



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Методика организации подготовки к сдаче норм ГТО учащихся колледжа**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Физическая культура»**

**Форма обучения: заочная**

Проверка на объем заимствований:  
14,61 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
« 5 » 07 2023г.  
зав. кафедрой ТИМФКиС  
Жабиков В.Е.

Выполнил:  
Студент группы  
ЗФ-514-106-5-2  
Рудаков Николай Сергеевич  
Научный руководитель  
доктор педагогических наук, профессор  
Макаренко В.Г.

Челябинск  
2023

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. КОМПЛЕКС ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	8
1.1 История зарождения, становления, развития и структура комплекса ГТО на современном этапе .....	8
1.2 Формирование физической культуры у студентов и Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов .....	17
1.3 Специфика физической подготовки студентов к сдаче нормативов ВФСК ГТО.....	23
Выводы по 1 Главе .....	30
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ АПРОБАЦИЯ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО .....	32
2.1 Организация опытно-экспериментального исследования .....	32
2.2 Реализация методики опытно-экспериментальной работы .....	39
2.3 Результат опытно-экспериментальной работы.....	46
Выводы по 2 Главе .....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	64

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из главных направлений в развитии физкультурно-спортивной отрасли в России является повышение интереса молодежи к спорту, а так же мотивация их к активным занятиям любой двигательной деятельностью. Для решения этих целей в нашей стране проводится множество масштабных спортивно-массовых мероприятий, одним из которых стало возрождение комплекса ГТО. Комплекс «Готов к труду и защите Отечества» включен в новый образовательный стандарт по физкультуре, который в настоящее время разрабатывается в Министерстве образования и науки РФ.

Главная задача возрождения этого государственного проекта – оздоровление нации. Первый комплекс ГТО состоял из одной ступени. С 1929 по 1938 годы он включал сдачу следующих нормативов: бег 100, 500, 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату; плавание. Участникам необходимо было уметь ездить на велосипеде; управлять трактором или автомобилем; обладать навыками гребли. Они должны были обладать умением верховой езды и бега на лыжах. Результаты заносились в билет физкультурника, включая теоретические испытания по военным знаниям и оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились в деревнях, городах, на предприятиях.

Что такое ГТО, хорошо знают все, кому довелось учиться в школах и институтах в эпоху СССР. У многих, кто выполнил комплекс ГТО, сохранились золотые или серебряные значки. С послевоенных лет и по сегодняшний день преподаватели, аспиранты, студенты занимаются сопровождением комплекса ГТО, который был незаслуженно забыт, а сейчас вновь признан актуальным.

Президентом РФ был подписан указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе 218 «Готов к труду и обороне

(ГТО)» от 24 марта 2014 года, № 172. С 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)», являющийся основой физического воспитания населения. Президентом было предложено учитывать оценку уровня физической подготовки школьников при поступлении в вузы

Многими специалистами отмечается, что большинство нынешних студентов не проявляют интереса к физкультурно-спортивной деятельности, предпочитая двигательной активности время проведение за компьютером. Это приводит к тому, что современная российская система физического воспитания не справляется с организацией досуга студентов, порой не имеет возможности привлечь основную массу молодежи к занятиям различными видами физических упражнений. В данной работе нами был проведен анализ отношения студентов к физической культуре и спорту. Проведен опрос студентов ГБПОУ ЧСПК Сфера второго курса, в котором было выявлено их отношение к физической активности в целом.

В настоящее время наблюдается прогрессирующее снижение уровня здоровья нашей молодежи. Две трети учащихся имеют различные функциональные нарушения и хронические заболевания. Более 70% студентов не занимаются спортом регулярно. В министерстве спорта России началась реализация масштабного проекта – Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2023 годы», которая ориентирована на внедрение эффективной системы физического воспитания детей и молодежи, а также на поддержку школьного и студенческого спорта.

При поступлении в учебные заведения учитывается наличие знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры. Студентам, обучающимся во многих вузах нашей страны и имеющим золотой знак отличия

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии.

**Целью исследования** является изучение особенностей подготовки студентов для сдачи норм ВФСК ГТО.

**Объект исследования:** физическое воспитание студентов колледжа в системе ВФСК ГТО.

**Предмет исследования:** особенности системы подготовки студентов к сдаче норм ВФСК ГТО.

**Гипотеза исследования.** Физическая подготовка студентов колледжа в тренировочном процессе будет более эффективной и в конечном итоге приведет к успешной сдаче нормативов ГТО, если:

1) спроектирована структурно-функциональная модель физической подготовки студентов ;

2) выдержан комплекс педагогических условий специальной физической подготовки:

а) индивидуальное построение тренировочного процесса;

б) улучшение показателей студентов за счет увеличения нагрузки;

в) разработка и реализация методики построения тренировочного процесса;

3) разработана методика специальной физической подготовки студентов на основе их индивидуальных и возрастных особенностей.

**Задачи исследования:**

1) описать на основе источников развитие и становление комплекса ГТО в России;

2) дать сравнительную характеристику нормативным требованиям комплекса ГТО;

3) описать комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**База исследования:** Педагогический эксперимент был организован в ГБПОУ ЧСПК Сфера г. Челябинска.

**Научная новизна** исследования заключается в разработке методики, обоснованной на экспериментальном уровне, по улучшению физических качеств студентов. Данная методика позволит не просто повысить физическую подготовку и улучшить двигательные навыки, но и сдать нормативы на золотой значок ГТО.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в следующем:

- определена связь между индивидуализацией построения тренировочного процесса и эффективностью учебно-тренировочного процесса с целью повышения спортивных результатов занимающихся.

**Практическая значимость** исследования:

- подобраны специальные упражнения для студентов, выполнение которых во время регулярных тренировок помогут развить определенные физические качества: скорость, силу и гибкость.

**Структура исследования:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

# ГЛАВА 1. КОМПЛЕКС ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

## 1.1 История зарождения, становления, развития и структура комплекса ГТО на современном этапе

Физическое воспитание в нашей стране впервые было введено в учебные планы всех высших учебных заведений в 1929 г. Учебные занятия для студентов стали обязательными и проводились на основе учебных программ. Были установлены нормативные показатели. В качестве критериев эффективности физического воспитания студентов наряду с оценкой знаний теоретического раздела программы проводились испытания по выявлению уровня физической подготовленности каждого студента.

В 1930 году Президиум ЦИК СССР принял постановление, в котором признал работу в области физической культуры делом первостепенной важности. 11 марта 1931 года Всесоюзный совет физической культуры утвердил комплекс физических упражнений под названием «Готов к труду и обороне СССР».

Спустя год появился ГТО - 2 – «своего рода физкультурный орден». Тогда комплекс включал в себя 15 нормативов: бег, плавание, лыжи, прыжки, метание и другие дисциплины. Простота упражнений быстро сделала сдачу нормативов ГТО популярной среди молодежи: за три года число значкистов (так называли тех, кто получил значки за выполнение норм) выросло с 24 тысяч до 2,5 млн. человек. Значок «Будь готов к труду и обороне» скоро появился и у школьников. Чтобы получить его, ученик должен был сдать 16 нормативов, провести занятие по одному из видов спорта, знать правила спортивных игр и уметь их судить[14].

В 1933 г. была введена программа для вузов. Она предусматривала введение ГТО II ступени на втором, третьем и четвертом курсах. Сдачу

нормативов по ГТО II ступени студенты должны были закончить на четвертом курсе.

В 1937 г. выходит единая программа по физической культуре для всех 10 учебных заведений. Были установлены дифференцированные нормативы для 1й и 2-й медицинских групп. Так, 1-я медицинская группа должна была на первом курсе закончить сдачу ГТО I ступени, а на втором и третьем - ГТО II ступени и учебные нормативы. 2-я медицинская группа должна была в течение трех лет обучения сдавать полностью нормы ГТО I ступени и учебные нормативы.

Постановление ЦК ВЛКСМ является главным моментом физического воспитания у молодежи: «...основной формой работы комсомола в области развития физкультурного строительства должна стать подготовка к испытаниям на значок «Готов к труду и обороне СССР» всех комсомольцев и рабочей молодежи». В 1939 г. впервые вводятся комплексные испытания для студентов первого курса с целью выявления физической подготовленности вновь принятой молодежи[29].

Испытания по физической подготовленности студентов нового набора вузов проводились по следующей программе. Мужчины: перекладина – переворот в упор, мах дугой, соскок махом назад; лазанье (без помощи ног) – 3 м; опорный прыжок через козла высотой 120 см. Женщины: кольца – толчком ног, вис, согнувшись переворотом назад до стоя на земле, из вися стоя сзади толчком ног вис, согнувшись, медленно опуская ноги, до стоя на земле. Мужчины и женщины: бег – 100 м., прыжок в высоту с разбега, метание гранаты. В 1940 г. утверждается новый учебный план и программы занятий по физической подготовке в вузах и втузах.

При организации и проведении занятий по физической культуре со студентами необходимо было руководствоваться Всесоюзным физкультурным комплексом «Готов к труду и обороне СССР». Обязательные нормы: гимнастика – 8 упражнений типа «зарядки»,

комбинация вольных упражнений, преодоление полосы препятствий 50 м., бег на 1000 и 500 м., лыжные гонки на 10 и 3 км, военизированный переход на лыжах – 10 и 5 км, прыжки в высоту, метание гранаты или мяча с петлей, для мужчин - метание связки гранат. Плавание и стрельба из малокалиберной винтовки.

К концу 60-х комплекс ГТО, по ряду положений, уровню нормативных 11 требований, организации практической работы уже не соответствовал задачам в области физической культуры и спорта этого периода. Студенты вузов должны были сдавать нормы и требования 4 ступени «Физическое совершенство». Развернулась широкая пропаганда нового комплекса под девизом «От значка ГТО – к олимпийским медалям». При разработке комплекса был принят такой уровень норм, который выполняли 60 % сдающих. Этим были вызваны разработка и введение в 1972 г. нового, более совершенного комплекса ГТО. Он отличался от предшествующих вариантов тем, что был значительно расширен возрастной диапазон сдающих нормы - от 10 до 60 лет[8].

