1%) смогли выполнить все испытания и получить бронзовый знак отличия комплекса ГТО. 4 студента (15,4%) получили серебряный знак, а 15 (57,7%) не смогли выполнить испытания.

Имеющиеся трудности, связаны с недостаточной физической подготовленностью студентов. Что свидетельствует о значимости рассмотрения проблемы физической подготовки студентов к выполнению норм комплекса ГТО.

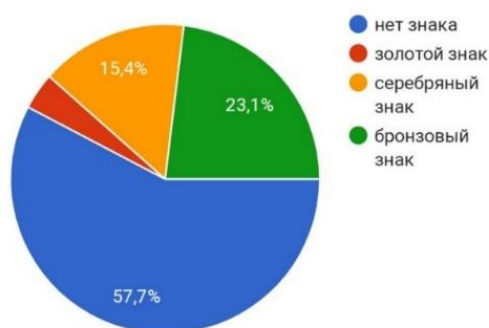


Рис. 14. Результаты тестирования девушек и юношей до эксперимента

Разделение по знакам отличия ГТО отражает фактическую подготовку студентов: из 26 человек 1 (3,8%) претендент удостоился золотого знака, 4 (15,4%) удостоились серебряного знака, 6 (23,1%) бронзового знака отличия. Не выполнили государственные требования по физической подготовленности на присвоение знака отличия 15 (57,7%) студентов.

Результаты полученного исследования свидетельствуют о низкой мотивации студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО и низком уровне физической подготовленности студентов. Данное обстоятельство легло в основу разработки методики подготовки студентов аграрного университета Северного Зауралья к выполнению норм и требований комплекса ГТО.

### 3.2. Методика подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО

На основе аналитического и диагностического этапов исследования, нами разработана методика, направленная на подготовку студентов, к успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Процесс физического воспитания студентов экспериментальной группы был направлен на поэтапное освоение учебных модулей: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, плавание.

В течение первого семестра с сентября до середины ноября 2022 года, 2 раза в неделю студенты посещали элективную дисциплину «Легкая атлетика» в количестве 36 академических часа, с середины ноября по январь 2022-2023 года элективную дисциплину «Лыжная подготовка» в количестве 28 академических часа.

На данных дисциплинах основной акцент делался на развитие у студентов скоростных способностей (легкая атлетика) и общей выносливости (продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах).

Для развития простой двигательной реакции, успешного старта в беге на короткие дистанции использовались упражнения:

- Старт по звуковому или зрительному сигналу (5м).
- Бег по команде с низкого старта с максимальной скоростью 20-30 м.
- Бег по команде с высокого старта с максимальной скоростью 20-30 м.

Для развития частоты движения:

- Бег в упоре стоя на месте с максимальной интенсивностью (10-20с).
- Движения руками как при беге с максимальной скоростью (10-20с).
- Бег под уклон с максимальной интенсивностью (60-80м).
- Бег по разметкам с максимальной интенсивностью (30-50м).

Комплекс упражнений:

- Бег с высоким подниманием бедра и «загребавшей» постановкой ноги на дорожку (30-40 м).

- Семенящий бег с «загребаяющей» постановкой стопы (30-40 м).
- Бег, сгибая ноги назад (40-50 м).
- Бег прыжковыми шагами (30-60 м).
- Бег с ускорением 20-80 м в  $\frac{3}{4}$  от максимальной интенсивности.
- Бег с быстрым началом и затем бегом по инерции (60-80 м).
- Челночный бег.
- Повторный бег на 30-100 м с высокого и низкого старта.
- Эстафеты с бегом.

Для развития общей выносливости на дисциплинах «Легкая атлетика» и «Лыжная подготовка» применялись длительные, циклические упражнения с невысокой интенсивностью (при пульсовом режиме от 130-160 уд/мин.): кроссы, ходьба на лыжах.

Для развития общей выносливости применялись методы тренировки:

- равномерный – прохождение тренировочной дистанции с равномерной малой скоростью, от занятия к занятию продолжительность работы увеличивалась;
- переменный – непрерывное чередование тренировочной работы, умеренной или малой интенсивности;
- кроссовый – выполнение тренировочной нагрузки (бег, ходьба на лыжах) умеренной или малой интенсивности по пересеченной местности;
- смешанный – чередование медленного бега с ходьбой.

Во втором семестре в период с февраля по апрель 2023 года включительно экспериментальная группа занимались на элективной дисциплине «Гимнастика» в количестве 50 академических часа, одно из двух занятий в неделю 26 академических часа (13 занятий) проводилось с применением метода круговой тренировки, включающего комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств, способствующих успешному выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО, а в мае 2 раза в неделю на элективной дисциплине «Плавание», в количестве 18 академических часов.

На плавании студенты совершенствовали технику спортивных способов плавания: способом кроль на груди, кроль на спине; обучались стартовому прыжку, поворотам.

Одной из задач работы с нашими студентами является обеспечение хорошего эмоционального состояния и позитивного настроения к тренировкам. Мы также физиологически готовим организм студентов к тренировкам и правильно координируем их организм для успешной работы [33].

Занятия были построены таким образом, чтобы структура основной части занятия включала:

- совершенствование техники упражнений;
- основное средство воздействия на фактор физической подготовленности, связанный с данным видом ГТО (основной метод – повторный);
- комплекс круговой тренировки, составленный из вспомогательных упражнений, способствующих совершенствованию физических качеств, прикладных навыков и умений.

Для занятий разработаны 13 комплексов круговой тренировки на развитие общей физической подготовленности.

