

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания  
кафедра

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего кафедрой  
физического воспитания

  
подпись Ю.Л. Лукин  
инициалы, фамилия

« 01 » июня 20 16 г.

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код – наименование направления

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ СДАЧИ НОРМ ВФСК ГТО

тема

Руководитель

  
подпись, дата

профессор

должность, ученая степень

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись, дата

В.О. Конов

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии

факультет

Физического воспитания

кафедра

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код и наименование направления, подготовки, специальности

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ СДАЧИ

НОРМ ВФСК ГТО

тема

Работа защищена « 29 » июля 20 16 г. с оценкой « хорошо »

Председатель ГЭК



подпись

Н.Г. Филатова

инициалы, фамилия

Члены ГЭК

подпись

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия

подпись

Е.М. Кохась

инициалы, фамилия

подпись

Т.Н. Кочеткова

инициалы, фамилия

подпись

О.В. Соколова

инициалы, фамилия

Руководитель

подпись

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия

Выпускник

подпись

В.О. Конов

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Особенности подготовки студентов для сдачи норм ВФСК ГТО» содержит 50 страниц основного текста, список использованных источников насчитывает 36 наименований.

ВФСК ГТО, НОРМАТИВЫ ГТО, СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА, КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ,

Целью данной работы является изучение особенностей подготовки студентов вуза для сдачи норм ВФСК ГТО.

Объект исследования: система ВФСК ГТО.

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

В основу рабочей гипотезы положено предположение о том, что особенностью подготовки студентов для сдачи норм ВФСК ГТО выступит целенаправленная организация силовой подготовки студентов в рамках проведения практических занятий по физической культуре.

Задачи исследования:

- 1) описать на основе источников развитие и становление комплекса ГТО в России;
- 2) дать сравнительную характеристику нормативным требованиям комплекса ГТО в историческом аспекте;
- 3) описать комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов;
- 4) разработать и апробировать методику повышения физического уровня силовой подготовки студентов к сдаче норм ВФСК ГТО.

В результате исследования мы пришли к выводу: целенаправленная организация силовой подготовки студентов способствует успешной подготовке к сдаче норм ГТО.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов.....	9
1.1 История зарождения, становления, развития и структура комплекса ГТО на современном этапе.....	9
1.2 Сравнительная характеристика нормативных требований комплекса ГТО в исторической перспективе.....	18
1.3 Формирование физической культуры у студентов и комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов.....	21
2 Экспериментальная апробация методики подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО .....	26
2.1 Организация опытно-экспериментального исследования.....	26
2.2 Анализ результатов экспериментального внедрения методики силовой подготовки .....	32
Заключение .....	37
Список использованных источников.....	42
Приложение А.....	46
Приложение Б.....	47
Приложение В.....	48

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время отечественные специалисты в области физического воспитания и спорта обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания студентов.

Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья студенческой молодежи определяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. А ведь именно студенты являются будущим нашей страны, авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождении России.

Возрождение в России комплекса ГТО уже стало одним из действенных методов продвижения ценностей здорового образа жизни. Развитие массового спорта у молодежи получило реальный шанс перейти в стадию действующего государственного проекта. Глобальная цель введения нормативов ГТО – мотивировать и стимулировать культивирование спортивного досуга у студенческой молодежи – развивать свои способности, участвовать в соревнованиях. На пленарном заседании VI Международного форума «Россия – спортивная держава», состоявшемся в октябре 2016 года, Президентом страны было подчеркнуто, спорт вновь обрёл притягательный образ, и что очень важно – среди детей и молодых людей, среди молодёжи.

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО). В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и

спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее – ВФСК) «Готов к труду и обороне» [33].

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

Цель ВФСК ГТО – 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 [29].

В настоящее время тема возрождения комплекса ГТО является актуальной, так как возрождаемый комплекс ГТО содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности. Однако, увеличение информационных и психоэмоциональных нагрузок в процессе обучения в вузе, нерационально организованный образ жизни другие негативные факторы современных реалий приводят к ухудшению состояния здоровья, к низкому уровню физической подготовленности студентов и особенно девушек. Растет число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, которое достигает в настоящее время 40 % от общего числа студентов, обучающихся в вузах страны. В связи со сложившейся ситуацией, особое значение приобретает дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов, в том числе и подготовке к выполнению комплекса ГТО.