Существенные изменения и дополнения вносились в 1985 и 1988 гг. С 1985 г. начал действовать усовершенствованный комплекс. Была изменена его структура, внесены существенные коррективы в содержание видов испытаний. Сохранены те упражнения, которые выявляли уровень развития основных физических качеств и прикладных навыков. В этом варианте ГТО акцент сделан на развитии выносливости как качества, в большей степени связанного со здоровьем человека, введены требования к недельному двигательному режиму.

В 1988 г. были исправлены многие ошибки, допущенные ранее, и основная роль комплекса свелась к контролю за физической подготовленностью. По комплексу ГТО проводились не только испытания в первичных физкультурных организациях, но и крупномасштабные первенства, например первенство Советского Союза по многоборьям комплекса ГТО[6].

Комплекс ГТО играл роль программной и нормативной основы всей системы физического воспитания населения, в том числе студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет служили ориентирами разносторонней физической подготовленности. Он сыграл важную роль в развертывании массового физкультурного движения в нашей стране. С распадом Советского Союза в 1991 году комплекс ГТО фактически перестал существовать. Продолжением и развитием комплекса ГТО является Полиатлон. Как вид 12 спорта создан в 1992 г. на основе существовавших в СССР программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд». Полиатлон закладывает основы физической подготовки для любого вида спорта и доступен для всех возрастов, начиная с 8 лет. В него включены упражнения из разных видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, лыжного спорта и других видов[9].

Развитие качеств – выносливость, скорость, силовые качества, а также навыки стрельбы делают полиатлон видом спорта, готовящим молодых людей стать защитниками отечества. Развитие полиатлона связано с именем Геннадия Галактионова, пришедшего в ГТО в 1987 г. Галактионов имел большой опыт тренерской и организационной работы. В 1989 году многоборцы избрали Геннадия Николаевича президентом «Всесоюзной Ассоциации многоборья ГТО». В 1992 году, после распада СССР, состоялся первый чемпионат СНГ по зимнему многоборью ГТО с активным участием Галактионова в суверенных государствах, возникших на территории СССР. Многоборья ГТО были сохранены под эгидой «Международной Ассоциации Полиатлона», президентом которой он был избран 29 февраля 1992 г. В этом же году зимнее многоборье ГТО переименовано и проведён первый чемпионат Мира по зимнему полиатлону. Первый Чемпионат мира по летнему полиатлону состоялся в октябре 1993 г. в Чернигове (Украина), в соревнованиях участвовало 324 спортсмена, представлявших одиннадцать государств. С 1994 года стали

проводиться Кубки мира по летнему, а затем и по зимнему полиатлону, с 1997 г. ежегодно проводится первенство мира среди юношей и девушек по летнему полиатлону. В настоящее время календари международных и всероссийских соревнований по полиатлону насчитывают до 10 соревнований по зимнему полиатлону и до 20 - 25 по летнему полиатлону для категорий участников всех возрастов. В России с 1993 года действует спортивная классификация по полиатлону до присвоения звания мастеров спорта международного класса включительно. Международная ассоциация полиатлона присваивает спортсменам звания международного мастера по полиатлону, а 13 судьям звания международного судьи по полиатлону.

Полиатлон представлял вид спорта, активно развивающийся в 47 субъектах Российской Федерации. Полиатлон входил в программу проведения летних сельских спортивных игр, Спартакиаду допризывной и призывной молодёжи, военно-спортивных игр «Зарница» и «Орлёнок». С начала 2000 годов на региональном уровне принимались решения о проведении аналогичных соревнований[9].

В феврале 2012 года председателем ДОСААФ России Сергеем Александровичем Маевым утверждено Положение о физкультурно-спортивном комплексе ДОСААФ России «Готов к труду и обороне». Целью создания комплекса является возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта в организациях и образовательных учреждениях ДОСААФ России, а в 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате[21].

Структура комплекса ГТО на современном этапе направлена на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого

возраста, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации. Внедрение Комплекса позволит создать эффективную государственную систему физического воспитания населения и развития спорта высших достижений[33].

Цель комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении 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 трудовых коллективах, по месту учебы и жительства, в местах массового отдыха и семейного досуга граждан, улучшение качества и расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг; развитие современных видов спорта и физкультурно-

оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи .

Комплекс состоит из двух частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности, гармоничного развития физических качеств и двигательных навыков;

- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных групп комплекса с целью продления спортивного долголетия, выполнения разрядных нормативов и получения спортивных званий.

Состоит из разрядных требований для различных видов многоборий и видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, а также 15 разрядных требований других видов спорта, входящих в ЕВСК и Всероссийский реестр видов спорта и применяемых в качестве поощрения для получения золотого знака в соответствии с Положением о Комплексе.

Структура Комплекса включает следующие ступени:

I ступень «Играй и двигайся»: 6-8 лет (1-2 классы);

II ступень «Стартуют все»: 9-10 лет (3-4 классы);

III ступень «Смелые и ловкие»: 11-12 лет (5-6 классы);

IV ступень «Олимпийские надежды»: 13-15 лет (7-9 классы);

V ступень «Сила и грация»: 16-17 лет (10-11 классы);

VI ступень «Физическое совершенство»: 18-30 лет;

VII ступень «Радость в движении»: 31-40 лет;

VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41-50 лет;

IX ступень «Здоровое долголетие»: 51-55 лет и старше.

Испытания (тесты) Комплекса направлены на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками. Виды испытаний

учитывают профессиональные, возрастные и половые особенности занимающихся физической культурой и спортом[7].

Виды испытаний комплекса.

1. Челночный бег 3\*10 м – характеристика развития быстроты и координационных способностей.

2. Бег 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей. Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м – определение развития выносливости.

3. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей.

4. Подтягивание на низкой (из виса лёжа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа на спине – определение развития силы и силовой выносливости.

5. Наклон вперёд из положения стоя на полу или на гимнастической скамье – уровень развития гибкости.

6. Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей.

7. Плавание 10, 15, 25, 50 м – овладение прикладным навыком.

Условия подготовки и выполнения норм комплекса. К выполнению нормативов комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом и имеющие справку установленного образца о допуске к занятиям физической культурой, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Лица, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, допускаются к подготовке и выполнению нормативов в отдельных 2 видах испытаний комплекса.

Комплекс предусматривает два уровня трудности (золотой и серебряный знаки). На основании данных мониторинга на первом этапе реализации комплекса, по решению Минспорта России, возможно введение третьего уровня трудности (бронзовый знак). Мотивы и стимулы реализации Комплекса. Комплекс как социально культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.

Для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении программы Комплекса, разрабатываются различные системы мотивации :

- система мер награждения и поощрения граждан;
- система мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения комплекса;
- создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики: отличительные знаки, браслеты, экипировка, сувениры, технические средства, 17 электронные карты (клубные),
- проведение всероссийских конкурсов на лучшую организацию работы среди субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, организаций и ведомств по созданию условий для внедрения комплекса среди различных категорий и групп населения;
- льготное использование объектов спорта при проведении мероприятий Комплекса;
- морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм Комплекса, а также предоставление льгот при посещении фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других объектов спорта (по решению муниципальных органов власти и собственников объектов);

- учет сведений об индивидуальных достижениях, результатах выполнения нормативов Комплекса при поступлении на обучение по программам профессионального образования;

- увеличение академической стипендии студентам, особо проявившим себя в организации, проведении и выполнении нормативов комплекса; - предоставление дополнительных дней к отпуску, премий по месту работы (по решению работодателя);

- организация мастер-классов, тренировок и выполнения нормативов комплекса с участием звезд спорта.

Таким образом, основной целью возрождения ГТО является популяризация спорта и увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. В перспективе к 2020 году доля людей, успешно сдавших нормативы, будет составлять порядка 20%. Четверть от общего числа трудоспособного населения будет заинтересована в занятиях физкультурой по месту работы. Планируется оснастить более 60% вузов современными спортивными сооружениями и стадионами, на базе которых будут созданы клубы, кружки и секции. Не останутся без внимания и люди с ограниченными способностями. Для привлечения их к активному занятию физкультурой в дальнейшем предполагается создание аналога ГТО.

## **1.2 Формирование физической культуры у студентов и Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов**

Физическая культура – один из самых важных компонентов формирования целостного развития личности студента. Процесс обучения любой дисциплине, в том числе и в физической культуре, – есть процесс мыслительного развития, и ему необходима опора на фундаментальные научные данные о функциях и природе мышления, а также – на физиологию высшей нервной деятельности и психологию. Это

предъявляет к преподавателям высокие требования: он должен проявлять умение управлять познавательной деятельностью учащихся, а также владеть обоснованным психологическим подходом к каждому занятию. Чтобы выявить психологические закономерности, необходимо рассмотреть особенности психологии студентов[40].

Возраст студента – это возраст расцвета физического и умственного развития человека, когда непрерывно растет динамика активной деятельности, развивается интеллект, наблюдательность. В этом возрасте характерно проявление максимализма, эгоцентризм, иногда совершение действий и поступков преобладает над их обоснованием. Также характерной чертой возраста студента является стремление к независимости, самостоятельности, однако может возникнуть неуверенность в себе, своих силах.

Часто это проявляется в негативизме, развязности, небрежности, и иногда даже в агрессивности. Педагогу необходимо учитывать эти особенности в работе с молодежью. В то же время занятие спортом может расширить круг общения, учит находить решение психологических и социальных задач в нестандартных ситуациях, дает возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия. Это особенно важно сейчас, так как с переходом на многоуровневую систему образования студенты стали вовлечены в быстрый ритм жизни, стремительное развитие событий. Это не всегда благоприятно сказывается на их психофизических качествах. К сожалению, сегодня традиционная система занятий физическим воспитанием в вузах оценивается студентами как обязанность, а не как потребность в физической активности[26].

Самопознание, самовыражение и творческое развитие в различных видах физической культуры – одни из самых эффективных способов культурного развития личности молодого человека. Интересы студентов в сфере физкультурной деятельности тесно связаны с их социальной активностью. Большое влияние на нее оказывают устойчивые элементы

психической структуры личности, например, ценностные ориентации. Их знание позволяет преподавателям эффективно применять средства стимуляции физической активности, оценивать результаты деятельности и четко координировать их.