*Комплекс упражнений общей физической подготовки № 1*

1. Разминка

2. Основная часть занятия:

1	Упор лежа, поочередно подтягивание бедра к груди, прыжок ноги в стороны	Объем и интенсивность
2	Сидя в упоре на локтях, поочередно подтягивание бедра к груди	
3	Упор лежа на предплечьях, поочередно отведение прямых ног в сторону	Счет до 12 3-4 круга между кругами отдых 1 минута
4	Лежа на спине, одновременно подъем скрещенных ног	
5	В стойке, ноги врозь поочередно пружинистые наклоны корпуса в сторону	
6	Выпад поочередно в вперед	

7	Приседание, поочередно мах ногой в сторону	ЧСС 130-160 уд/мин.
8	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение ног назад и жим согнутой ногой вверх	
9	Приседание, поочередно мах ногой вперед	
10	Лежа на спине, разведение прямых ног в стороны	
11	Выпад поочередно в сторону с пружинкой	
12	Лежа на животе, одновременно подъем корпуса и ног, руки за головой	

### 3. Растяжка

#### *Комплекс упражнений общей физической подготовки № 2*

##### 1. Разминка

##### 2. Основная часть занятия:

1	Сидя в упоре сзади, попеременно выпрямление ног вперед	Объем и интенсивность
2	Упор лежа, касание правой рукой левого плеча, касание левой рукой правого плеча, поочередно подтягивание бедра к груди	Счет до 12  3-4 круга между кругами отдых 1 минута ЧСС 130-160 уд/мин.
3	Лежа на спине, вертикальные ножницы	
4	Упор лежа, поочередно отведение ног в сторону	
5	Выпад поочередно в вперед, с приседом руки к стопам	
6	Приседание, поочередно поднимание колен	
7	В стойке, ноги врозь прыжок вперед, 2 шага назад в приседе	
8	Приседание, поочередно по диагонали	
9	Выпад поочередно в сторону с пружинкой	
10	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение согнутой ноги назад	
11	Приседание, поочередно с проходкой в сторону 2 шага, одновременно круговые махи руками	
12	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение прямых ног в сторону	

### 3. Растяжка

*Комплекс упражнений общей физической подготовки № 3*

1. Разминка

2. Основная часть занятия:

1	Сед углом, ноги врозь в упоре сзади, вращения ногами	Объем и интенсивность  Счет до 12 3-4 круга между кругами отдых 1 минута ЧСС 130-160 уд/мин.
2	Упор лежа, прыжок ноги в стороны	
3	Лежа на спине, руки вверх. Сгибание ног с притягиванием коленей к груди и одновременным наклоном головы вперед	
4	Упор лежа, касание правой рукой левого плеча, касание левой рукой правого плеча, поочередно подтягивание бедра к груди	
5	Сидя в упоре сзади, поочередно поднимание бедра	
6	Приседание, поочередно с приведением бедра во внутрь	
7	Упор лежа, поочередно сгибание и отведение прямых ног назад	
8	Выпад поочередно в сторону	
9	Лежа на спине, одновременно подтягивание бедра к груди	
10	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение бедра в сторону	
11	В упоре лежа сзади на согнутых ногах поочередный мах ногой в сторону	
12	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение согнутой ноги назад	

3. Растяжка

*Комплекс упражнений общей физической подготовки № 4*

1. Разминка

2. Основная часть занятия:

1	Лежа на спине, одновременно подъем скрещенных ног	Объем и интенсивность
2	Сидя в упоре на локтях, поочередно подтягивание ровной ноги, поочередно подтягивание бедра к груди	
3	Лежа на спине, махи руками вдоль корпуса с согнутыми ногами в коленях	

4	Сидя в упоре на локтях, одновременно подтягивание бедра к груди по 2 раза	Счет до 12 3-4 круга между кругами отдых 1 минута ЧСС 130-160 уд/мин.
5	Лежа на спине, двойные скручивания	
6	Упор лежа на предплечьях, поочередно круговые движения ногой	
7	Из стойки на коленях, поочередно подъем ног в вверх	
8	Из стойки на коленях, одновременно сед на бедро	
9	В упоре стоя на коленях, отведение ног назад	
10	Лежа на спине, подъем и опускание таза на носках	
11	Лежа на боку, поочередно приведение бедра	
12	В положении лежа на спине, подъем и опускание таза поочередно нога на колене	

### 3. Растяжка

#### *Комплекс упражнений общей физической подготовки № 5*

##### 1. Разминка

##### 2. Основная часть занятия:

1	Упор лежа, поочередно подтягивание бедра к груди	Объем и интенсивность  Счет до 12 3-4 круга между кругами отдых 1 минута ЧСС 130-160 уд/мин.
2	Лежа на спине, вертикальные ножницы	
3	Упор лежа, касание правой рукой левого плеча, касание левой рукой правого плеча	
4	Лежа на спине, поочередно приведение бедра к груди	
5	Приседание с пружинкой	
6	Лежа на боку, поочередно приведение бедра	
7	Лежа на спине, разведение прямых ног в сторону	
8	Выпад поочередно в сторону, мельница руками	
9	Из стойки на коленях, поочередно подъем ног в вверх	
10	Выпад поочередно в вперед	
11	Лежа на спине, ноги врозь 45, вращение прямых ног в разные стороны	
12	Выпад поочередно назад	

### 3. Растяжка

*Комплекс упражнений общей физической подготовки № 6*

1. Разминка

2. Основная часть занятия:

1	Упор лежа, касание правой рукой левого плеча, касание левой рукой правого плеча, поочередно подтягивание бедра к груди	Объем и интенсивность  Счет до 12 3-4 круга между кругами отдых 1 минута ЧСС 130-160 уд/мин.
2	Сидя в упоре на локтях, поочередно выпрямление ног вперед	
3	Упор лежа, поочередно отведение ног в сторону	
4	Лежа на спине, вертикальные ножницы	
5	Приседание, поочередно отведение ног в перед	
6	Выпад поочередно в сторону с пружинкой	
7	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение ног назад и жим согнутой ногой вверх	
8	Приседание, поочередно отведение ног в сторону	
9	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение прямых ног в стороны	
10	В упоре лежа на боку, поочередно круговые вращения ног	
11	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение согнутых ног в сторону	
12	Лежа на животе, руки за головой подъем корпуса	

3. Растяжка

*Комплекс упражнений общей физической подготовки № 7*

1. Разминка

2. Основная часть занятия:

1	Упор лежа, касание правой рукой левого плеча, касание левой рукой правого плеча, поочередно подтягивание бедра к груди	Объем и интенсивность  Счет до 12 3-4 круга между кругами отдых
2	Лежа на спине, поочередно косые скручивания с подъемом прямой ноги/колена	
3	Упор лежа, сгибание и разгибание в тазобедренных суставах	
4	Лежа на спине, руки за головой одновременно приведение бедра к груди	
5	Приседание через середину	