Более двадцати последних лет учебные программы вузов строились без

учета задач и содержания комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений требует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы.

Целью данной работы является изучение особенностей подготовки студентов вуза для сдачи норм ВФСК ГТО.

Объект исследования: система ВФСК ГТО.

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

В основу рабочей гипотезы положено предположение о том, что особенностью подготовки студентов для сдачи норм ВФСК ГТО выступит целенаправленная организация силовой подготовки студентов в рамках проведения практических занятий по физической культуре.

Задачи исследования:

- 1) описать на основе источников развитие и становление комплекса ГТО в России;
- 2) дать сравнительную характеристику нормативным требованиям комплекса ГТО в историческом аспекте.
- 3) описать комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов;
- 4) разработать и апробировать методику повышения физического уровня силовой подготовки студентов к сдаче норм ВФСК ГТО.

Методологической базой исследования явились работы Е.Я. Безносикова, Е.Я. Бондаревской, Н.А. Михайлова.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; тестирование; эксперимент; статистическая обработка данных.

Практическая значимость выпускного исследования. Материалы работы могут быть использованы преподавателями физической культуры и студентами при подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (36 наименования). Объем работы составляет 50 страниц.

# 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», как называл его К.Е. Ворошилов. 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 [3]. 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.

В 1933 г. была введена программа для вузов. Она предусматривала введение ГТО Пступени на втором, третьем и четвертом курсах. Сдачу нормативов по ГТО Пступени студенты должны были закончить на четвертом курсе.

В 1937 г. выходит единая программа по физической культуре для всех

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 Иступени, а на втором и третьем - ГТО Пступени и учебные нормативы. 2-я медицинская группа должна была в течение трех лет обучения сдавать полностью нормы ГТО Иступени и учебные нормативы [3].

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» [7].

В 1939 г. впервые вводятся комплексные испытания для студентов первого курса с целью выявления физической подготовленности вновь принятой молодёжи. 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 [17]. 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 петлёй, для мужчин - метание связки гранат. Плавание и стрельба из малокалиберной винтовки.

К концу 60-х комплекс ГТО, по ряду положений, уровню нормативных

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 [38].

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.

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 [3].

По комплексу ГТО проводились не только испытания в первичных физкультурных организациях, но и крупномасштабные первенства, например первенство Советского Союза по многоборьям комплекса ГТО.

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

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. 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

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. В феврале 2012 года председателем ДОСААФ России Сергеем Александровичем Маевым утверждено Положение о физкультурно-спортивном комплексе ДОСААФ России «Готов к труду и обороне» [34]. 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.

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.

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 [20].

Комплекс состоит из двух частей [21].

- 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

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 [20]:

- 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 владения прикладными умениями и навыками. Виды испытаний учитывают профессиональные, возрастные и половые особенности занимающихся физической культурой и спортом.

Виды испытаний Комплекса [21].

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 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 [39]:

- 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,

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 Сравнительная характеристика нормативных требований комплекса ГТО в исторической перспективе**

В настоящее время ГТО возрождается, но он не остался в неизменной форме, теперь комплекс будет с новыми условиями.

Время выявило существенные недостатки в организации практической работы по комплексу ГТО, которые отрицательно сказались на развитии физической культуры и спорта в стране.

Считаем, что большой вред комплексу ГТО нанес командно-бюрократический стиль работы, в частности метод жесткого планирования подготовки значкистов, когда деятельность коллектива физической культуры оценивалась по числу выполнивших нормы. Как следствие появилось формальное отношение к делу, стали подаваться «липовые» отчеты по числу подготовленных значкистов и т.п.

Очевидно, что систематическая физкультурно-спортивная работа со временем стала подменяться сдачей норм и стала носить формальный характер. Планирование подготовки значкистов сверху приводило к многочисленным фактам приписок [34].