В зависимости от характера целей и мотивов студентов в физкультурной деятельности можно условно выделить несколько групп потребностей:

- потребности спортивной направленности. Сюда входит любая соревновательная деятельность и подготовка к ней со всей спецификой целей, задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий;

- потребности в рекреационной деятельности. Это перемена деятельности, в том числе активный отдых, а также спортивные игры и соревнования с упрощенными правилами. Важными мотивами данной потребности являются хорошее физическое развитие и укрепление здоровья;

- потребности реабилитационной направленности. Это восстановление сниженных или утраченных физических, психических, интеллектуальных способностей. Эти потребности граничат с лечебным использованием физических упражнений (ЛФК)[20];

- потребности образовательной направленности, способствующие осознанному и творческому отношению к задачам, средствам и методам физического совершенствования.

Существуют следующие виды мотивов студентов в физической деятельности:

- удовлетворение от самого процесса физической активности (эмоциональность, динамичность, разнообразие и т.д.);

- получение результатов в процессе занятий избранным видом физической культуры;

- новые перспективы (физическое совершенство, спортивное мастерство, воспитание характера, воли, настойчивости и т.д.).

С учетом потребностей и мотивов в содержание работы по физическому воспитанию студентов включены следующие формы:

- учебные занятия как обязательная форма физического воспитания, предусмотренные учебным планом вуза;

- самостоятельные занятия студентов во вне учебное время в самодеятельных секциях спортивного клуба или по заданию преподавателей;

- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Эти формы полностью охватывают весь контингент студентов физической активностью, в результате чего проявляются их личностные особенности и направленности[19].

Ценность технологий формирования форм физической культуры состоит в личностной мотивации. Для повышения эффективности работы педагога со студентами составляются программы и различные комплексы методических руководств.

Особой ценностью этого подхода является конкретная направленность технологий физкультурной деятельности на личность студента и удовлетворение его мотивов и потребностей.

Проявлением мотивации студентов может служить их добровольное участие в различных спортивных мероприятиях. Учебная дисциплина «физическая культура» в высших учебных заведениях является фундаментом психологического развития и физического совершенствования студентов[31].

Занятия должны проходить с целью воспитания здорового образа жизни, формирования устойчивой положительной мотивации к активной деятельности[43].

Мы глубоко уверены в том, что освоение этих ценностей помогает выработать духовно-нравственные критерии самооценки, позволяет творчески и с пользой проводить свободное время.

По данным опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения, наибольшую готовность к выполнению нормативов комплекса ГТО выражают молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет, то есть студенческая молодежь. Начинать сдачу норм ГТО целесообразнее на втором году обучения в ВУЗе, продолжая и совершенствуя ее на 3 курсе.

Комплекс ГТО в системе физического воспитания основывается на главном принципе добровольности и доступности. В Положении Правительства РФ от 11 июня 2014 перечисляются цели и задачи комплекса ГТО, которые должны мотивировать молодежь к участию в соревнованиях ГТО. Для студентов вузов и колледжей, особенно для первокурсников, выполнение норм ГТО, даже участие в соревнованиях по видам испытаний становится обязательным.

Роль преподавателей заключается в максимальном обеспечении организации всех мероприятий, в том числе в теоретическом плане и привлечении молодежи к соревнованиям.

В Положении оговаривается рекомендуемый регламент недельной двигательной активности, которая предполагает, что студент должен самостоятельно заниматься физической культурой. В том случае, если студенту не удалось сразу выполнить требуемый норматив, предполагаются тренировочные занятия под руководством тренера-преподавателя. Тем самым в функции преподавателя входят не только тренировочные занятия, но и помощь в организации процесса соревнований, а также мотивационная часть для привлечения студентов к активным занятиям спортом[42].

Значительное событие в системе физического воспитания молодежи и в особенности студентов, конечно же, возвращение к комплексу ГТО. На сегодняшний день отличительной чертой в физическом воспитании

студентов является то, что педагог учитывает интерес студента к занятиям тем или иным видам спорта.

Большая роль тренера-преподавателя зависит от педагогического мастерства, от которого зависит дальнейшее отношение студента к физическим упражнениям. Ни для кого не секрет, что выполнение одних и тех же упражнений со временем перестает вызывать положительные эмоции и может даже привести к появлению состояния монотонности. В этом случае результат от занятий физическими упражнениями может дать противоположный эффект.

Для того чтобы избежать этого необходимо менять объем и интенсивность упражнений в процессе занятий. Согласно учебному процессу увеличение объема интенсивности физических упражнений ограничены количеством учебных часов, отводимых на физическую культуру – всего 4 часа в неделю. Во избежание этого необходимо менять физические упражнения и нагрузку.

Комплекс ГТО как раз и предусматривает разнообразные физические упражнения, обеспечивая хорошую физическую и двигательную подготовку у студентов. Таким образом, очевидным является то, что студенты должны регулярно заниматься физической культурой, спортом и туризмом, так как малоподвижный образ жизни приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), которая является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов[12].

При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость, а постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения отрицательно влияют на организм, затрудняют учебу и физическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

### **1.3 Специфика физической подготовки студентов к сдаче нормативов ВФСК ГТО**

Целью комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта, в укреплении здоровья. Основной задачей комплекса ГТО для студентов является развитие физических качеств, что может повлиять на улучшение показателей здоровья. Это значит, что внедрение ГТО в систему физического воспитания студентов позволит решить задачи здоровье сбережения[7].

Физические ресурсы человека отвечают за физическое состояние, необходимое для выполнения физических действий и оказания воздействия на окружающую среду с оптимальной эффективностью.

Физические ресурсы – это здоровье, телесная развитость, физическая стрессоустойчивость и здоровая физико-биологическая среда.

Для управления этими ресурсами требуется следующее:

- физические упражнения,
- отдых,
- правильное питание,
- отказ от вредных привычек.

Разработанная методика предусматривает определение состояния проблемы, то есть выявление исходного уровня результатов выполнения студентами испытаний V-ой ступени комплекса ГТО.

Модель подготовки студентов колледжа к сдаче норм ГТО:

- 1) исходный уровень выполнения юношами и девушками 16-17 лет нормативов V ступени комплекса ГТО;
- 2) выявление наиболее проблемного или группы проблемных контрольных испытаний, отрицательно влияющих на возможности получения студентами колледжа знаков отличия комплекса ГТО;

3) определение цели, задач и последовательности их достижения и решения для развития «отстающих» физических качеств и двигательных способностей юношей и девушек 16-17-ти лет, необходимых для успешного тестирования;

4) подбор упражнений, средств, методов, наиболее соответствующих достижению намеченной цели и решению поставленных задач;

5) разработка плана занятий физической культурой (продолжительность процесса подготовки, объем и интенсивность отдельных тренировок, последовательность решения поставленных задач по развитию «отстающих» физических качеств и двигательных способностей обучающихся), в том числе плана самостоятельной подготовки юношей и девушек к сдаче норм ГТО;

6) реализация разработанных планов занятий физической культурой, самостоятельной подготовки с их коррекцией при необходимости.

Итоговый уровень результатов сдачи студентами нормативов V ступени комплекса ГТО, анализ результатов, постановка новых задач.

Систематизирована и организована работа по нескольким взаимодополняющим, неразрывно связанным между собой, направлениям:

- теоретическое тестирование студентов;
- тестирование обучающихся на уроках физической культуры (тесты по нормам ГТО);
- работа спортивных секций: баскетбол, волейбол, настольный теннис, т.д.;
- вовлечение студентов в соревновательную деятельность;
- подготовка студенческих команд для участия в городских, региональных, всероссийских спортивных соревнованиях;
- информационное направление - освещение всех спортивных мероприятий на сайте колледжа, в СМИ города, области;

- проведение классных часов в группах по темам «ГТО - стиль современной жизни», «История возникновения и возрождения ГТО», «Основы здорового образа жизни», разъяснительные беседы о ГТО с родителями студентов.

Подготавливать студентов в урочное время – эффективно. Студенты четко знают, с какой целью им нужно заниматься, какого уровня достичь и чем это может быть полезно в будущем.

Также немаловажным критерием является построение качественного плана занятий. Они не должны быть единообразные, а должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость. Соответственно, необходимо учитывать способности каждого студента.

Успешность выполнения каждым студентом нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий (физкультурно-спортивные занятия во внеурочное время, учебно-тренировочных секциях по видам спорта, во время систематических самостоятельных занятий)[22].

Эффективность целенаправленной подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО во многом зависит от содержания и методики построения уроков с образовательно-тренировочной направленностью.

Образовательно-тренировочные уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут быть целевыми, комплексными и контрольными.

Целевые (однонаправленные) уроки предусматривают преимущественно решение одной педагогической задачи, включают один двигательный компонент физической подготовки. Время основной части занятия отводится на выполнение одного вида испытаний программы комплекса ГТО, например: кроссовый бег, бег на лыжах и т. п.

Комплексные уроки предусматривают решение нескольких педагогических задач, включают 2 - 3 и более двигательных компонента программы комплекса ГТО в различных сочетаниях, например: бег на короткие дистанции (отрезки от 30 до 100 м), прыжки в длину с разбега, силовые упражнения с гантелями, набивными мячами, гирями. Занятия заканчиваются медленным бегом 3 - 5 мин, переходящим в ходьбу, с последующим выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц. Это позволяет ускорить восстановительные процессы в организме[27].

Физические упражнения следует распределять на занятиях так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на физическое развитие и физические качества занимающихся, способствовали формированию прикладных двигательных умений и навыков. В первую половину основной части занятия обычно включаются упражнения на овладение техникой (или элементом техники) двигательных действий, развитие быстроты движений и взрывной силы. Во вторую половину занятия включают упражнения для развития выносливости. Продолжительность одного занятия 45 - 90 мин[5].

Контрольные занятия проводятся с целью контроля за уровнем технической и физической подготовленности учащихся и выявления степени их готовности выполнить соответствующий норматив того или иного тестового испытания комплекса ГТО.