6	Выпад поочередно в перед	1 минута ЧСС 130-160 уд/мин.
7	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение ног, согнутой в колене назад, в сторону	
8	Выпад поочередно назад	
9	В упоре лежа сзади на согнутых ногах, разведение ног	
10	Лежа на спине, разведение прямых ног в стороны	
11	В положении лежа на спине, подъём и опускание таза, поочередно стопа на колене и мах ногой вверх	
12	Лежа на животе, одновременно подъем корпуса и ног руки за головой	

## 3. Растяжка

*Комплекс упражнений общей физической подготовки № 8*

## 1. Разминка

## 2. Основная часть занятия:

1	Лежа на спине, поочередно косые скручивания с подъемом прямой ноги/колена	Объем и интенсивность
2	Упор лежа, прыжок ноги в стороны	Счет до 12 3-4 круга между кругами отдых 1 минута ЧСС 130-160 уд/мин.
3	Сидя в упоре сзади, одновременно полукруги ногами	
4	Упор лежа, касание правой рукой левого плеча, касание левой рукой правого плеча, поочередно подтягивание бедра к груди	
5	Сидя в упоре сзади, поочередно с подъемом бедра	
6	В стойке, поочередно косые скручивания	
7	Приседание, поочередно удар ногой вперед	
8	Боковые переходы с мельницей	
9	Приседание с пружинкой	
10	Выпад поочередно назад по диагонали	
11	В положении лежа на спине, подъём и опускание таза	
12	Лежа на животе, поочередно подъем ног и рук	

## 3. Растяжка

*Комплекс упражнений общей физической подготовки № 9*

1. Разминка

2. Основная часть занятия:

1	Упор лежа, касание правой рукой левого плеча, касание левой рукой правого плеча, поочередно подтягивание бедра к груди	Объем и интенсивность  Счет до 12 3-4 круга между кругами отдых 1 минута ЧСС 130-160 уд/мин.
2	Лежа на спине, одновременно тянемся руками к ногам	
3	Упор лежа, поочередно отведение ног в сторону	
4	Лежа на спине, вертикальные ножницы	
5	Выпад поочередно вперед	
6	Приседание, поочередно подъем бедра	
7	Выпад поочередно назад	
8	Приседание, поочередно мах ногой в сторону	
9	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение прямых ног назад	
10	В положении лежа на спине, подъем и опускание таза на пятках	
11	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение согнутых ног назад	
12	В положении лежа на спине, подъем и опускание таза на носках	

3. Растяжка

*Комплекс упражнений общей физической подготовки № 10*

1. Разминка

2. Основная часть занятия:

1	Лежа на спине, поочередно тянемся руками к носкам	Объем и интенсивность  Счет до 12 3-4 круга между кругами отдых 1 минута
2	Сидя в упоре сзади, одновременно вращение ногами	
3	Лежа на спине, ноги 90 опускаем поочередно ноги	
4	Выпад поочередно вперед, гимнастическая палка вперед	
5	В положении лежа на спине, подъем и опускание таза на носках с фиксацией 10 счетов	
6	Выпад поочередно в сторону, гимнастическая палка	

	на плечах	ЧСС 130-160 уд/мин.
7	В положении лежа на спине, подъём и опускание таза на пятках с фиксацией 10 счетов	
8	Выпад поочередно назад, гимнастическая палка вверх	
9	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение прямой ноги назад с фиксацией 10 счетов	
10	Лежа на спине, разведение прямых ног в стороны	
11	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение согнутой ноги назад с фиксацией 10 счетов	
12	Лежа на спине, разведение согнутых ног в стороны	

## 3. Растяжка

*Комплекс упражнений общей физической подготовки № 11*

## 1. Разминка

## 2. Основная часть занятия:

1	Упор лежа, прыжок ноги в стороны	Объем и интенсивность
2	Лежа на спине, поочередно скрутка локоть к колену	Счет до 12 3-4 круга между кругами отдых 1 минута ЧСС 130-160 уд/мин.
3	Упор лежа, поочередно бедро подтянуть к груди	
4	Выпад поочередно в сторону	
5	Приседание, поочередно мах ногой в перед	
6	Выпад поочередно назад по диагонали	
7	Приседание, поочередно по диагонали	
8	В упоре стоя на коленях, отведение согнутых ног назад	
9	В положении лежа на спине, подъём и опускание таза поочередно нога на колене	
10	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение прямых ног в сторону	
11	Лежа на животе, одновременно подъем ноги и противоположной руки	
12	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение согнутых ног в сторону	

## 3. Растяжка

*Комплекс упражнений общей физической подготовки № 12*

1. Разминка

2. Основная часть занятия:

1	Сидя в упоре на локтях, поочередно приведение бедра к груди	Объем и интенсивность  Счет до 12 3-4 круга между кругами отдых 1 минута ЧСС 130-160 уд/мин.
2	Упор лежа, поочередно отведение прямых рук вперед	
3	Сед углом, одновременно разведение и сведение ног	
4	Упор лежа, поочередно отведение прямых рук назад	
5	Приседание, поочередно отведение прямых ног назад	
6	Выпад в сторону, поочередно мельница руками	
7	Приседание, поочередно отведение ног в сторону	
8	В положении лежа на спине, поочередно подъем и опускание таза с прямой ногой	
9	В упоре стоя на коленях, поочередно отведение бедра в сторону	
10	В положении лежа на спине, подъем и опускание таза на пятках	
11	Лежа на спине, разведение ног в стороны	
12	В положении лежа на спине, подъем и опускание таза со смыканием колен	

3. Растяжка

*Комплекс упражнений общей физической подготовки № 13*

1. Разминка

2. Основная часть занятия:

1	В упоре лежа, переход на руках через середину	Объем и интенсивность  Счет до 12 3-4 круга между кругами отдых 1 минута
2	Выпад поочередно вперед, подъем гантелей вперед	
3	Упор лежа, касание правой рукой левого плеча, касание левой рукой правого плеча, поочередно подтягивание бедра к груди	
4	Приседание через середину	
5	В упоре лежа, поочередно касание рукой стопы	

6	Выпад поочередно, назад подъем гантелей над головой	ЧСС 130-160 уд/мин.
7	В упоре лежа на предплечьях, поочередно отведение прямых ног назад	
8	Выпад поочередно в сторону, мельница руками	
9	Приседание, поочередно удар ногой и рукой в сторону с гантелей	
10	В стойке, ноги врозь наклоны в сторону с перескоком в середине	
11	Лежа на боку, поочередно приведение бедра	
12	Лежа на животе, руки за головой подъем корпуса	

### 3. Растяжка

Разработанные занятия содержат комплексы упражнений на различные группы мышц, что будет способствовать всестороннему гармоничному развитию организма. Упражнения просты в исполнении, дифференцированы по нагрузке. Всё это позволяет использовать их в рамках учебного процесса, для обучающихся с различным уровнем подготовленности.