Сегодня мы можем только предположить, почему происходила корректировка нормативов, возможно количество значкистов ГТО уменьшалось, соответственно нормативы понижались и изменялись тестовые испытания.

Во времена Советского Союза комплекс ГТО являлся нормативной базой физического воспитания во всех звеньях физкультурного движения [8]. Поэтому контроль на основе статистических данных проводился регулярно, и на сегодняшний день можно сравнить данные нормативных требований в динамике до настоящего времени (табл.1).

Анализ данных показывает, что требования к испытанию бега на 100 м., как определение качества быстроты до 1988 года падают с 13,6 с. до 14,8 с.

По настоящим требованиям 2016 года, представленных ДОСААФ России,

норматив повысился до 14,2 с.

Таблица 1 – Нормативные требования комплекса ГТО в динамике

Виды испытаний	Изменения нормативных требований комплекса ГТО, годы													
	1931		1939		1959		1972		1985		1988		2016	
	ю	д	Ю	д	ю	д	ю	Д	ю	д	Ю	д	Ю	д
Бег на 100 м, с	13,6	15,4	13,6	15,4	14,3	16,2	14,2	16,2	14,5	16,5	14,8	17,0	14,2	17,2
Бег на 3000 м, мин, с	12,20	-	12,15	-	-	-	-	-	15,0	-	13,30	-	-	-
Бег на 1000 м, мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,30	-
Бег на 2000 м, мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11,30	-	11,30	-	-
Бег на 500 м, с	-	-	-	1,55	-	-	-	2,00	-	-	-	-	-	2,20
Прыжок в длину, м, см	4,40	3,40	4,50	3,50	4,40	3,40	4,40	3,40	4,20	3,40	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,30	1,90
Подтягивание, кол.раз	5	-	6	-	-	-	8	-	10	-	9	-	12	-
Льжи 10 км, ч, мин	1,05	-	1,05	-	-	-	57,0	-	б/в	-	-	-	-	-
Льжи 5 км, мин	-	-	-	-	30,0	-	27,0	-	27,0	-	27,0	-	29,0	-
Льжи 3 км, мин, с	-	-	-	22,0	-	22,30	-	20,0	-	19,0	-	19,0	-	18,30
Метание гранаты, м	36	-	37	-	-	-	35	-	32	-	32	-	38	24

В тестах скоростно-силовой направленности (метание гранаты и прыжок в длину) нормативы снижаются к 1988 г. Кроме того, некоторые из них исключаются из испытаний или вообще заменяются: прыжок в длину с разбега на прыжок в длину с места, гонка на лыжах 10 км. тестируется в 1985 г. без учета времени, в 1988г. вообще изымается из тестов. На сегодняшний день: заменяется для юношей – 5 км, для девушек – 3км.

Из всех предлагаемых тестов по различным двигательным качествам с советских времён остались: подтягивание, отжимание, прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами, бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны), туристский поход на 5-15

км.спроверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий [4].

В программе упражнений сохранилась стрельба, только раньше стреляли из малокалиберной винтовки, а сейчас – из пневматической винтовки. У каждого участника будет 10 минут на пять зачетных выстрелов, которые должны производиться с 5 или 10 десяти метров из положения; сидя или стоя.

Изменение произошло и в упражнении на точность в метании теннисного мяча. Раньше оно производилось на расстояние. Необходимо будет попасть в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. с шести метров, пять раз.

Челночный бег, рывок гири массой 16 кг (для участников от 18 лет), наклоны вперед из положения – стоя (не сгибая ноги в коленных суставах, касаясь пола пальцами или ладонями двух рук с фиксацией результата в течение двух секунд).

После сдачи нормативов, в зависимости от показанных результатов можно будет получить значок с аббревиатурой ГТО. Однако к золотому и серебряному значку, добавится еще и бронзовый значок ГТО [34].

Основываясь на том, что предлагают нам авторы современного Комплекса ГТО, на наш взгляд, более справедливо было бы подобрать несколько тестирующих упражнений, из которых сами сдающие могли бы выбрать наиболее подходящие для них тесты. Для этого можно предоставить тем, кто сдаёт несколько вариантов; из 10 тестов выбрать, допустим – 7 на зачёт, остальные выполнить по выбору. При таком подходе в различных учебных организациях те, кто посещает занятия физической культуры активнее, а самое главное добровольно и в большем количестве сдавали бы ГТО.