Анализ полученных данных позволяет выявить эффективность применяемых в учебно-тренировочном процессе средств, методов,

физических нагрузок, что дает возможность при необходимости оперативно вносить необходимые коррективы в занятия.

Подготовка к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО приносит кумулятивный эффект (суммирование, наслаивание результатов предыдущих занятий на каждое последующее), если заниматься физическими упражнениями не менее трех раз в неделю. Интервал между занятиями должен обеспечивать полный отдых (восстановление) от предыдущего занятия, но не превышать 3 - 4 дней, так как сдвиги в организме, наступающие под влиянием мышечной деятельности, сохраняются непродолжительное время[37].

При подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО необходимо придерживаться следующих принципов:

- регулярность и систематичность учебно-тренировочных занятий;
- доступность и индивидуализация в выборе физических упражнений и нагрузок с учетом анатомо-физиологических особенностей детей (продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество повторений упражнений, продолжительность интервалов отдыха, вес отягощений и т. д.);
- непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок.

На уроках физической культуры в колледже необходимо формировать у обучающихся соответствующие знания в области физической культуры и спорта, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», формировать у них представление о физической подготовке и физических способностях (качествах), физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, способах ее регулирования в процессе выполнения физических упражнений и др.

Для более эффективной подготовки обучающихся к выполнению норм комплекса ГТО целесообразно разработать задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, которые можно

оформить в виде карточек. Задания выполняются в домашних условиях, на открытых дворовых спортивных сооружениях по месту жительства, на пришкольной площадке, в лесопарковой зоне.

Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями по программе комплекса ГТО - повышение функционального состояния организма и уровня физической подготовленности.

В содержание индивидуальных самостоятельных занятий входят доступные для выполнения в домашних условиях упражнения общеподготовительной направленности (в положении стоя, сидя, лежа) и упражнения для развития и поддержания на достигнутом уровне физических качеств. Для развития силовых способностей следует применять гантели разного веса, эспандеры, а также съемную перекладину в проеме двери квартиры (или дверной турник).

В процессе занятий необходимо постепенно увеличивать объем и интенсивность физических нагрузок, правильно чередовать нагрузки и отдых между упражнениями с учётом индивидуального уровня тренированности и переносимости нагрузки.

Для поддержания достигнутого уровня физической подготовленности достаточно заниматься 2 раза в неделю по 45 - 60 мин. Для его повышения - 3 раза в неделю, а для достижения заметных результатов - 4 - 5 раз в неделю. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует поддержанию и повышению уровня тренированности организма. Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если нагрузка недостаточна[2].

Следует уделять особое внимание развитию тех двигательных способностей, которые заметно уступают нормативным требованиям комплекса ГТО. Если после занятия чувствуется усталость, то на следующих занятиях нагрузку надо снизить. При недомогании или

переутомлении следует временно прекратить занятия, посоветоваться с преподавателем физической культуры.

Для студентов колледжа усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки грядущего перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, т.к. тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает молодого человека автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе производства или какого-либо вида спорта.

Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации, поэтому физические упражнения помогают процессу обучения и становлению нравственной личности.

## Выводы по 1 Главе

В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

Комплекс ГТО возвращается в школы, в высшие и средние учебные заведения, в жизнь каждого гражданина, занимая важные позиции в качестве показателя качества жизни и здоровья. Осознавая это, преподаватели физической культуры вновь начали готовить студентов к сдаче комплекса ГТО. В колледже выстроена цельная система работы по подготовке юношей и девушек к сдаче нормативов ГТО[48].

Комплекс ГТО возрождается в нашей стране для того, чтобы внедрить в массовое сознание населения курс на ведение здорового образа жизни, повышение физической активности и, в конечном результате – оздоровить нацию посредством занятий физкультурой.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия.

Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. Поэтому возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ АПРОБАЦИЯ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО**

### **2.1 Организация опытно-экспериментального исследования**

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Челябинский социально-профессиональный колледж Сфера»(далее- ГБПОУ Чспк Сфера) .

В эксперименте приняло участие 24 студента. Были сформированы 2 группы: контрольная – 12 человек; экспериментальная – 12 человек. Для отбора информации использовался метод изучения и анализа литературы и документов. Методы обобщения и сравнения помогли при отборе заданий.

Анализ литературы позволил сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решение. В процессе работы над выбранной проблемой анализировались источники, освещающие важнейшие проблемы, связанные с улучшением физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО. В процессе работы над выпускным исследованием мы предположили следующее: чем разнообразнее методики подготовленности для улучшения физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО, тем результативнее выстраивается основная база для овладения новыми видами двигательных действий. Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных и т.д.) идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей – важный компонент физического состояния подготовки к сдаче норм ГТО.

Из этого, далеко неполного перечня, видно, насколько важно заботится о постоянном повышении уровня физической подготовленности. Тестирование как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого либо явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными.

Содержание каждого наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты. Данный метод был использован нами для изучения разнообразных методик и приемов обучения в физической подготовке студентов.

В процессе тестирования были определены контрольная и экспериментальные группы, что позволило осуществлять контроль за эффективностью, применяемой методики, направленной на обучения связанные с улучшением физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО. Обязательные нормативы для студентов от 16 до 18 лет (5-я ступень) направлены на определение уровня развития скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости человека.

Следует отметить, что большая часть тестов ГТО совпадает по видам и нормативным требованиям при получении зачета студентами по дисциплине «Физическая культура». Однако практика показывает, что получить зачет студентам за семестр значительно проще, чем золотой, серебряный или бронзовый значок ГТО.

Так, анализируя результаты сдачи нормативов, мы определили, что наибольшие проблемы с физической подготовкой возникают у представителей женского пола.

Наибольшую трудность для студенток представляет силовой норматив «сгибание - разгибание рук в упоре лежа». Для исследования мы создали две группы из 24 студенток разных курсов: контрольную и экспериментальную, по 12 человек в каждой.

Нами был изучен уровень силовых способностей мышц рук следующими нормативами: «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» и «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине». Также был проведен сравнительный анализ полученных данных студенток с нормативными требованиями комплекса ГТО в соответствии с их возрастной группой.

Анализ результатов сдачи норматива «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» показывает, что только 20% студенток, которые смогли выполнить упражнение 16 раз и более, имеют высокий уровень силовой подготовленности мышц рук (оценка «5») в контрольной группе и 16% в экспериментальной; на оценку «4» выполнил 1% в контрольной и 2% студенток в экспериментальной группах; удовлетворительную оценку («3») имеют 16% и 12% занимающихся в контрольной и экспериментальной группах, соответственно.

На неудовлетворительную оценку («2») сдали данный норматив – 24% и 28% учащихся вуза; на оценку «1» сдали – 8% в контрольной и 4% студенток в экспериментальной группах. Не сдали, не выполнив ни разу ни одного отжимания, – 28% студенток в контрольной и 32% испытуемых в экспериментальной группах (рис. 1).

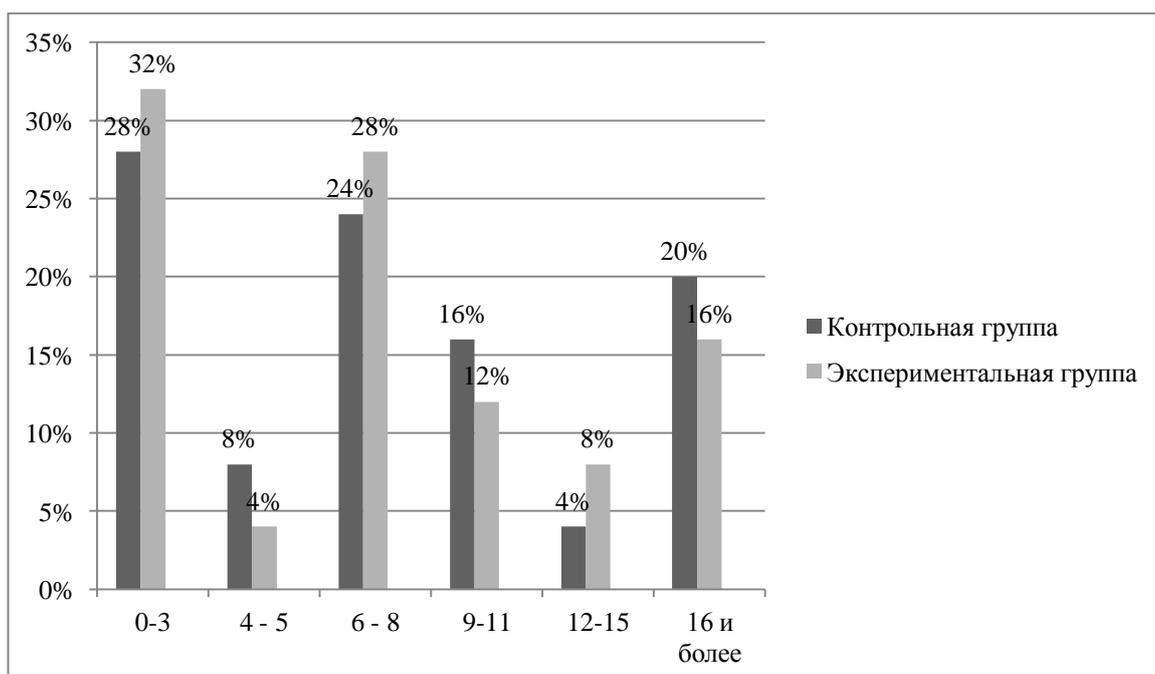


Рисунок 1 – Показатели силовых способностей мышц рук при выполнении норматива «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» в контрольной и экспериментальной группах

Таким образом, почти половина девушек в каждой группе не смогла выполнить силовой норматив «сгибание-разгибание рук в упоре лежа». Альтернативным вариантом сдачи обязательного силового норматива ГТО является «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине».

Высокий уровень силовой подготовленности мышц рук не показала ни одна студентка из двух групп (0%). Так, оценку «хорошо» получили только 4% занимающихся в контрольной группе и 8% в экспериментальной группе. Удовлетворительную оценку получили 16% и 12% испытуемых соответственно. 80% студенток и в контрольной, и в экспериментальной группах показали 29 результаты ниже, чем прописано в нормативных требованиях ГТО(рис. 2).