В начале занятия рекомендуется в течение 10-15 минут выполнить разминку для подготовки организма, занимающегося (мышц, связок, суставов) к основной работе (махи, наклоны, вращения и т.п.).

Комплекс упражнений выполняется по принципу «круговой тренировки» - упражнения выполняются одно за другим, с минимальным отдыхом между упражнениями. В конце каждого круга рекомендуется полноценный отдых «до восстановления» для качественного выполнения серии упражнений.

В основном комплексе упражнения выполняются по 12 повторений каждое, 3-4 круга.

В конце занятия (10-15 минут) рекомендуется выполнение упражнений на растягивание, расслабление.

Мы рекомендуем измерять пульс, подсчитав частоту сердечных сокращений (ЧСС) в интервалах отдыха выстроенного нами круга серий упражнений, чтобы точнее определить уровень физической нагрузки. Для этого можно использовать часы, секундомер. После каждого вида деятельности

(разминка, основная часть, заминка) осуществляем подсчет ЧСС за 10 секунд (умножить на 6). Оптимальная величина ЧСС во время разминки – 110-120 уд/мин, во время основной части – 130-160 уд/мин. В заключительной части ЧСС должна вернуться к исходному значению.

Для развития физических качеств, прикладных навыков, и умений, прописанных в нормативах испытаний ГТО в таблице 5 представлены комплексы, направленные на развитие физических качеств.

Таблица 5

## Комплексы упражнений на развитие физических качеств студентов

Наименование испытания ВФСК ГТО	Физические качества	Упражнения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на 100 м (с)</li> <li>- Челночный бег 3x10 м</li> </ul>	Скоростные способности	<p><i>Комплексы упражнений круговой тренировки № 1, 5, 8, 11, 13</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Старты по звуковому или зрительному сигналу (5м).</li> <li>- Бег по команде с высокого старта с максимальной скоростью 20-30 м.</li> <li>- Бег с высоким подниманием бедра и «загребающей» постановкой ноги на дорожку (30-40 м).</li> <li>- Семенящий бег с «загребающей» постановкой стопы (30-40 м).</li> <li>- Бег, сгибая ноги назад (40-50 м).</li> <li>- Бег прыжковыми шагами (30-60 м).</li> <li>- Бег с ускорением 20-80 м в <math>\frac{3}{4}</math> от максимальной интенсивности.</li> <li>- Бег с быстрым началом и затем</li> </ul>



<p>на высокой перекладине (количество раз),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рывок гири 16 кг (количество раз)</li> <li>- Метание спортивного снаряда весом 700 г.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнений на мышцы рук и плечевого пояса.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</li> </ul>	Гибкость	<p><i>Комплексы упражнений круговой тренировки № 4, 9, 11</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на растягивание мышц туловища и живота</li> <li>- упражнения на растягивание мышц рук и ног.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</li> <li>- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)</li> </ul>	Скоростно-силовые способности	<p><i>Комплексы упражнений круговой тренировки № 3, 7, 10, 13</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для мышц ног</li> <li>- упражнения для мышц туловища и живота</li> </ul>



## 3.3. Результаты формирующего эксперимента

В конце эксперимента проведено повторное тестирование студентов с целью проверки эффективности применения данной методики физической подготовленности по нормативам в соответствии с VI степенью ВФСК «Готов к труду и обороне». Результаты представлены в таблице 6, 7.

Таблица 6

Уровень физической подготовленности девушек после эксперимента

Ф.И.	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)									
	Бег на 100 м	Бег на 2 км	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	Метание спортивного снаряда весом 500 г	Бег на лыжах на 3 км	Плавание 50 м
М.О.	16,3	10,50	21	23	8,2	195	48	21	18,08	
В. В.	16,2	10,49	23	24	8,1	196	47	21		1,00
Г.Т.	17,4	12,30	19	15	8,8	181	48	17	19,40	
К.В.	17,8	13,10	12	9	9,0	170	34	15		1,25
Ш.А.	17,8	13,09	13	10	9,0	173	34	14	22,00	
С.Е.	16,4	10,49	21	19	8,1	195	48	22		1,00
Е.А.	17,5	12,29	18	19	8,3	180	47	18	19,39	
М.Т.	17,6	12,30	23	15	8,6	183	42	19		1,13
К.У.	17,8	13,09	12	10	9,0	172	37	16		

И.Т.	17,8	13,10	11	11	8,9	175	34	17		
Ч.М.	16,3	10,48	23	19	8,1	195	48	21	18,10	
К.К.	17,4	12,30	18	13	8,5	185	42	21		1,10
М.Д.	16,3	10,50	21	17	8,2	196	47	22	18,10	
Н.А.	17,5	12,29	17	16	8,7	187	42	20	18,90	
Ж.А.	16,4	10,50	20	20	8,2	195	46	21		1,00
Н.Р.	16,3	10,49	19	21	8,1	195	48	21	18,09	
M±m	17,05 ±0,11	11,7±0, 18	18,1±0, 82	16,3±1,0 6	8,48±0,0 6	185,8±1, 84	43,2±0,99	19,1±0, 56	19,0±0, 48	1,08± 0,03
Уровень	средн ий	средни й	высоки й	высокий	средний	средний	высокий	средни й	средни й	средн ий