Считаем, что это может стать дополнительным средством стимулирования к регулярным занятиям физической культурой, а не превращаться в дополнительный стрессовый источник для всех, кто в силу своих физических особенностей не может выполнить нормативы, хотя повсем остальным предметам показывает хороший уровень.

В целом, по нашему мнению, в настоящее время созданы все нормативные условия и предпосылки для реального воссоздания комплекса ГТО применительно к современным условиям.

### **1.3 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 [12]

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.

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 [40].

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);

- потребности образовательной направленности, способствующие осознанному и творческому отношению к задачам, средствам и методам физического совершенствования [26].

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 внеучебное 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.

Ценность технологий формирования форм физической культуры состоит в личностной мотивации. Для повышения эффективности работы педагога со студентами составляются программы и различные комплексы методических руководств [16].

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.

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

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 [33].

Для студентов вузов, 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 [37].

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 современем 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 [17].

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. 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.

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

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

Исследование проводилось на базе ЛПИ – филиала СФУ. 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 решения. 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 заботиться 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 18 до 29 лет (6-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 в ЛПИ – филиал СФУ, 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).

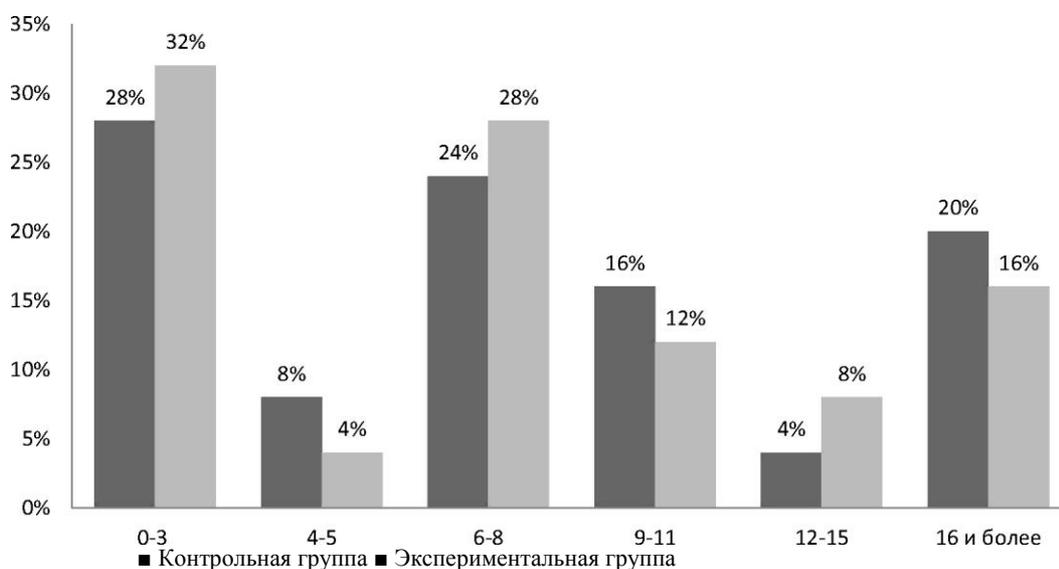


Рисунок 1 – Показатели силовых способностей мышц рук при выполнении норматива «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» в контрольной и экспериментальной группах

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

результаты ниже, чем прописано в нормативных требованиях ГТО (рис. 2).