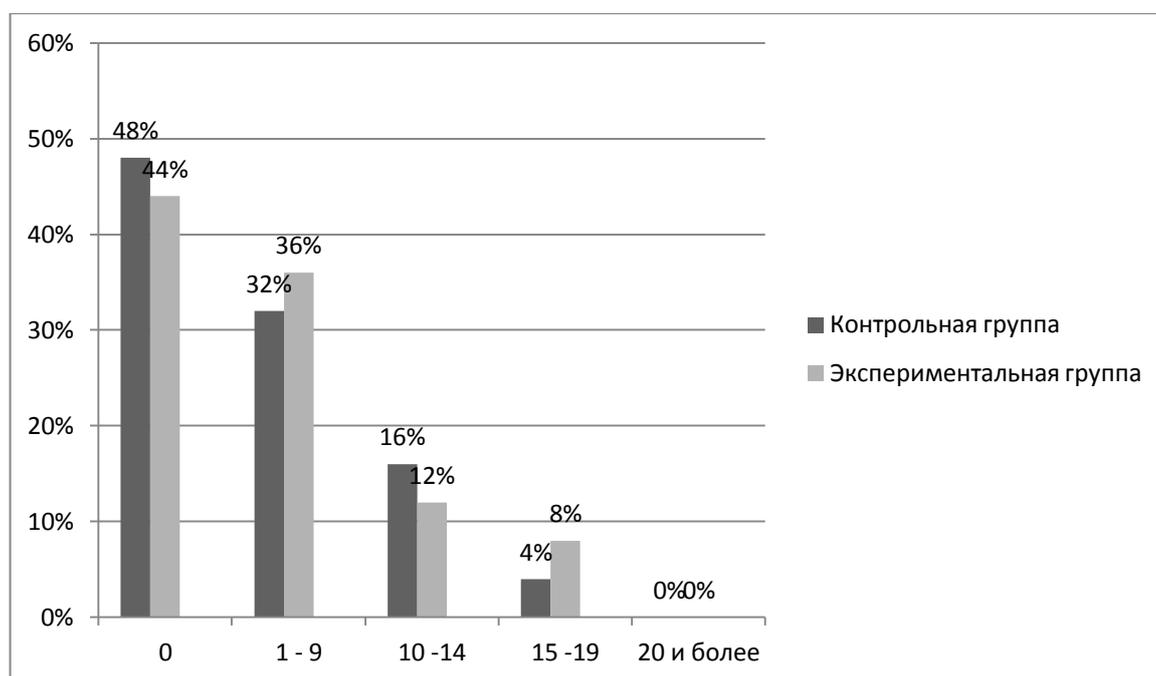


Рисунок 2 – Показатели силовых способностей мышц рук при выполнении норматива «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» в контрольной и экспериментальной группах

Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать вывод о том, что большинство студенток не готовы к выполнению

нормативных требований в силовых видах. Полученные данные оказались намного хуже, чем при сдаче норматива «сгибания-разгибания рук в упоре лежа».

Сравнительный анализ результатов тестирования наглядно иллюстрирует недостаточный уровень силовой подготовленности студенток (таблица 1).

Мы видим, что больше половины студенток (60%) не смогли справиться с первым тестированием на «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», а большинство из испытуемых обеих групп (92%) не сделало ни одной попытки при подтягивании из виса, лежа на низкой перекладине и 68% девушек смогли выполнить данный норматив лишь около 1-4 раз.

Таблица 1 – Сравнительный анализ результатов тестирования

#	Группы	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа						Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине				
		0-3	4-5	6-8	9-11	12-15	>16	0	1-9	10-14	15-19	>20
1	Результаты контрольной группы (n=25)	7	2	6	4	1	5	12	8	4	1	0
2	Результаты экспериментальной группы	8	1	7	3	2	4	11	9	3	2	0
3	Всего (чел.)	15	3	13	7	3	9	23	17	7	3	0
4	Всего (%)	60	12	52	28	12	36	92	68	28	12	0

Низкий уровень физической подготовленности студенток затрудняет выполнение вышеуказанных тестовых упражнений, которые требуют проявления определенной физической силы основных мышечных групп верхней части туловища, плечевого пояса и рук.

При выполнении: «сгибания-разгибания рук в упоре лежа» задействованы большая грудная мышца, дельтовидная мышца, трицепс плеча, локтевая мышца и не менее 10 дополнительных мышц плечевого пояса, спины и живота; «подтягивания из виса лежа на низкой перекладине» задействованы широчайшая мышца спины, трапециевидная

мышца, бицепс плеча, плечевая и плечелучевая мышцы, а также еще примерно 9 дополнительных мышц верхней части спины и рук.

От развития и тренировки мышечной силы каждой из этих мышечных групп зависят показатели ее проявления, а, следовательно, и возможность выполнения нормативов ГТО в части рассматриваемых параметров.

Чтобы проверить это положение, нами было проведено сравнение результатов (таблица 2) выполнения двух нормативов выполненных тестов у испытуемых в контрольной и экспериментальной группах с нормативами комплекса ГТО.

Данная таблица наглядно показывает следующее:

- лишь 8% студенток, выполнивших норматив «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» на золотой значок, смогли подтянуться на низкой перекладине лишь на бронзовый значок ГТО;

Таблица 2 – Сравнительная таблица результатов тестирования с нормативами комплекса ГТО

#	Группы	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа			Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Результаты контрольной группы (n=25)	4	4	1	4	1	0
2	Результаты экспериментальной группы	3	3	2	3	2	0
3	Всего (чел.)	7	7	3	7	3	0
4	Всего (%)	28	28	12	28	12	0

- студентки, которые выполнили норматив «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», но не смогли выполнить «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» – 36 %;

- ни одна студентка не выполнила норматив на золотой значок в нормативе «подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине», и только

три студентки (12%) смогли выполнить данный норматив на получение серебряного значка.

Неоднородная динамика наблюдается при выполнении норматива «сгибание- разгибание рук в упоре лежа». 28% студенток смогли выполнить данный тест на бронзовый значок, 36% испытуемых – на золотой значок и только 12% на серебряный значок. Такие показатели наглядно демонстрируют как погрешности в тренировочном процессе, так и в моральной настроенности и мотивированности девушек на выполнение нормативов комплекса ГТО.

Считаем, что силовые возможности девушек при выполнении норматива «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», где участвуют широчайшая мышца спины, бицепс и трапециевидная мышца, значительно ниже, чем требуется для выполнения данного норматива комплекса ГТО.

Следует также отметить, что норматив «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», в сравнении с нормативом «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», значительно реже используется у девушек в практике повседневной жизни, и мышцы, участвующие при его выполнении, менее тренируемы.

Особое внимание следует обратить на тот факт, что для достижения определенных «высот» при выполнении норм ГТО не достаточно лишь физической подготовки студентов, здесь требуется и специальная программа, направленная на повышение волевых качеств, укрепления мотивации.

Учитывая это обстоятельство, в учебно-тренировочных занятиях целесообразно выбирать упражнения, которые укрепляют сразу несколько мышечных групп с помощью разнообразных движений. В дополнение к этому следует разработать специальную рабочую программу для повышения мотивированности для подготовки к выполнению комплекса ВФСК ГТО.

Считаем, что все это поможет оптимально использовать тренировочное время и нам достичь поставленной цели.

## **2.2 Реализация методики опытно-экспериментальной работы**

С целью эффективной реализации нормативной программы ГТО нами была разработана и внедрена в учебно-практические занятия методика, направленная на улучшение силовых способностей мышц рук студенток, укрепление мотивации к выполнению данной программы и повышению волевых качеств студента – будущего педагога.

В своей работе мы использовали методы и приемы в работе, воздействующие на формирующиеся компетенции будущих учителей и преподавателей.

К ним относятся:

1) ответственность, как стремление студента придерживаться в своем поведении определенных этических норм, исполнять требования преподавателя, руководствоваться профессиональными принципами, ценностными представлениями. Это воздействие на сознание студентов через ответственность с помощью методов объяснения и убеждения на осознание и понимание индивидами поставленных задач, перспектив их решения; обоснованность выбора контрольных нормативов;

2) эмпатия – ролевая позиция или постановка себя на место другого, как способность будущего специалиста переживать те же чувства, которые испытывает ученик. Это воздействие на ассоциативное мышление индивидов, попытка вызвать у них ответную реакцию через эмоциональную отзывчивость, чувствительность, внимание к оценке физического состояния и здоровья; стремление соответствовать будущей профессии[17];

3) отождествление себя с профессией учителя, как способность принять позицию педагога; образцового поведения в профессиональной,

общественной, бытовой сфере для учеников, их родителей. Поддержание работоспособности, телосложения с помощью средств и методов физической культуры и спорта несет в себе огромный положительный заряд в профессиональной состоятельности и личностном росте будущего специалиста.

Проблемная ситуация состоит в том, что студенты технических вузов обладают слабой мотивацией к занятиям физической культурой и тем более к тренировочной деятельности. Многие студенты первого курса приходят слабо подготовленные: имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, отсутствует мотивация к занятиям физической культурой и спортом, не имеют стремления улучшить свой физический статус и повысить физкультурную грамотность. Они считают, что физическая культура является необязательным элементом учебного процесса, так как в общеобразовательной школе отношение к урокам физической культуры преподавательского состава, как правило, носило формальный характер [1; 2; 4; 7].

Большинство студентов не видят в занятиях физической культурой один из факторов улучшения своего здоровья, для них физкультура всего лишь предмет в учебной программе. Даже достижение спортивных успехов у некоторых из них, воспринимается как один из вариантов получения социальных льгот в ВУЗе. Исходя из этого, задача преподавателя физической культуры сформировать потребность у студентов к занятиям физической культурой, повысить уровень их мотивации, чтобы физическая культура стала одним из важнейших факторов гармоничного развития личности студента.

Готовность к сдаче комплекса ГТО может стать желаемым для студентов, когда это будет носить не принудительный характер, а добровольный и заявительный характер.