Таблица 7

## Уровень физической подготовленности юношей после эксперимента

Ф.И.	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)										
	Бег на 100 м	Бег на 3 км	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Метание спортивного снаряда весом 700 г	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	Бег на лыжах на 5 км	Плавание 50 м	Рывок гири 16 кг
А.И.	12,8	11,97	15	15	7,1	240	38	52	22	0,50	
С.Е.	12,9	11,61		14	7,1	240	39	54	21,29	0,50	43
Л.М.	13,2	12,05	12	12	7,6	225	37		25,3	1,00	
К.С.	14,2	13,51		8	7,9	210	33	36		1,10	21
В.О.	13,4	12,04		11	7,7	227	35		25,3	1,00	25
Т.Е.	13,2	12,09	13	18		228	37	45	25,27		

В.Л.	12,9	11,93	16	15	7,1	240	38	49		0,50	
У.С.	13,0	11,74	15	13	7,0	240	38	48		0,50	
К.М.	13,2	12,03	12	13		227	38	47	25,29		
А.Б.	12,9	11,92		16	7,0	239	37	53	21,9	0,50	45
М± m	13,1± 0,14	12,0±0, 19	13,8±0, 64	13,5±1,0 2	7,3±0 ,10	231,6±3 ,08	37±0,6 1	48±1,8	23,7±0, 56	1,00±0, 06	33,5± 5,8
Уров ень	высо кий	высоки й	средни й	высокий	средн ий	средни й	высоки й	высокий	средни й	средни й	средн ий

Данные диагностики позволили выявить средний и высокий уровни физической подготовленности данных групп.

Таблица 8

#### Распределение знаков отличия у девушек после эксперимента

Нет знака	 Бронзовый знак	 Серебряный знак	 Золотой знак
0	4	5	7

Из таблицы 8 и (рис. 15) видно, что в группе девушек на золотой знак выполнили 7 (43,8%), на серебряный знак 5 (31,3%), на бронзовый знак 4 (25%).

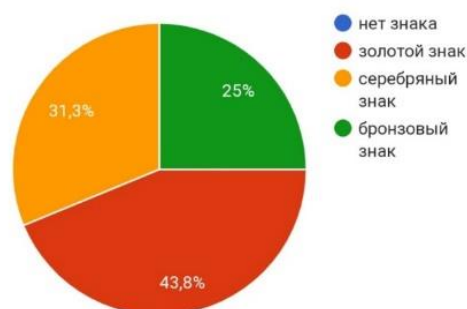


Рис.15. Знак отличия у девушек после эксперимента

Таблица 9

## Распределение знаков отличия у юношей после эксперимента

Нет знака	 Бронзовый знак	 Серебряный знак	 Золотой знак
0	1	4	5

Из таблицы 9 и (рис. 16) видно, что в группе юношей на золотой знак выполнили 5 (50%), на серебряный знак 4 (40%), на бронзовый знак 1 (10%).

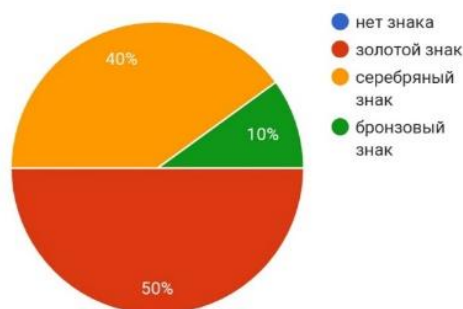


Рис. 16. Знак отличия у юношей после эксперимента

По завершении нашего эксперимента мы оценили уровень физической подготовленности студентов и сравнили его с исходным уровнем. Критерием оценки был прирост физической подготовленности испытуемых, результаты которого представлены в таблице 10.

Таблица 10

## Сводная таблица результатов тестирования уровня физической подготовленности до и после эксперимента

Виды испытаний (тестов)	M±m		W – процент прирост а	t	P
	До эксперимента	После эксперимента			

<b>Девушки</b>					
Бег на 100 м	18,90±0,41 низкий	17,05±0,11 средний	9,78 %	4,3	P>0,05
Бег на 2 км	14,37±0,28 низкий	11,7±0,18 средний	18,5 %	8,09	P>0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	10,62±0,42 ниже среднего	18,1±0,82 высокий	70,4 %	8,12	P>0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	8,75±0,42 ниже среднего	16,3±1,06 высокий	86,2 %	6,62	P>0,05
Челночный бег 3x10 м	10,53±0,39 низкий	8,48±0,06 средний	19,4 %	5,2	P>0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	167,6±2,05 низкий	185,8±1,84 средний	10,8 %	6,6	P>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине	29,8±1,34 низкий	43,2±0,99 высокий	44,9 %	8,05	P>0,05
Метание спортивного снаряда весом 500 г	13±0,80 низкий	19,1±0,56 средний	46,9 %	6,2	P>0,05
Бег на лыжах на 3 км	19,34±0,02 низкий	19,0±0,48 средний	1,75 %	0,70	P<0,05
Плавание 50 м	1,29±0,05 низкий	1,08±0,03 средний	16,2 %	3,6	P>0,05

<b>Юноши</b>					
Бег на 100 м	14,75±0,32 низкий	13,1±0,14 высокий	11,1 %	4,7	P>0,05
Бег на 3 км	14,34±0,58 низкий	12,0±0,19 высокий	16,3 %	3,8	P>0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине	9,71±0,56 низкий	13,8±0,64 средний	42,1 %	4,8	P>0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	7,2±0,92 ниже среднего	13,5±1,02 высокий	87,5 %	4,5	P>0,05
Челночный бег 3x10 м	8,11±0,18 низкий	7,3±0,10 средний	9,9 %	3,9	P>0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	214,3±3,79 ниже среднего	231,6±3,08 средний	8,9 %	3,5	P>0,05
Метание спортивного снаряда весом 700 г	32,3±0,82 низкий	37±0,61 высокий	14,5 %	4,5	P>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине	30,62±3,48 низкий	48±1,8 высокий	56,7 %	4,4	P>0,05
Бег на лыжах на 5 км	24,16±1,16 низкий	23,7±0,56 средний	1,9 %	0,35	P <0,05
Плавание 50 м	1,09±0,09 низкий	1,00±0,06 средний	8,25 %	0,26	P<0,05

Рывок гири 16 кг	30,3±8,2 средний	33,5±5,8 средний	10,6 %	0,34	P<0,05
------------------	---------------------	---------------------	--------	------	--------

Таким образом, из таблицы 10 видны изменения в результатах выполнения нормативов до и после исследования. Показатели улучшились и выросли, уровень физической подготовленности изменился с низкого на средний и высокий.

