

УДК 796.378

## ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

**Смирнова И.А., Ожиганова М.В., Захарова А.В., Межнина Т.О.**

*ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет», Тюмень, e-mail: teacher2017tiu@mail.ru*

В статье представлены результаты исследования студентов технического вуза в части подготовленности их к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для соответствующего возраста. Обоснована актуальность создания системы тренировок для подготовки студентов технических вузов, ведущих малоподвижный образ жизни, к сдаче норм ГТО. Проанализирована проблема низкого уровня физической подготовки студентов технических вузов, особенностей их образа жизни (серьезных умственных нагрузок), что обуславливает необходимость совершенствования физической формы и общего оздоровления. В рамках исследования разработана система упражнений и программа тренировок для подготовки студентов технических вузов к сдаче норм ГТО. Представленная методика тренировок позволяет создать условия для ежедневных физических нагрузок, что способствует росту общей физической подготовленности обучающихся и создает условия для подготовки сдачи норм ГТО. Также представлена система упражнений в рамках еженедельных тренировок, которая позволит подготовить студентов к сдаче норм ГТО. Представленная система упражнений допустима для использования даже для тренировки людей, имеющих сравнительно низкий уровень физической подготовленности. Кроме того, в систему включены упражнения на развитие гибкости, что также способствует развитию координации и уменьшает уровень травматичности при выполнении ряда упражнений.

**Ключевые слова:** ГТО, студенты, нормы ГТО, VI ступень ГТО, физическая подготовка, методика тренировок

## STUDENTS TRAINING FOR PASSING THE NORMS OF COMPLEX «READINESS TO WORK AND DEFENCE» IN THE TECHNICAL UNIVERSITY

**Smirnova I.A., Ozhiganova M.V., Zakharova A.V., Mezhnina T.O.**

*Tyumen Industrial University, Tyumen, e-mail: teacher2017tiu@mail.ru*

The article presents the results of a study of students of technical university in terms of their preparedness for passing the complex «Readiness for work and defense» (TRP) norms for the corresponding age. The relevance of creating a training system for preparing of students of technical universities, leading a sedentary lifestyle, for passing the TRP norms, is justified. The problem of the low level of physical training of students of technical universities and the characteristics of their lifestyle (serious mental stress), which necessitates the improvement of physical form and general recovery, is analyzed. The system of exercises and training program for preparing students of technical universities for passing the TRP norms were developed within the framework of the study. The presented training technique allows creating conditions for daily physical loads, which contributes to the growth of the general physical preparedness of students and creates the conditions for preparing for passing the TRP norms. System of exercises within the framework of weekly training, which will prepare students for passing the TRP norms, is also presented. The submitted system of exercises is acceptable even for training people with a relatively low level of physical preparedness. In addition, the system includes exercises on the development of flexibility, which also contributes to the development of coordination and reduces the trauma level during a series of exercises.

**Keywords:** TRP, students, TRP norms, VI TRP level, physical training, training methodology

На современном этапе процесс сдачи нормативов системы «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) достаточно системно внедряется для школьников. В частности, создаются центры подготовки и сдачи норм ГТО для школьников различных возрастов, процесс сдачи норм ГТО организуют и организаторские организации (школы).

Однако для студентов высших учебных заведений (исключая вузы спортивной направленности) на настоящий момент не существует системы подготовки к сдаче норм ГТО, что достаточно негативно отражается на общем здоровье студентов в связи с потерей физической формы, приобретенной в школе.

Существенной проблемой является и то, что для студентов вузов, возраст которых

18–24 года, существенно ужесточены и требования нормативов ГТО в рамках VI ступени, в сравнении с требованиями для предыдущей возрастной группы – V ступени.

Зачастую многие обучающиеся вузов оказываются физически не подготовлены к сдаче высоких нормативов, что обуславливает актуальность анализа методик подготовки студентов к сдаче норм ГТО. Наиболее остро данная проблема затрагивает студентов технических вузов, которые длительное время находятся в сидячем положении, ведут сравнительно малоподвижный образ жизни.

Цель исследования: разработка методики подготовки студентов технических вузов к сдаче норм ГТО.

Материал и методы исследования включают в себя анализ уровня подготовки

студентов технического вуза (Тюменский индустриальный университет), а также исследование информационных и методических материалов.