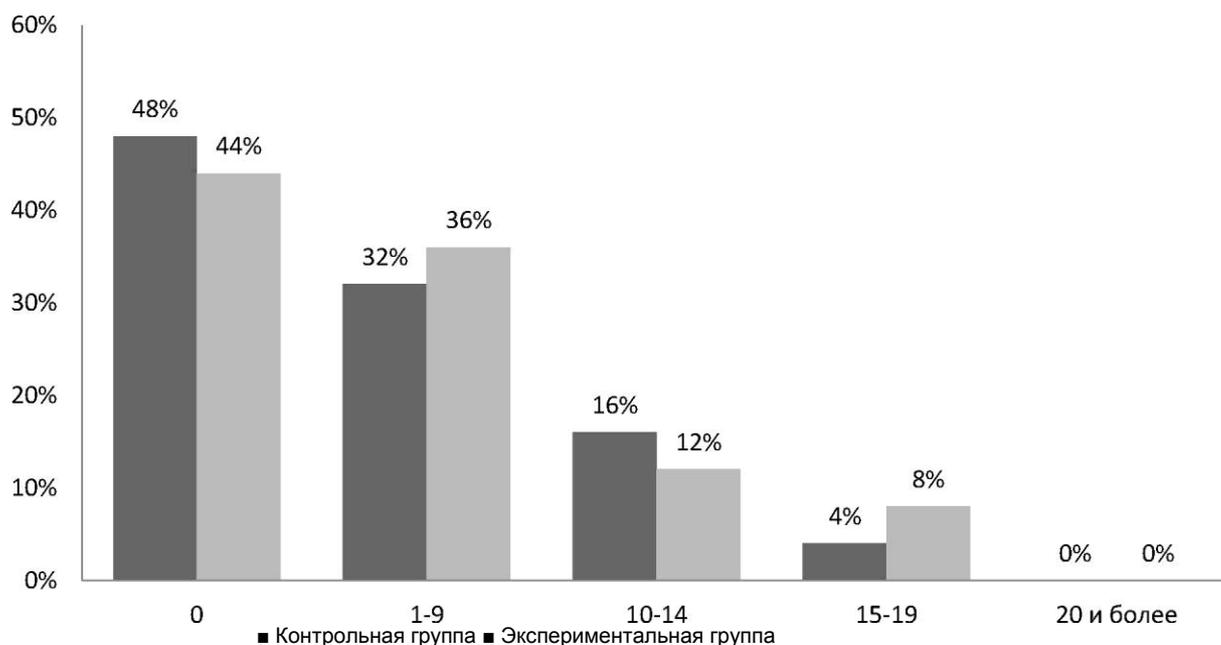


Рисунок 2 – Показатели силовых способностей мышц рук при выполнении норматива «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» в контрольной и экспериментальной группах

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 2). 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 2 – 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 (n=25)	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 3) выполнения двух нормативов выполненных тестов у испытуемых в контрольной и экспериментальной группах с нормативами комплекса ГТО (Приложения А,Б).

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 3 – Сравнительная таблица результатов тестирования с нормативами комплекса ГТО

№	Группы	<i>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа</i>			<i>Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине</i>		
		<i>Бронзовый значок</i>	<i>Серебряный значок</i>	<i>Золотой значок</i>	<i>Бронзовый значок</i>	<i>Серебряный значок</i>	<i>Золотой значок</i>
1	Результаты контрольной группы (n=25)	4	1	5	4	1	0
2	Результаты экспериментальной группы (n=25)	3	2	4	3	2	0
3	Всего (чел.)	7	3	9	7	3	0
4	Всего (%)	28	12	36	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 трапецевидная 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.

### **2.3 Анализ результатов экспериментального внедрения методики силовой подготовки**

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 данной программе участвовали те же 24 студентки ЛПИ – филиала СФУ, 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.

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

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.

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.

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.

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

занятиях с участницами экспериментальной группы на протяжении всех трех этапов. В своей работе мы использовали методы и приемы в работе, воздействующие на формирующиеся компетенции будущих учителей. 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;

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.

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).