Результаты математической обработки показывают, что за время исследования, как у девушек, так и юношей, произошли достоверные изменения в испытаниях, определяющих уровень развития физических способностей ( $P>0,05$ ). В упражнении «Бег на лыжах» у девушек и юношей, есть некоторые улучшения, но они не являются достоверными ( $P<0,05$ ). Также, как и в упражнении, «Рывок гири» и «Плавание» у юношей.

Использование методики в учебном процессе позволило повысить исходный уровень физической подготовленности обучающихся VI ступени.

Таблица 11

Распределение знаков отличия у девушек и юношей до и после эксперимента

	Девушки				Юноши			
	Нет знака	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Нет знака	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
До эксперимента	10	4	2	0	5	2	2	1
После эксперимента	0	4	5	7	0	1	4	5

К окончанию эксперимента увеличилось количество студентов, выполнивших нормативы на золотой знак – с 1 (3,6%) до 12 (46,2 %), серебряный знак – с 4 (15,4%) до 9 (34,6 %), с снижением с 6 (23,1%) до 5 (19,2%) человек, выполнивших нормы бронзового значка. После эксперимента ни один человек не остался без знака ГТО (рис. 17).

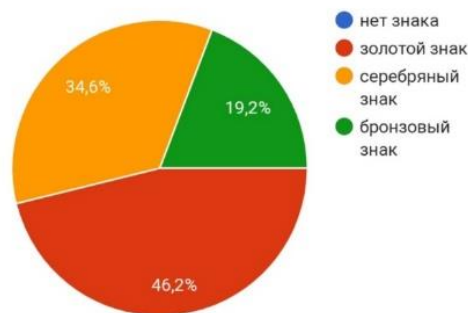


Рис. 17. Знак отличия после эксперимента

Результаты проведенного исследования показывают, что предлагаемая методика подготовки студентов Государственного аграрного университета Северного Зауралья к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» показывает свою высокую эффективность.

В итоге нашего исследования мы можем вывести суждение, что выигрышная профессиональная подготовленность студенческой молодежи к соответствию установленным значениям ГТО нуждается в основательно планомерной физической подготовке на практических учебных занятиях по дисциплине Физическая культура.

В случае если комплекс ГТО будет выступать не в качестве стандартного требования, а как потребность, он поможет выступить существенной ролью в вовлечении студентов к физической активизации, а также послужить гарантией для их саморазвития, самовыражения и утверждения соей личности.



## ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время возрастает необходимость привлечения молодежи к активным занятиям физической культурой. Мотивирующим фактором для занятий является получение золотого значка «ВФСК ГТО». Чтобы обеспечить успешное выполнение нормативов комплекса, необходимо иметь экспериментально обоснованную методику подготовки студентов вузов.

2. Результаты онлайн-опроса показали, что 68 % опрошенных не имеют желания сдавать нормативы комплекса ГТО, 32 % готовы сдавать нормативы комплекса ГТО. Основными мотивами студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО являются: стремление проверить свои способности, силы; получить золотой знак ГТО; ощутить за себя гордость, самоутвердиться.

3. Физическая подготовленность студентов соответствует низкому уровню. У 10 девушек и 5 юношей нет знака, золотой знак получил только один юноша.

4. Разработана и внедрена в учебный процесс методика подготовки студентов Государственного аграрного университета Северного Зауралья к выполнению норм и требований комплекса «ВФСК ГТО». Студенты поэтапно осваивали учебные модули: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, плавание. Занятия по дисциплине «Гимнастика» проводились по методу круговой тренировки с использованием определенного набора комплексных упражнений на развитие разных групп мышц.

5. Результаты повторного тестирования свидетельствуют о значительном улучшении показателей уровня физической подготовленности студентов. Развитие физических качеств соответствует среднему и высокому уровням, как у девушек, так и у юношей (различия достоверны во всех показателях, кроме бега на лыжах (девушки, юноши) и рывок гири и плавание (юноши). Все девушки и юноши получили знаки отличия, и большинство из них золотой и серебряный.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Абаев, А.М. Перспективы развития комплекса ГТО в структуре общественно-государственного объединения «Юность России» / А.М. Абаев, Н.Н. Королев // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения: материалы международной научно-практической конференции. - Владимир, 2016. - С. 34-37.
2. Абрамович, Д.В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО / Д.В. Абрамович, В.Ю. Лебединский, Э.Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 103.
3. Асатуров, Л.М. Необходимость сдачи комплекса ГТО. Инновации в организации комплекса ГТО / Л.М. Асатуров // Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры: МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, Санкт-Петербург, 11 апреля 2018 года / Под редакцией Л. Г. Рубис. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2018. – С. 385-386.
4. Барсуков, С.В. Физическое воспитание студентов в университете / С.В. Барсуков, И.Н. Литвиненко // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции, п. Новомихайловский, 23–28 сентября 2019 года. – п. Новомихайловский: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2019. – С. 20-22.
5. Белова, Т.Ю. Подготовка студентов к выполнению нормативов в обязательных испытаниях комплекса "готов к труду и обороне" (ГТО) / Белова Т.Ю., Ковальчук О.Г., Павлов В.Е., Костикова Л.Г. // Ученые записки университета Лесгафта. - 2020. - №9 (187). – С. 34-38.

6. Блинков, С.Н. Анализ мониторинга физической подготовленности студентов в период учебного года / С.Н. Блинков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 6. - С. 60-62.
7. Бушма, Т.В. Подготовка студентов к выполнению норм ГТО / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2022. – С. 128-131.
8. Воронков, А.В. Современные подходы в подготовке студентов к выполнению испытаний комплекса ГТО / А.В. Воронков, В.П. Оспищев, Ю.А. Загоруйко, Е.А. Бражник // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей научно-практической конференции, Витебск, 30–20 ноября 2021 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2021. – С. 126-131.
9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)/документы и метод. Материалы / под общ. ред. В. Л. Мутко // МВО спорта Рос. Федерации. – Москва: Современный спорт, 2014. – 60 с.
10. ГТО / Нормативы ГТО / ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// www.gto.ru/norms](https://www.gto.ru/norms) (дата обращения: 12.12.2021).
11. Дементьев, К.Н. Мотивационная обусловленность занятий физической культурой учащейся молодежи / К.Н. Дементьев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 33-35.
12. Дубовой, Е.Ю. Подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО VI ступени / Е.Ю. Дубовой, Е.А. Киль, Т.А. Федорова // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте: материалы Международной заочной научно-практической конференции, Астрахань, 27 апреля 2020 года. – Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет», 2020. – С. 176-180.

13. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
14. Иванов, О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета, 2016. - № 1 (40). - С. 174-176.
15. Кабирова, О.Р. Воспитание физических качеств у студентов вуза на занятиях физической культурой и спортом / О.Р. Кабирова, Ф.Р. Бикьянова. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2021. – 55 с.
16. Калашникова, Р.В. Подготовка студентов к сдаче нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Р.В. Калашникова // Физическая культура и спорт: проблемы и пути их решения: материалы Международной научно-методической конференции, приуроченной к Чемпионату мира по хоккею с мячом, Иркутск, 17 апреля 2020 года / Иркутский государственный университет. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2020. – С. 47-53.
17. Калянов, В.В. Формирование личности студента в процессе физического воспитания / В.В. Калянов, И.Г. Аракелян, Н.А. Петуганова // Методист. – 2021. – № 1. – С. 52-53.
18. Карпова, А.О. Особенности формирования мотивационного компонента спортивной культуры личности студентов / А.О. Карпова, Л.И. Лубышева // Спорт - дорога к миру между народами: Материалы VI Международной научно-практической конференции, Москва, 26–28 октября 2022 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2022. – С. 101-104.
19. Кораблева, Е.Н. Подготовка к сдаче испытаний и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Текст]: учебное пособие / Е.Н. Кораблева; М-во образования и науки Российской Федерации, Балтийский гос. технический ун-т "Военмех". - Санкт-Петербург: БГТУ, 2016. - 47, [1] с.

20. Кораблева, Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. - 2016. - № 6 (6). - С. 95-100.
21. Коршунов, А.В. Управление подготовкой студентов к выполнению норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: учеб. пособие / А.В. Коршунов. – М.: МПГУ, 2016. – 161 с.
22. Костикова, Г.В. Реализация комплекса ГТО в общеобразовательных организациях / Г. В. Костикова, С.С. Михайлов, А.С. Фетисов // Физическая культура в школе. - 2016. - №4. - С. 2-8.
23. Кузнецов, Ю.В. Методика подготовки студентов вуза к выполнению норм ВФСК ГТО / Ю.В. Кузнецов // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции, Москва, 28–29 января 2021 года. – Москва: Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, 2021. – С. 72-75.
24. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развитие/ Ю. Ф. Курамшин, Р. М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 9-12.
25. Крикунова, М.А. Формирование мотивации студентов к физической активности и выполнению норм ГТО / М.А. Крикунова, Е.Г. Саламатова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 мая 2019 года / Ответственный редактор С.С. Павленкович. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2019. – С. 322-327
26. Латкин, С.Е. Физическое воспитание и здоровье студентов в XXI веке / С.Е. Латкин, Д.С. Сосновских, Б.М. Сапаров [и др.] // Молодежь и наука. – 2020. – № 11. – С. 65-67.
27. Левин, М.Я. Теоретические основы программы по дисциплине «Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Левин, С.А. Борисевич, И.А. Афанасьева. – Тюмень: ТГСХА, 2010. 446 с.

28. Листкова, М.Л. Физическое воспитание студенческой молодёжи: учебное пособие / М.Л. Листкова, Л.К. Сидоров. – Москва: ООО "Издательство ТРИУМФ", 2021. – 350 с.
29. Лобанов, Ю.Я. Методика подготовки студентов с низким уровнем физической подготовленности к выполнению нормативов ВФСК ГТО / Ю.Я. Лобанов, О.В. Миронова, А.В. Токарева, И.В. Пыжова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9(151). – С. 170-174.
30. Лубышева, Л.И. Продвижение физкультурно-спортивного комплекса ГТО средствами научно-спортивной периодики в аспекте социологического анализа / М.П. Рубе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019 № 5 С. 2–4.
31. Лускань, О.Ю. Физическое воспитание студентов вузов в современных условиях / О.Ю. Лускань // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 1-5(45). – С. 66-71.
32. Манжелей, И.В. Педагогика физического воспитания: Учебное пособие / И.В. Манжелей. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 1 с. – (Высшее образование).
33. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.
34. Николаев, Е.А. Изучение мотивации студентов вузов к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО / Е.А. Николаев, А.С. Коновалов, Н.Ю. Патаркацишвили, А.Р. Григорян // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. №1. – С. 25-32.
35. Овечкин, С.А. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов / С.А. Овечкин, Т.В. Поваляева, А.А. Плешков // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: Материалы

национальной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов, приуроченной к юбилею профессора кафедры физического воспитания В.И. Воропаева, Воронеж, 25 мая 2021 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2021. – С. 82-88.

36. Орлова, Л.Т. Анализ физической подготовленности студентов-юношей первого и второго курсов к выполнению нормативов комплекса ГТО / Л.Т. Орлова, О.А. Плаксина, В.Е. Калинин, А.Т. Пайгильдин // Психолого-педагогический поиск. – 2021. – № 1(57). – С. 90-96.

37. Официальный сайт Всесоюзного физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // URL: <https://www.gto.ru/feedback>

38. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 450 с.

39. Подоляка, А.Е. Мотивация студентов при внедрении комплекса ГТО в высшем учебном заведении / А.Е. Подоляка // Инновационная наука. – 2015. – Т. 1. – № 6 (6). – С. 244-247.

40. Пожималин, В.Н. Физическое воспитание студентов / В.Н. Пожималин, Р.В. Пузыревский // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 41. – С. 645-648.