### Результаты исследования и их обсуждение

При проведении исследования оценивался начальный уровень подготовки студентов технического вуза. В рамках исследования двадцати пяти испытуемым было предложено пройти три испытания ГТО, их результаты были обработаны, рассчитаны средние результаты по группе, которые приведены в сравнение с соответствующим нормативом для VI ступени ГТО.

Результаты исследования представлены на рисунке.

Согласно данным (рисунок), большинство испытуемых показывают результат ниже установленного норматива ГТО. В целом среднее значение по группе ниже требуемого.

В работе [1] авторы подчеркивают низкий уровень физической подготовленности современных студентов, указывая в том числе на то, что зачастую у большинства учащихся вузов недостаточно времени для организации полноценных занятий физической культурой и спортом.

Кроме того, многие студенты, тренируясь самостоятельно, например, в спортивных тренажерных залах, недостаточно грамотно организуют процесс и систему тренировки (например, делая акцент на силовых упражнениях с утяжелителями в ущерб кардио- и общеукрепляющим упражнениям) [2–3]. В этой связи создается неравномерное развитие мышц – наращивание их силы при снижении гибкости

и уровня координации движений, а также выносливости.

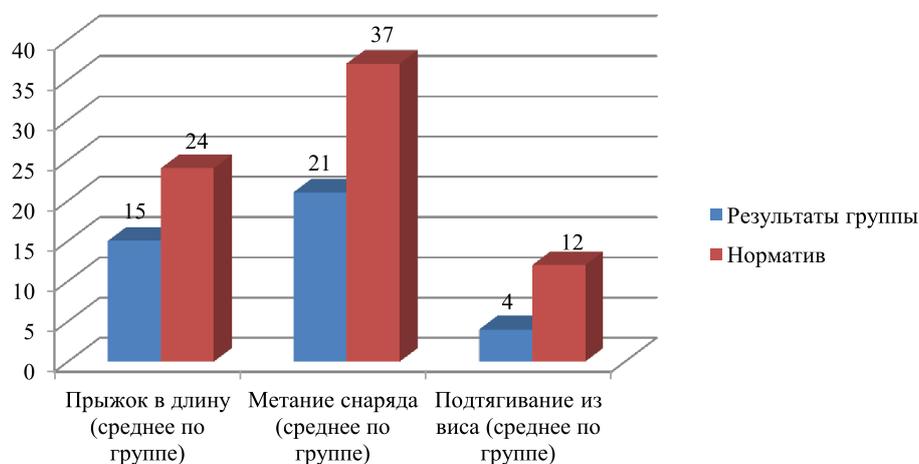
Указанные факторы обуславливают тот факт, что даже сравнительно тренированные молодые люди оказываются недостаточно подготовлены к сдаче норм ГТО. Это обусловлено тем, что нормативные требования ГТО предполагают не только высокий уровень развития силы мышц, но и достаточно высокий уровень гибкости, координации и выносливости [4].

Важное значение на современном этапе имеет и сама идеология ГТО, которая подразумевает ответственное отношение к своему здоровью и физическому развитию, привычку к здоровому и активному образу жизни, сохранению работоспособности длительное время.

Особое внимание необходимо уделить и особенностям деятельности студентов технических вузов.

При высоких умственных нагрузках для сохранения работоспособности необходимо чередование умственной деятельности с легкими физическими нагрузками [5]. На основании этого, для студентов технических вузов и специальностей, которые испытывают значительные умственные нагрузки, целесообразна будет организация физических нагрузок таким образом, чтобы они были регулярными и незначительными по тяжести и продолжительности.

Кроме того, сегодня существуют исследования, согласно которым включение в качестве перерывов для умственной деятельности физических нагрузок будет способствовать улучшению концентрации внимания и более активной умственной деятельности [6]. Это также обуславливает актуальность включения отдельных физкультурминут в повседневный режим дня.



Результаты оценки выполнения нормативов ГТО студентами технического вуза

Учитывая данные теоретических исследований, можно рекомендовать включение дополнительных занятий в течение дня в формате «малых форм» физической культуры (особенно в периоды зачетных и экзаменационных сессий). Это могут быть пятиминутные занятия, небольшие разминки, упражнения из положения лежа (что способствует снятию нагрузки с позвоночника, весьма значительной в условиях сидячего образа жизни современных людей).