Кроме того, интерес представляет тот факт, что одной из важных задач руководства вуза и суза является ориентация на создание

комфортной среды для занятий физической культурой и спортом в вузе: стадионов, спортивных залов и площадок, оснащённых современным оборудованием. С целью решения финансовых вопросов вуза и суза вполне возможным является привлечение спонсорских средств.

Таким образом, для активизации процесса вовлечения студентов к готовности сдачи нормативов комплекса ГТО является:

- усиление информационно-коммуникационной кампании по пропаганде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- целенаправленная методичная работа преподавателей физической культуры по формированию у студентов интереса к занятиям физической культурой и спортом, в том числе к готовности сдачи нормативов комплекса ГТО;
- обучение студентов навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями, входящими в комплекс ГТО;
- совершенствование материально-технической базы вузов для занятий физической культурой и спортом, в том числе для реализации комплекса ГТО.

База обучения должна быть направлена на создание в педагогическом коллективе благоприятных условий для оптимальной организации всех видов деятельности в процессе учебного дня и повышения общей эрудиции в области физической культуры и спорта. Положительный эмоциональный настрой учащихся на любую деятельность напрямую зависит от личностных качеств учителя, поэтому при составлении программы семинаров для педагогов необходимо использовать такие составляющие, как культуру речи и поведения (дикция, тональность, эмоциональность, мимика, жесты, тактичность в общении, внешний вид и т. д.).

Всех участников образовательного процесса нужно проинформировать о том, что обучающиеся, имеющие временное освобождение от физической нагрузки, или отнесенные по состоянию

здоровья к специальной медицинской группе, не освобождаются от участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня и могут выполнять комплексы упражнений с учетом их уровня состояния здоровья, индивидуальные задания, упражнения с ограничением нагрузки.

На динамических переменах данная категория обучающихся может играть в доступные игры или выполнять обязанности помощников учителя. Понимание и поддержка со стороны родителей обучающихся помогут педагогам избежать организационных и методических трудностей в подготовке выполнения нормативов комплекса ГТО.

Предполагаемые результаты реализации программы. В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности студента должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору первой ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Рекомендации по созданию ресурсов реализации программы. Для реализации программы должны быть привлечены необходимые ресурсы.

Материально-технические ресурсы: игровой спортивный зал, пришкольный стадион (площадка), оснащенный игровым и спортивным оборудованием, лыжная трасса, кабинет физической культуры, оснащенный компьютером, секундомер, перекладина гимнастическая,

скамейки гимнастические, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, теннисные мячи, мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закрепленные на стене), рулетка измерительная (2-3 м), инвентарь для проведения подвижных игр и эстафет, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, медицинская аптечка, автоматический тонометр.

Кадровый ресурс: к реализации программы подключается педагог, компетентный в вопросах физического воспитания школьников (педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре, учитель физической культуры); уровень квалификации педагога должен соответствовать задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся [3].

Организационный ресурс предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, занятия проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления студентов.

В данной программе участвовали те же 24 студентки ГБПОУ Чспк Сфера, которые были распределены в равном количестве на две группы: контрольную и экспериментальную.

Студентки контрольной группы в течение экспериментального периода посещали учебные занятия 2 раза в неделю по 2 часа по расписанию без нашего вмешательства. В экспериментальной же группе учебный процесс строился в соответствии с разработанной нами методикой. Она состояла из трех этапов, каждый из которых продолжался один месяц.

Сгибать руки в локтевых суставах требовалось до касания грудью опоры, не расслабляя при этом мышцы живота, спины и бедер. Также на каждом этапе применяются упражнения в висе лежа на низкой

перекладине, удержание данного положения на согнутых руках и подтягивания с помощью преподавателя.

Все выше перечисленные упражнения выполнялись в трех сериях по 10-12 раз в каждой, с интервалом отдыха между сериями не более двух минут; На третьем этапе подготовки использовались упражнения сгибание-разгибание рук на скамейке в упоре лежа, выполняя 3 - 4 подхода с количеством раз, составляющим 60% от максимума, а также выполнение любого вида «сгибание - разгибание рук» с общим количеством повторений не менее 100 раз.

Для правильной техники выполнения силового норматива регулярно использовались упражнения для стабилизации положения туловища, такие как: упор лежа на предплечьях («планка»); боковой упор на правое и левое предплечье («левая и правая боковая планка»); удержание положения упора лежа. Данные упражнения выполнялись с удержанием позы 15-30 секунд на каждом занятии. Для поднятия мотивированности при подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО, мы разработали специальную программу, которую внедряли на 34 занятиях с участницами экспериментальной группы на протяжении всех трех этапов.

В конце третьего этапа тренировочной программы мы повторили тесты в обеих группах. Полученные результаты показывают положительную динамику в отношении экспериментальной группы. Так, в нормативе «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» мы видим, что положительные результаты теста участников экспериментальной группы практически в два раза превышают результаты теста участников контрольной группы (рис.3).

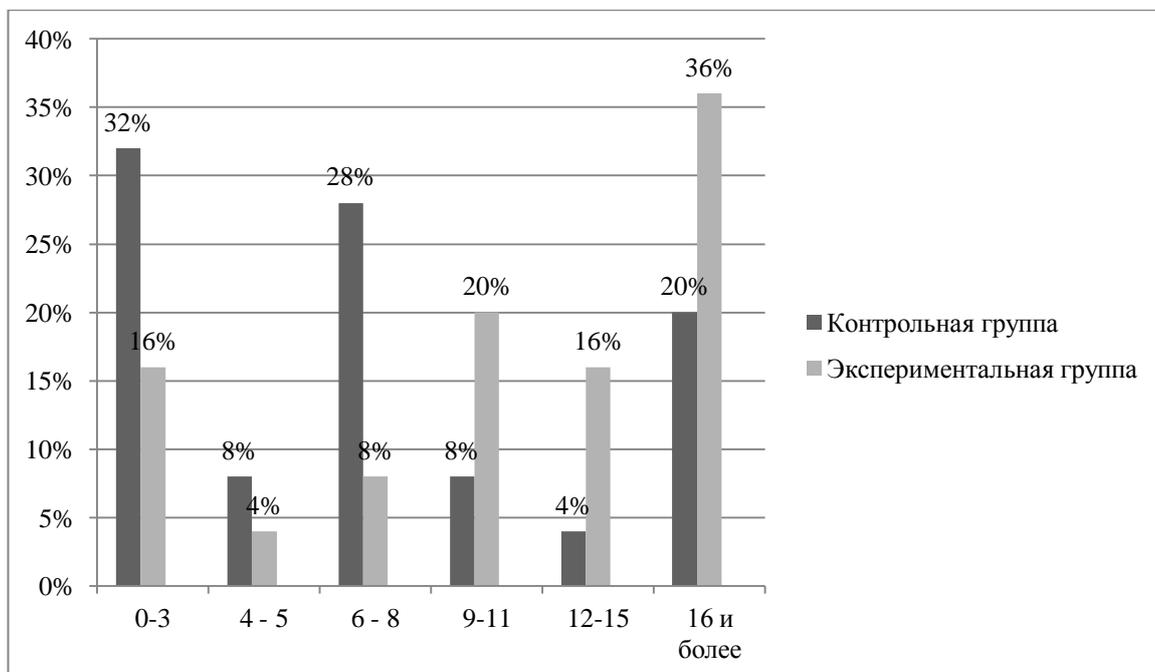


Рисунок 3 – Показатели силовых способностей мышц рук при выполнении норматива «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Положительная динамика в повторном тесте по нормативу «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» также наблюдается у участников экспериментальной группы (рис.4).

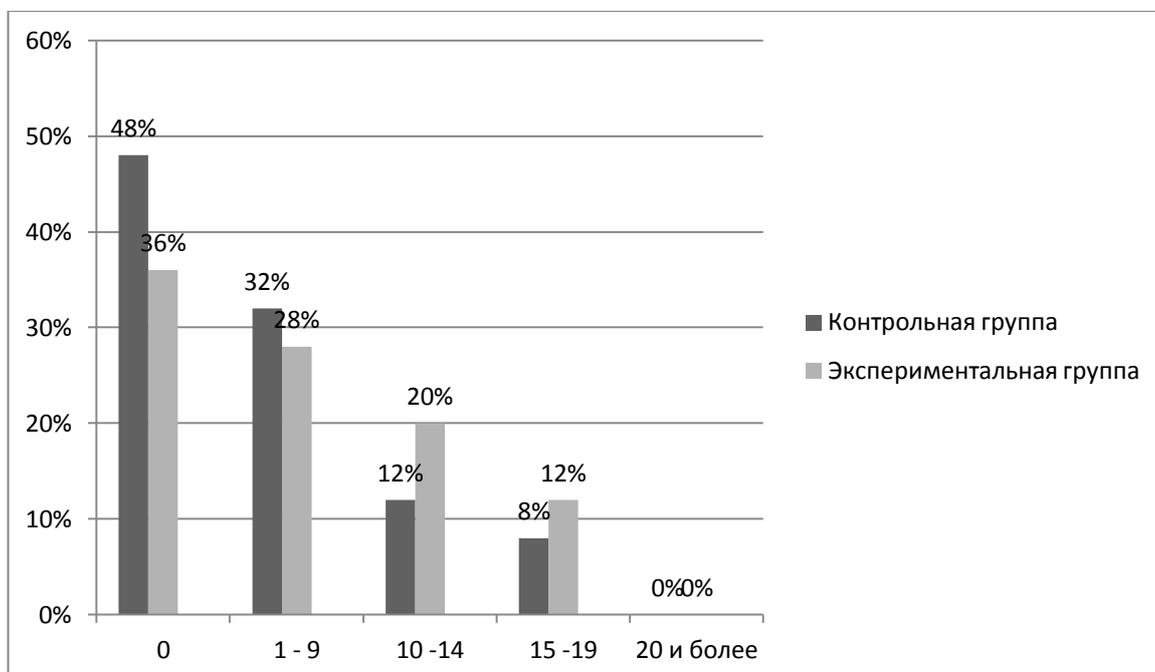


Рисунок 4 – Показатели силовых способностей мышц рук при выполнении норматива «подтягивание из виса лежа на низкой

перекладине» в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Для наглядности рассмотрим результаты первичного и вторичного тестов в сводной таблице (табл.3).