41. Постановление Правительства Российской Федерации от 17.01.2023 № 33 "О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" // URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301180019?ysclid=lnjwumy887316889599&index=1>

42. Приказ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», приказ Министерства спорта Российской Федерации №575 от 08.07.2014г. // URL: <https://base.garant.ru/57417944/>

43. Прокофьева, Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19.
44. Пушкарева, И.Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении / И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.
45. Рыбачук, Н.А. Методика процесса подготовки студентов к тестированию физических качеств по программе Всероссийского комплекса готов к труду и обороне / Н.А. Рыбачук // Наука, образование, общество. – 2017. – № 2(12). – С. 19-24.
46. Рыжакова, Е.И. «Физическая культура и ее роль в воспитании образования и оздоровлении студентов» / Е.И. Рыжакова, Т.В. Маглатюк // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 98-9. – С. 134-136.
47. Рыженко, О.В. Образ жизни студентов в реалиях образовательного процесса / О.В. Рыженко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: Материалы VII Международной электронной научно-практической конференции, Красноярск, 19–20 мая 2017 года / Под общей редакцией Т.Г. Арутюняна. – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2017. – С. 134-138.
48. Рыжкова, Л.Г. Факторы, препятствующие подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО студентами вузов / Л.Г. Рыжкова, В.В. Бобков, М. А. Кузьмин, Т.С. Игнатенко // Теория и практика физической культуры. –2019. –№ 5. – С. 39-41.
49. Сбитнева, О.А. Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО / О.А. Сбитнева // Развитие образования. – 2021. – Т. 4. – № 4. – С. 22-26.



50. Севодин, С.В. Физическая культура и её роль в физическом развитии и воспитании студента / С.В. Севодин, Ю.В. Овчинникова, Л.Р. Мингазова // Вопросы педагогики. – 2019. – № 12-2. – С. 287-290.
51. Сидоров, Д.Г. Оценка влияния физического развития студентов на показатели испытаний комплекса ГТО / Д.Г. Сидоров, А.С. Большев, П.В. Игнатъев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2018. - № 4. - С. 93–99.
52. Сими́на, Т.Е. Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания обучающихся в вузе / Т.Е. Сими́на, В.В. Логачева, Т.А. Ведищева, Т.А. Качалова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. – № 8 (174). С. 206–209.
53. Стадник, Е.Г. Отношение студентов к подготовке и выполнению нормативных требований современного комплекса ГТО / Е.Г. Стадник, А. А. Адушева // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. – С. 713-719.
54. Стариков, В.А. Комплекс ГТО: современные перспективы / В.А. Стариков. – Москва: 2015. – 36 с.
55. Тагильцева, Ю.Р. «К труду и обороне будь готов!», или пропаганда как основная система распространения знаний ГТО // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Мат-лы Всерос. научно-практ. конференции. – Екатеринбург, 2014. – С. 120-125.
56. Тимофеева, В.Н. Снижение уровня мотивации у студентов высших учебных заведений к занятиям спортом / В.Н. Тимофеева, К.А. Огиенко // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VII

Международной научно-практической конференции, Казань, 14–15 мая 2021 года. – Казань: Издательство КНИТУ-КАИ, 2021. – С. 115-117.

57. Тлеужев, М.К. Значение, цель и задачи физического воспитания студентов // М.К. Тлеужев / Образование и проблемы развития общества, 2021. - № 4 (17). – С. 110.

58. Трифонов, А.Г. Методика физической подготовки студентов вузов к сдаче комплекса ГТО по гимнастическим видам / А.Г. Трифонов, Е.В. Чопорова, Н.А. Чертихина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 498-502.

59. Туревский, И.М. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО / И.М. Туревский, А.Ю. Фролов, Г.А. Петрушина // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2015. – № 6(69). – С. 274-277.

60. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N329-ФЗ // URL:

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

61. Федорова, М.Ю. Исследование уровня физической подготовленности и готовности студентов к сдаче нормативов ГТО / М.Ю. Федорова, Н.В. Бочкарникова, О.Ю. Шарова // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2019. – Т. 1. – С. 292-296.

62. Фомичева, Е.Н. Возможности внедрения и реализации комплекса ГТО в образовательных организациях / Е.Н. Фомичева, А.В. Фомичев // Физическая культура в школе. - 2015. - №8. - С. 51-55.

63. Хагай, В.С. Физическое воспитание студентов как одно из главных направлений формирования личности / В.С. Хагай, И.В. Барсагаева // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: Сборник материалов XXIII Всероссийской научно-практической конференции, п. Новомихайловский, 28 сентября – 03 2020 года. – п.

Новомихайловский: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2020. – С. 234-236.

64. Хорошева, Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. - 2018. - Т. 2., № 2 (18). - С. 689-693.

65. Хохлова, Е.П. Занятия по физической культуре в вузе, как путь формирования физической культуры у человека / Е.П. Хохлова, А.Х. Абзалова // Интернаука. – 2023. – № 8-2(278). – С. 16-20.

66. Цеева, Н.А. Мотивация студентов к учебным занятиям по физической культуре в вузе / Н.А. Цеева, Н.А. Корохова, Е.В. Золотцева [и др.] // Colloquium-Journal. – 2021. – № 32-2(119). – С. 33-36.

67. Шакиртов, А.И. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / А.И. Шакиртов, С.А. Блохин // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VII Международной научно-практической конференции, Казань, 14–15 мая 2021 года. – Казань: Издательство КНИТУ-КАИ, 2021. – С. 74-76.

68. Шатохин, А.Г. Готовность студентов к сдаче норм ВФСК "Готов к труду и обороне" / А.Г. Шатохин, Н.С. Бутыч // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №5. - С. 17.

69. Шлее, И.П. Организация работы и подготовка студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО / И.П. Шлее, П.В. Ионова, А.Ю. Дорошенко // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Грозный, 14 октября 2021 года. – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2021. – С. 308-323.

70. Шивринская, С.Е. Оценка готовности студентов-первокурсников классического университета к выполнению требований ВФСК ГТО / С.Е. Шивринская // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. – С. 25-27.

71. Щадилова, И.С. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов на занятиях "Физической культура" и "Элективные курсы по физической

культуре" / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1(179). – С. 358-362.

72. Щеголев, В.А. Отношение студенческой молодежи к подготовке и выполнению норм и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.А. Щеголев, В.П. Сущенко, О.Е. Пискун // Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 57-59.

73. Югова, Е.А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности / Е.А. Югова // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 100–103.

## Нормативы испытаний для женин



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СПОРТИВНЫХ  
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

VI. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)\*  
**ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса левая на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре левая на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения левая на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
и СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)\*  
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей в стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

## Нормативы испытаний для мужчин



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ








Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)\*  
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре ладья на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)\*  
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-20	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.