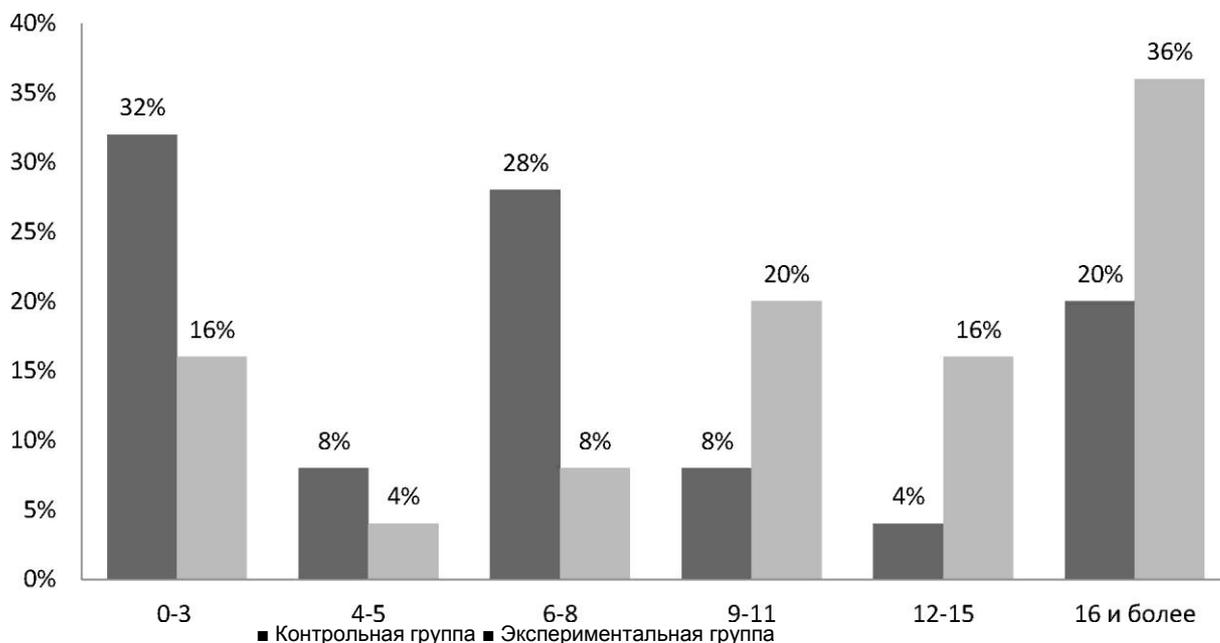


Рисунок 3 – Показатели силовых способностей мышц рук при выполнении норматива «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