Таблица 3 – Сравнительная таблица результатов двух тестирований до и после эксперимента

#	Группы	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («до»)			Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине («после»)		
		Бронзовый значок	Серебряный	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Результаты контрольной группы (n=25)	4/2	1/1	5/5	4/4	1/1	0
2	Результаты экспериментальной группы	3/5	2/4	4/6	3/5	2/3	0/1
3	Всего (чел.)	7/7	3/5	9/11	7/9	34	0/1
4	Всего (%)	28/28	12/20	36/44	28/36	12/16	0/4

По результатам тестирования в конце эксперимента у девушек экспериментальной группы мы наблюдаем существенное улучшение показателей в нормативе «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», они увеличились на 24 %, еще по два участника этой группы справились с нормативами ГТО для получения бронзового, серебряного и золотого значков.

В нормативе «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» результат улучшился на 16 %. В контрольной же группе отмечается стабильность при выполнении нормативов ГТО и небольшой прогресс: «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» результаты повысились на 8 %; а в нормативе «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» - практически не изменились уровне.

### 2.3 Результат опытно-экспериментальной работы

В данной работе мы рассмотрели состояния силовой подготовленности мышц рук студенток. При использовании методики, направленной на улучшение силовых способностей мышц плечевого пояса, повысилось физическое состояние студенток экспериментальной группы на 24 %, а контрольной группы на 8%. Экспериментальные данные подтвердили эффективность предложенной нами методики. Благодаря ей улучшились силовые показатели мышц рук студенток экспериментальной группы, в следствие чего повысились результаты в сдаче таких нормативов, как «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» и «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине».

Следует обратить внимание на то, что мотивационные особенности включения студентов к подготовке и сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО требуют от специалиста в области физической культуры разработки адекватных методов и приемов воспитания.

Преподаватель должен умело и своевременно применять инновационные методики, способствующие: психологической подготовке в таких аспектах, как оптимальное психическое состояние, адекватная оценка своих возможностей и реакция на воздействие факторов внешней и внутренней среды, нивелирование состояния неуверенности, страха, фрустрации. Мотивация является основой активного, настойчивого, положительного отношения к физкультурной и спортивной деятельности.

Сравнивая конечные данные эксперимента по двум нормативам комплекса ГТО, можно сделать вывод, что девушкам легче выполнять норматив «сгибание разгибание рук в упоре лежа» по сравнению с «подтягиванием из виса лежа на низкой перекладине» - только один участник из обеих групп смог выполнить этот норматив ГТО для получения золотого значка.

На первом этапе учебно-практические занятия были направлены на развитие силовой выносливости мышц рук с использованием облегченных

33 вариантов «сгибания – разгибания рук в упоре лежа». Упражнения (сгибания-разгибания рук) выполнялись у стены; из исходного положения упор лежа, руки на возвышении (гимнастическая скамейка); упражнения выполнялись до утомления в одном подходе. Постепенно число подходов увеличивалось до трех с интервалом отдыха между подходами не более двух минут.

На втором этапе подготовки применялись упражнения для более глубокой проработки мышц, задействованных в данном упражнении: сгибание- разгибание рук в упоре лежа, стоя на коленях с широкой и узкой постановкой рук, различным положением кистей, сгибание-разгибание рук из положения упора сидя сзади на краю гимнастической скамейки.

## Выводы по 2 Главе

В ходе нашего исследования мы разработали методику подготовки студентов колледжа к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) которая может быть использована преподавателями по физической культуре в процессе физического воспитания со студентами.

В основной части занятия использовался комплекс упражнений общей физической подготовки повторным методом и методом круговой тренировки. Упражнения подбирались таким образом, чтобы на каждом тренировочном занятии их направленность была на развитие всех физических качеств.

В конце экспериментальной апробации мы провели контрольное тестирование, результаты которого между предварительными и контрольными показателями в экспериментальной группе стали достоверными.

При сравнении полученных результатов с нормами ГТО мы видим, что после включения представленного комплекса упражнений в тренировочный процесс и регулярных занятий на протяжении нескольких месяцев в данном режиме студенты готовы сдать нормативы ГТО.

Подводя итоги проделанной нами работы, мы можем утверждать, что результаты применения разработанной нами методики, направленной на повышение уровня силовой подготовленности студенток, оказались более эффективными по сравнению с методами развития силовых качеств традиционно используемых на уроках физической культуры.

Анализ полученных результатов проведенного нами исследования позволяет сделать вывод о том, что большинство студенток не могут выполнять нормативные требования силовых видов программы ГТО. Низкий уровень силовых показателей в контрольной группе до и после эксперимента указывает на недостаточную физическую нагрузку на

мышцы плечевого пояса в программе физической подготовки студентов,, в результате чего студентки не могут выполнить обязательный силовой норматив комплекса ГТО.

Следует еще раз обратить внимание на то, что не только специально разработанная программа регулярных тренировок, но и программа мотивации является основой активного, настойчивого, положительного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, дает возможность каждому студенту преодолеть различные барьеры на пути к получению заветного значка ГТО.

Если комплекс ГТО не будет рассматриваться как принудительная процедура, а станет потребностью, он может сыграть немаловажную роль в приобщении студенческой молодежи к физкультуре и спорту, создать условия для самосовершенствования, самореализации и самоутверждения каждого занимающегося.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Готов к труду и обороне» – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи, существовала 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С 1931 по 1941 год нормы ГТО сдало порядка 6 000 000 человек.

На современном этапе развития нашей страны задача государства состоит в том, чтобы нация была здоровой, сильной и выносливой, показывала потрясающие результаты. Для этого нужно создавать условия для развития детского, студенческого и массового спорта, чтобы у людей была возможность активнее заниматься спортивной жизнью.

Физическая культура в вузах имеет неоспоримое значение, так как вуз – это заключительное учебное заведение, где студентов помимо подготовки к сдаче нормативов ГТО обучают различным средствам для поддержания и повышения их физической подготовленности в дальнейшем. При этом происходит приобщение к систематическим занятиям, формирование необходимых знаний, умений и навыков[24].

Сдача нормативов комплекса ГТО требует постоянного поддержания хорошей физической подготовленности. Так, нами было проведено экспериментальное исследование физического состояния студенток, которые показало низкую готовность испытуемых к выполнению норм комплекса ГТО, в частности в аспекте силовой подготовки. Поэтому мы разработали специальную методику, направленную на повышение уровня силовых способностей плечевого пояса студенток, использование которой может помочь студенткам сдать силовые нормативы для мышц рук комплекса ГТО на более высокую оценку.

Создание должной мотивации на здоровый стиль жизни позволяет эффективно управлять деятельностью студентов, повышает их

ответственность и дисциплинированность, активность и самостоятельность в процессе овладения умениями и навыками ведения здорового образа жизни вообще, и выполнения нормативов комплекса ГТО в частности, и дает положительные предпосылки изменения образовательно-воспитательного процесса в вузах.

Считаем, что подготовка студентов к сдаче нормативов ГТО должна носить комплексный и систематический характер. В то же время при применении физических нагрузок, комплексов упражнений, построении занятий по физической культуре или тренировке в практике физического воспитания необходимо использовать следующие принципы: сознательность и активность; наглядность; систематичность; последовательность; постепенность; циклического построения занятий; учета особенностей пола, возраста, отнесения к медицинской группе здоровья; индивидуализация.

Мы выявили, что у студентов, включённых в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определённый стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удаётся самоконтроль.

Эти данные подчёркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов. ГТО – это не только комплекс упражнений для выполнения, но и здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, именно стиль, потому, что именно данный комплекс помогает выработать у студентов навыки необходимые для поддержания своего здоровья, поднять физическую выносливость, не допустить возникновение и развитие болезней. ГТО позволяет внести массовость в занятия спортом, сделать привычку к занятиям физической культурой новой чертой студенческой молодежи.

По нашему мнению, комплекс ГТО станет основой всей системы физического воспитания студенческой молодежи в будущем, а его нормативы на протяжении многих лет послужат ориентирами разносторонней физической подготовки. Он сыграет важную роль в развитии массового физкультурного движения в нашей стране.

В результате проведенной работы, мы можем констатировать, что особенностью подготовки студентов для сдачи норм ВФСК ГТО выступает целенаправленная организация силовой подготовки студентов в рамках проведения практических занятий по физической культуре. Таким образом, цель работы достигнута, задачи решены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Белкин А. С. Ситуация успеха. Как ее создать : кн. для учителя / А. С. Белкин. – М. : Просвещение, 1991. – 156 с.
3. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 255 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 216 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
6. Виленский М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М. : Высш. шк., 1989. – 159 с.
7. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2016. – 128 с: ил. – (Учимся с «Просвещением»).
8. Возрождение физкультурно-спортивных традиций: Комплекс ГТО в Ульяновской области : научно-методическое пособие / под ред. Л. А. Парфеновой. – Ульяновск : УлГПУ, 2014. – 80 с.
9. Гильмутдинов Т. С. Управление подготовкой полиатлонистов на основе контроля энергетических меридианов организма / Т. С. Гильмутдинов, И. И. Попов // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы) : матер. конф. – М., 1999. – С. 279-283.

10. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4-х т. / В. И. Даль. – М. : Русский язык, 1978.
11. Демьяненко Ю. К. Физическая подготовка и боеготовность военнослужащих / Ю. К. Демьяненко. – М. : Воениздат, 1981. – 112 с.
12. Детская спортивная медицина : руководство для врачей / Л. И. Абросимова [и др.] ; под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – М. : Медицина, 1991. – 560 с.
13. Ендальцев Б. В. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки / Б. В. Ендальцев, А. А. Нестеров. – Л. : ВМОЛА, 1986. – 244 с.
14. История физической культуры и спорта : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. В. В. Столбова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 272 с.
15. Кабачков В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – М. : Высш. шк., 1991. – 222 с.
16. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. – 398 с.
17. Курамшин Ю. Ф. Координационные способности и методика их развития / Ю. Ф. Курамшин, О. А. Двейрина // Теория и методика физической культуры : курс лекций / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. Н. Попова. – М., 2003. – С. 163-178.
18. Лесгафт П. Ф. Труды комиссии по техническому образованию. 1889-1890 гг. / П. Ф. Лесгафт. – М. ; СПб. – С.
19. Лях В.И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.
20. Майкели Л. Энциклопедия спортивной медицины / Л. Майкели, М. Дженкинс. – СПб. : Лань, 1997. – 400 с. Погодин В.В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО.

21. Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / В. Л. Марищук. – Л. : ВДКИФК, 1982. – 32 с.

22. Матвеев Л. П. Общие основы теории и методики физического воспитания / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 1976.

23. Ожегов С. И. Словарь русского языка : около 57000 слов / С. И. Ожегов ; под ред. Н. Ю. Шведовой, Ин-т рус. языка. – 20-е изд., стер. – М. : Рус. яз., 1989. – 750 с.

24. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с. ; ил. 522, табл. 206 ; Библиогр. : с. 800-820.

25. Погодин В. В. Дидактические условия формирования компетентности в области физической культуры учащихся профессиональных училищ : дис. ... канд. пед. наук / В. В. Погодин. – Ульяновск : УлГУ, 2007. – 326 с.

26. Погодин В. В. Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей и взрослых : учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов / В. В. Погодин. – Ульяновск, 2015. – 239 с.

27. Погодин В. В. Программа физического воспитания для учащихся профессиональных училищ / В. В. Погодин. – Димитровград, 2006. – 98 с.

28. Погодин В. В. Проект «Полоса препятствий». Международная выставка-ярмарка инновационных образовательных проектов. – Ульяновск, 2012. – 63 с.

29. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.minsport.gov.ru/post540\\_11062014.pdf](http://www.minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf).

30. Русский турист – нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг. – М., 2001 г. (вып. 7).
31. Романовский, Л.С. Комплексе ГТО/ Л. С. Романовский. – Москва, 2018.– 80 с.
32. Сериков В. В. Формирование у учащихся готовности к труду / В. В. Сериков. – М. : Педагогика, 2008. – 191 с. Литература 223
33. Сермеев Б. В. Гибкость спортсмена / Б. В. Сермеев. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 93 с.
34. Слостенин В. А. Педагогика : учеб. пособие / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. – М. : Академия, 2002. – 576 с.
35. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
36. Современный толковый словарь русского языка / гл. ред. С. А. Кузнецов. – М. : Ридерз Дайджест, 2004. – 960 с.
37. Столбов В. В. История физической культуры / В. В. Столбов. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 272 с.
38. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р [Электронный ресурс] (дата обращения: 01.09.2023).
39. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003.
40. Теория и организация физической подготовки войск : учеб. для курсантов и слушателей ВИФК / под ред. Л. А. Вейднер-Дубровина, В. В. Миронова, В. Д. Шейченко. – СПб., 1992. – 42 с.
41. Уваров В. А. Полиатлон : учеб. пособие / В. А. Уваров, Т. С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола : Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.
42. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта : пер. с англ. / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев : Олимпийская литература, 2011. – 504 с.

43. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)». 24 марта 2014 года №172.

44. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях / под ред. С. М. Логовского. – СПб., 2007. – 48 с.

45. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.

46. Хартманн Ю. Современная силовая тренировка : пер. с нем. / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин : Шпортферлаг, 1988. – 336 с.

47. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2020. – 176,480с.

48. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

49. Шолих М. Круговая тренировка : пер. с нем. / М. Шолих. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.

50. Яруллин Р.Х. Физические способности человека как генетически и социально обусловленные различия в появлении его физических свойств // Теория и практика физ. культуры. – 2017. - № 7. – С.39-40

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методические рекомендации по выполнению испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Челночный бег. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

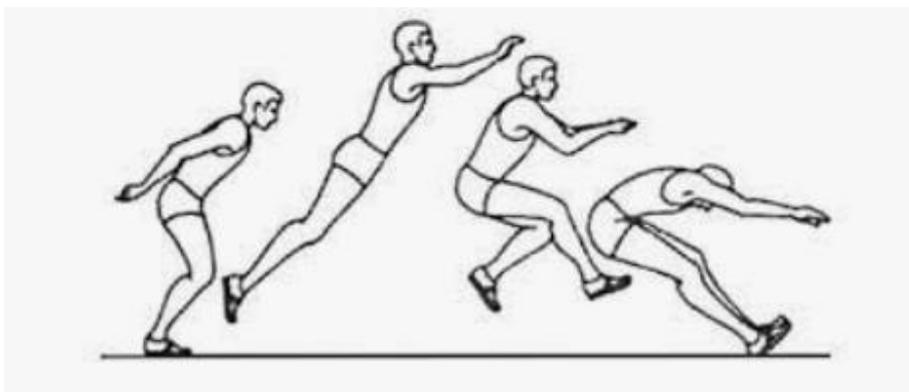


Бег на короткие дистанции. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Смешанное передвижение. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

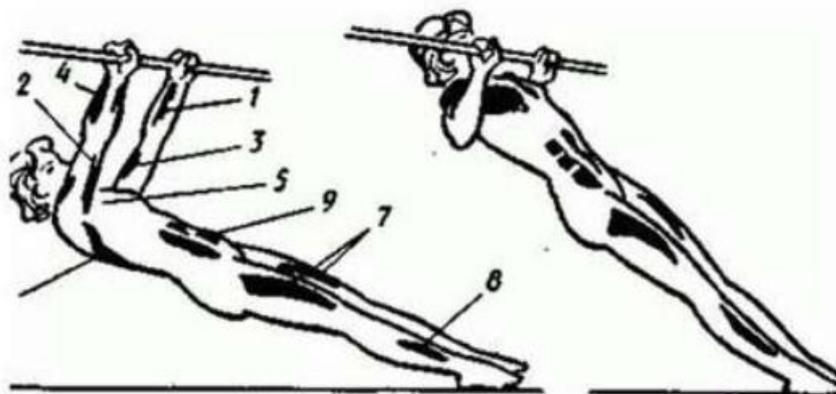
Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией 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 предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.



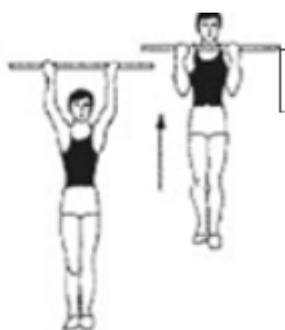
Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги

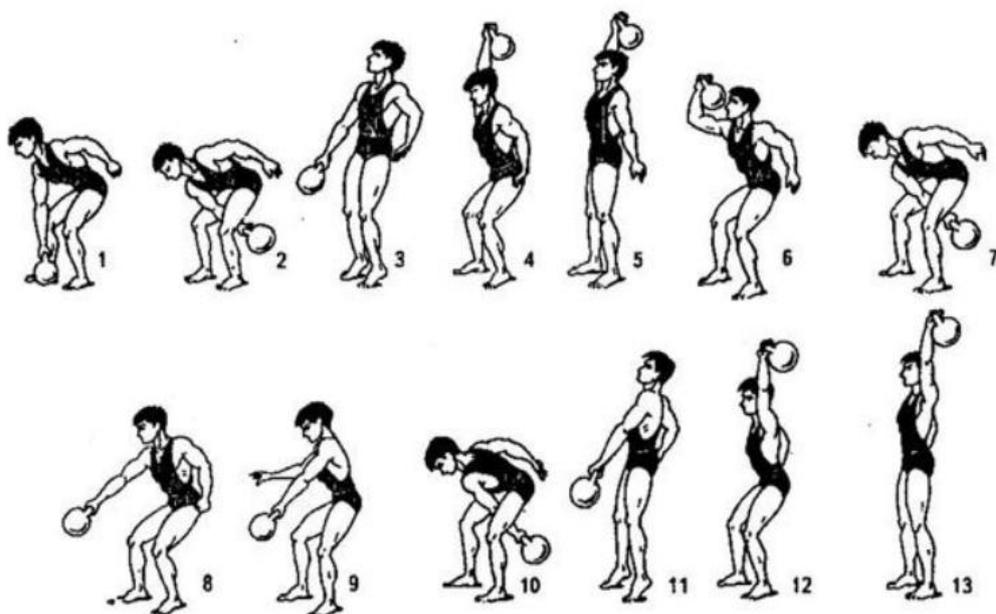
составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.



Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.



Рывок гири. Для тестирования используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.



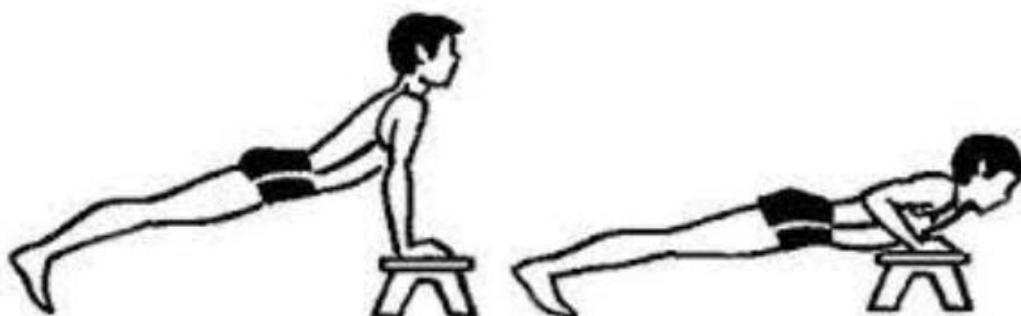
Фазы выполнения рывка: 1 – старт, 2 – замах, 3 – подрыв, 4 – подсед, 5 – фиксация, 6 – опускание, 7-9 – замах для смены рук, 10-13 – выполнение рывка второй рукой.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и

разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.



Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье (сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (сиденью стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний – разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

#### V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)\*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44



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

**V. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)\*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	–	–	–	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	–	–	–	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	–	–	–
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о 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 (протяжённость не менее, км)	10					
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 до 17 лет включительно

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