Важно отметить, что небольшие по продолжительности физические нагрузки, которые занимают 5–10 минут, обладают большим мотивационным эффектом, чем физические нагрузки, которые длятся час и более [7]. Для людей, которые не занимаются систематически физической культурой, значительно проще организовать свое время для выполнения упражнений на 10–15 минут, чем выделить время на часовую и более длительную тренировку.

Как было выявлено на основании эмпирического исследования (рисунок), студенты технических вузов в целом имеют сравнительно низкий уровень физической подготовки. Это обуславливает необходимость организации их занятий физической культурой таким образом, чтобы начальная нагрузка была минимальной, и с последовательным ее увеличением по мере роста физической подготовленности.

Это позволит избежать ситуаций перенапряжения, боли в мышцах, а также иных негативных последствий несбалансированных занятий спортом. Кроме того, небольшие физические нагрузки создают условия, при которых занимающемуся несколько проще «заставить» себя выполнить упражнения, то есть процесс тренировок будет более регулярным. Такой подход актуален для студентов технических вузов и в том аспекте, что они, как правило, не располагают длительным свободным временем, в особенности обучаясь на младших курсах.

Результаты тестирования студентов свидетельствуют о необходимости проведения систематической подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО и общему увеличению уровня их физической подготовленности.

На современном этапе разрабатываются методики совершенствования физической подготовки взрослых людей, исходя из особенностей их уровня жизни, специфики деятельности, наличия физических нагрузок [8].

Однако большинство методик подготовки к сдаче нормативов ГТО для взрос-

лых людей рассчитаны на тех, кто имеет достаточный уровень физической подготовленности, а сами методики в большей степени направлены на совершенствование отдельных навыков, то есть направлены на людей, которые постоянно занимаются спортом.

Немаловажно учитывать тот факт, что школьников к сдаче норм ГТО мотивирует определенная привилегия при поступлении в вузы, в особенности военной и физкультурной направленности, а для студентов присутствует недостаточная социальная мотивация для подготовки к ГТО. В целом сдача нормативов ГТО не влияет на их социальный статус, обучение или последующее трудоустройство.

Данная проблема достаточно широко обсуждается и требует регулирования, в частности необходимо внедрение дополнительных стимулов для студентов, которые успешно прошли испытания ГТО на уровне вуза (например, по линии профкома или студенческого профсоюза). Такой подход будет способствовать росту мотивации студентов в рамках подготовки их к сдаче норм ГТО.

Это обуславливает необходимость формирования такой системы тренировок, которая будет не только формировать привычку к здоровому образу жизни и регулярным физическим нагрузкам, но и будет способствовать поддержанию высокого уровня мотивации.

Ввиду того, что студенты демонстрируют сравнительно низкий уровень физической подготовки, представляется целесообразным создать систему подготовки, которая будет направлена на минимальную моментную нагрузку, но при этом будет способствовать регулярным занятиям физической культурой.

В рамках этого предлагается следующая методика подготовки студентов технического вуза к сдаче норм ГТО по нормативам, соответствующим их возрасту.

Система занятий включает в себя:

1) регулярные небольшие нагрузки ежедневно;

2) более длительные тренировки в спортивном зале раз в неделю (например, в рамках занятий физической культурой в вузах).

Ежедневные нагрузки должны быть организованы следующим образом:

1) в форме утренней зарядки: наклоны в стороны, вперед и назад, по десять раз, два подхода, приседания 20 раз один подход, упражнения на мышцы пресса из положения лежа, подъем ног, два подхода по двадцать раз, упражнения на руки – отжимания от пола либо подъем туловища в висе – пять

раз один подход, махи руками. Длительность выполнения комплекса упражнений составляет 10–15 минут;

2) в форме вечерней зарядки: несколько упражнений на развитие гибкости: в частности, из йоги (поза плуга, кошки), упражнения на шпагат, растяжку мышц спины (наклоны к ступням из положения сидя), упражнение «мостик» из положения лежа и, по мере роста тренированности – «отжимания» на мостике пять раз. Длительность составляет 10 минут.

Система упражнений в рамках часовых тренировок два раза в неделю включает в себя следующий комплекс:

1) разминка в виде медленного бега, прыжков на скакалке, махов руками. Длительность разминки составляет 10 минут;

2) основная часть тренировки включает в себя упражнения из программы ГТО, в частности:

а) прыжки с места и с разбега – по три попытки каждого вида;

б) бег 2 км по залу;

3) бег 100 м на скорость;

4) метание снаряда весом 700 грамм;

5) в холодное время года – бег на лыжах;

6) борьба в парах;

7) отжимания из виса, от пола.