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

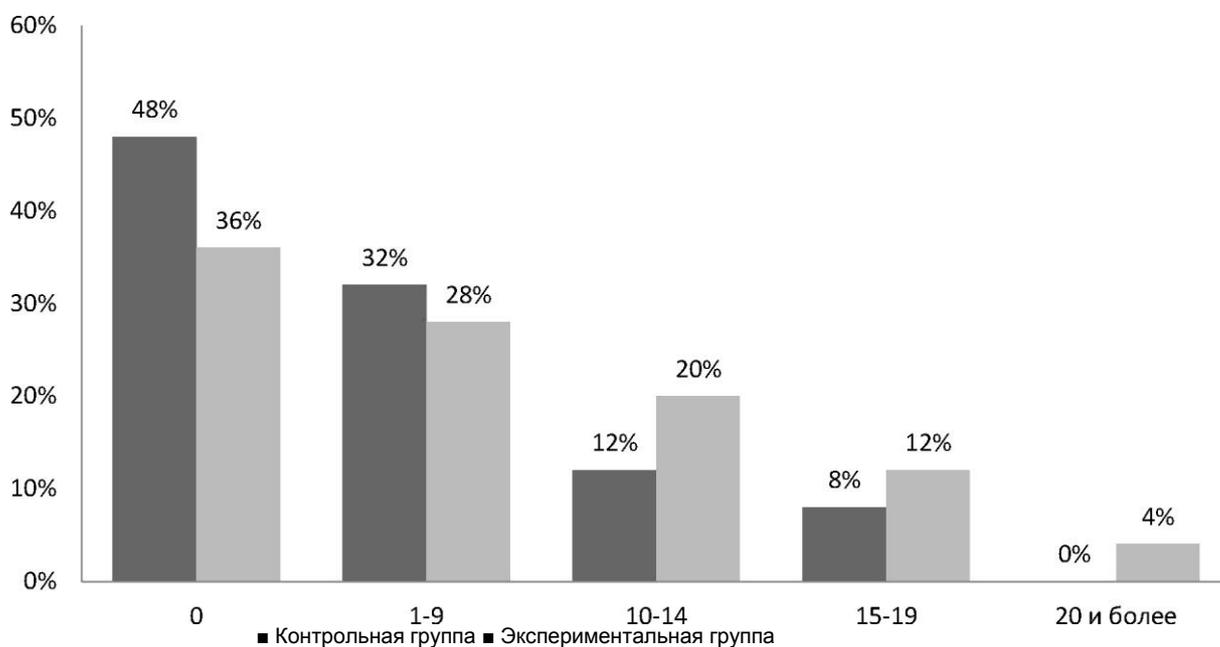


Рисунок 4 – Показатели силовых способностей мышц рук при выполнении норматива «подтягивание из вися лежа на низкой перекладине» в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Для наглядности рассмотрим результаты первичного и вторичного тестов в сводной таблице (табл.4).

Таблица 4 – 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 значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Результаты контрольной группы (n=12)	4/2	1/1	5/5	4/4	1/1	0
2	Результаты экспериментальной группы (n=12)	3/5	2/4	4/6	3/5	2/3	0/1
3	Всего (чел.)	7/7	3/5	9/11	7/9	3/4	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.

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.

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.

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.

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 сдавало 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.

Сдача нормативов комплекса ГТО требует постоянного поддержания хорошей физической подготовленности.

Так, нами было проведено экспериментальное исследование физического состояния студенток, которое 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.

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. 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 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. Азбука физкультурника: сборник статей. – Тарту/Гартус. гос. ун-т, 2006.
2. Аксельрод, С. Л. Лыжи в комплексе ГТО / С. Л. Аксельрод. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 64 с.
3. Асташина, М.П. Тенденции развития массового физкультурно-спортивного движения в субъектах Российской Федерации / М. П. Асташина // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы V науч. практ. конф. в рамках Всесоюз. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта", 29 мая 2014 г., г. Омск / СибГУФК. – Омск, 2014. – 177-185с.
4. Безносиков, Е. Я. Всесоюзному физкультурному комплексу "Готов к труду и обороне СССР" - 50 лет : Учебно-метод. пособие для студ. / Под ред. Е. Я. Безносиков. – Минск, 2011. – 36 с.
5. Бондаревский, Е.Я. Научно-методические основы Всесоюзного комплекса "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) : Метод. разработ. для студ. ин-тов физ.культ / Е.Я. Бондаревский. – Москва, 1980. – 44 с.
6. Виленский, М.Я. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов Учебно- метод. пособие / Под ред. М. Я. Виленский, В. В. Михайлов, Н. А. Левенко. – Москва, 1979. – 110 с.
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)/документы и метод.материалы / под общ. ред. В. Л. Мутко // М-во спорта Рос. Федерации. – Москва :Сов.спорт, 2014.– 60 с.
8. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР". -3-е изд., доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1957. – 36 с.
9. Горбунов, В.В. Все на старты ГТО/ В. В. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 64 с.
10. Готов к труду и обороне СССР: Метод.рек. / Авт.-сост. П. Колтановский. – Москва, 1973. –132 с.
11. Готов к труду и обороне: спец. выпуск: возрождение спортивных

традиций на Омском производственном объединении "Радиозавод имени А.С. Попова" // Военные знания.– 2011.- № 5-6.

12. ГТО – это здоровье : рекомендации по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО Vступени / под ред. В. У. Агеевца. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. –72 с.

13. ГТО в коллективе физической культуры / ред. И. Т. Осипов. – Москва : Физкультура и спорт, 1961. – 228 с.

14. ГТО высокие ступени / Сост. Г. Хачкованян. – Москва :Мол.гвардия, 2015. –104 с.

15. Гурский, А. В. Возвращение ГТО /А.В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 4.

16. Жохов, В. С. Предшественники комплекса ГТО / В. С. Жохов // Физическая культура в школе. – 2014. – № 7.

17. Кабачков, В.А. Комплекс ГТО в XXIвеке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса "Готов к труду и защите отечества" в 2008-2010гг. /В. А. Кабачков // Вестник спортивной науки. – 2010 – № 2.

18. Комплекс ГТО, IVступень: прогр. для коллективов физ. культуры и спорт.клубов / сост. В. А. Уваров.– Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 32 с.

19. Крикорьянц, Д. О. Введение норм ГТО на территории Омской области /Д. О. Крикорьянц // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы Vнауч. практ. конф. в рамках Все союз.форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта"/29 мая 2014 г. г. Омск / СибГУФК. – Омск, 2014. – С. 225-227.

20. Кудрявцев, В.Г. Физическое совершенство /IVступень Всесоюз. физкульт. комплекса "Готов к труду и обороне СССР".-2-е издание. – Москва : Физкультура и спорт,1974. – 79 с.

21 Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развитие/ Ю. Ф. Курамшин, Р. М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 9-12.

22. Михайлов, Н. А. Будь смелым и умелым! Пособие по подготовке к сдаче норм ГТО 1, 2 и 3 ступеней / Под ред. В. У. Агеевца. – Москва : Физкультура и спорт, 2009.
23. Мозговой, В. А. ГТО: сорок лет спустя / В. А. Мозговой // Спорт в школе. – 2014. – № 7-9.
24. Национальные программы формирования здорового образа жизни / Междунар. науч.- практ. конгресс, (Москва, 27-29 мая 2014 г.): на рус. и англ. яз.: в 4 т. / Министерство спорта Рос. Федерации; Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – Электрон.дан. – Москва : Изд-во РГУФКСМиТ. Т.1:Материалы конгресса.– 2014.
25. Осипов, И. Т. Комплекс ГТО – путь к силе и здоровью / И.Т. Осипов. – Москва : Физкультура и спорт,1963. – 64 с.
26. Перова, Е. И. Комплекс ГТО в XXIвеке / Е. И. Перова // Физическая культура в школе. – 2014. – № 6.
27. Плещеев, Д. А. Комплекс ГТО и физическая работоспособность / Д. А. Плещеев, А. В. Лотоненко, Н. К. Чуриков. – Воронеж : Изд-во Воронеж.ун-та,1978. – 30 с.
28. Профессионально-педагогические рекомендации по проведению общеразвивающих упражнений утренней гигиенической гимнастики в комплексе ГТО для различных ступеней: (метод.пособие)/ сост.: М. Смирнов, М. Б. Брусиловский. – Алма-Ата, 1982.–59 с.
29. Раевский, Р. Т. Секционная работа как механизм реализации комплекса ГТО / Р. Т. Раевский // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2014. – № 1. – С. 50-57.
30. Романовский, Л.С. Комплексе ГТО/ Л. С. Романовский. – Москва, 2014.– 80 с.
31. Савельев, А.Д. Эффективность различных объемов двигательной деятельности в подготовке учащихся на основе нормативов нового физкультурного комплекса ГТО (Iи IIступеней) / автореф. дис. канд. пед. Наук / А. Д. Савельев. – Москва, 2015. – 24 с.

32. Селиверстова, Д. Н. Экспериментальное обоснование методики физического воспитания студентов на основе требований всесоюзного физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне СССР" (Ступень "Физическое совершенство") дис. канд. пед. Наук / Д. Н. Селиверстова. – Москва, 1978. – 24 с.

33. Стариков, В.А. Комплекс ГТО: современные перспективы / В.А. Стариков.– Москва : 2015.– 36 с.

34. Табаков, А.И. К вопросу о необходимости совершенствования функционирования системы физического воспитания школьников в современных условиях / А.И. Табаков, Л.С. Дормидонтова // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта / материалы V науч. практ. конф. в рамках Всесоюз. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта"/ 29 мая 2014 г. – Омск, 2014. – С. 256-257.

35. Титушина, Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Н.В. Титушина // Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / СПбНГУФК. – Санкт-Петербург. – 2014. м № 7 (113).м С.168-171.

36. Уткин, В.Л. ГТО: техника движений (с основами контроля и оптимизации) / В. Л. Уткин; под ред. В. М. Зациорского. – Москва : Физкультура и спорт, 2009. – 110 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Таблица норм ГТО для женщин (6 степень)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**  
**Испытания (тесты) по выбору**

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	15 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### 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 вися лежа на низкой перекладине. Подтягивание из вися 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.

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.