Плавание и тренировку стрелковых навыков при наличии соответствующих условий необходимо организовать в качестве отдельных тренировок.

Длительность основной части – 30 минут.

3) завершение тренировки – восстановление дыхания, упражнения на расслабление, ходьба.

Применение данной системы упражнений для подготовки студентов технических вузов к сдаче норм ГТО обеспечивает ежедневную нагрузку на мышцы тела, которая способствует формированию более высокого уровня физической подготовки и при этом подходит для людей, которые долгое время не занимались физической культурой и спортом.

Еженедельные занятия позволят создать условия для отработки основных нормативов ГТО, что будет способствовать отработке навыков, необходимых для выполнения соответствующих упражнений ГТО. Кроме того, регулярная физическая нагрузка в щадящем режиме окажет положительное влияние на общий уровень здоровья, а также будет способствовать поддержанию и развитию гибкости и силы мышц, укреплению организма, росту общей выносливости.

Представляется актуальным создать условия для регулярных небольших физических нагрузок, при этом в процессе выпол-

нения упражнений целесообразно по мере овладения отдельными упражнениями увеличивать число движений в подходе, а также – число подходов.

Подобная система позволит постепенно увеличивать уровень физической подготовки, что в дальнейшем положительно скажется на развитии мышц и формировании навыков выполнения различных упражнений.

### Заключение

На основании изложенного можно сделать несколько основных выводов. В частности, современные студенты технических вузов и специальностей демонстрируют сравнительно низкий уровень подготовки. Также для обучающихся на технических специальностях необходимо создание условий, при которых для них будет предусмотрена регулярная физическая нагрузка.

В этой связи, для данной группы целесообразно использование методик подготовки к сдаче норм ГТО, которые подразумевают интенсивные нагрузки с длительным периодом тренировочного процесса.

Более актуальным для студентов технических вузов и специальностей представляется использование методики тренировок, которая будет предполагать небольшие, но систематические (ежедневные) физические нагрузки с одной либо двумя более интенсивными тренировками (например, в условиях занятий физической культурой в вузе).

При этом, в рамках ежедневных краткосрочных занятий, длительностью 10 минут, два раза в день утром и вечером следует уделить внимание общеукрепляющим упражнениям на гибкость и разминку мышц. И при длительных еженедельных занятиях создать условия для отработки навыков и умений, которые необходимы для сдачи нормативов ГТО.

Представленная методика подготовки студентов позволит мотивировать обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, увеличить общий уровень их физической подготовленности, а также подготовиться к сдаче комплекса упражнений ГТО.

### Список литературы

1. Захарова А.В., Яшкина Е.М., Ожиганова М.В., Смирнова И.А. Развитие волевых качеств студентов технического вуза средствами физического воспитания // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 2. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28648> (дата обращения: 09.10.2019).

2. Куцаев В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов

комплекса ГТО // Физическая культура в школе. 2016. № 3. С. 20–26.

3. Ожиганова М.В., Смирнова И.А. Социальная значимость организации самостоятельных занятий студентов при обучении волейболу // Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотическая деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы IV Международной научно-практической конференции (г. Тюмень, 19 апреля 2018 г.) Тюмень: Издательство Тюменского индустриального университета, 2018. С. 185–187.

4. Мурзин А.Э., Мурзина И.Я. Комплекс ГТО и перспективы развития массового спортивно-физкультурного движения в современной России // Педагогическое образование в России. 2016. № 6. С. 238–242.

5. Новикова Т.Г., Нагорная Т.В., Ткаченко И.П. Физические упражнения, как важное средство восстановления работоспособности // Actualscience. 2015. Т. 1. № 2 (2). С. 58–60.

6. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. 2015. № 18. С. 423–425.

7. Абрамович Д.В., Лебединский В.Ю., Шпорин Э.Г. Влияние дополнительных занятий по месту жительства на физическую подготовленность детей и подростков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 10 (128). С. 9–12.

8. Ивченко Е.А. Взаимосвязь физических и психических нагрузок при занятиях двигательной рекреацией: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2004. 24 с.