



Столыпинский  
вестник

Научная статья

Original article

УДК 796:378

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ БЕГОВЫХ  
НОРМАТИВОВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ГТО**  
PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS FOR PASSING THE  
RUNNING STANDARDS OF THE GTO ATHLETICS PROGRAM

**Нагорная Татьяна Владимировна**, старший преподаватель, Севастопольский государственный университет, Россия

**Nagornaya Tatiana Vladimirovna**, Senior Lecturer, Sevastopol State University, Russia

**Аннотация.** В статье анализируются особенности физической подготовки студентов к сдаче беговых нормативов легкоатлетической программы ГТО. Рассматриваются беговые нормативы легкоатлетической программы ГТО, отмечается роль выносливости в успешности их выполнения. Выявляются особенности структуры и содержания тренировочного занятия при подготовке к сдаче нормативов в беговых упражнениях. Приводятся упражнения разминочного комплекса и упражнения для подготовки к сдаче беговых нормативов.

**Annotation.** The article analyzes the features of the physical preparation of students for passing the running standards of the TRP track and field athletics program. The running standards of the TRP track and field athletics program are considered, the

role of endurance in the success of their implementation is noted. The features of the structure and content of the training session in preparation for passing the standards in running exercises are revealed. The exercises of the warm-up complex and exercises to prepare for passing the running standards are given.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, ГТО, легкоатлетическая программа, беговые нормативы, студенты.

**Key words:** physical training, TRP, athletics program, running standards, students.

Одним из основных направлений реализации политики Правительства России в области развития физической культуры и спорта является внедрение комплекса ГТО [1]. Массовое внедрение комплекса в университетах призвано увеличить заинтересованность молодых людей в занятиях различными видами физической активности и совершенствовании своих физических качеств. Для студентов предусмотрены тесты и нормы VI ступени комплекса ГТО, для выполнения которых требуется направленная физическая подготовка [2]. Программа включает 13 испытаний, четыре из которых – бег на 100 м и на 2000 либо 3000 м, подтягивание для юношей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа для девушек и наклон вперёд с гимнастической скамьи – являются обязательными. Указанные испытания являются также нормативной основой университетских программ физического воспитания, что обуславливает важность направленности физической подготовки студентов на сдачу базовой части комплекса, в частности – беговых нормативов.

Целью работы является изучение физической подготовки студентов к сдаче беговых нормативов легкоатлетической программы ГТО. Для её достижения были использованы аналитический, синтетический, индуктивный и дедуктивный методы обработки тематических исследований, научных публикаций и релевантных литературных источников.

К беговым нормативам легкоатлетической программы ГТО относятся:

1. Бег на 100 м. Спринтерский бег характеризуется высокой скоростью (до 11-11,5 м/с), быстротой и большой мощностью движений [3]. Его суть заключается в развитии максимальной скорости на коротком промежутке, что требует скоростной выносливости. Бег на короткие дистанции помогает развивать скоростно-силовые качества и увеличивать стартовую скорость, тренирует ловкость и координацию. Бег на 100 м включает четыре фазы: старт (высокий или низкий), стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.
2. Бег на 2000 или 3000 м. Специфика бега на длинные дистанции – необходимость рассчитывать силы на всю дистанцию [4]. Этот бег включает старт с высокого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, бег при пробегании поворотов и финиширование.
3. Челночный бег 3×10. При его выполнении участнику необходимо пробежать 10 м, коснуться площадки за линией поворота любой из частей тела, повернуться вокруг и пробежать ещё два отрезка по 10 м. Бег состоит из четырёх этапов: старт (высокий или низкий), прохождение промежуточной дистанции, поворот и финиширование.

Успешность выполнения беговых нормативов зависит от выносливости, представляющей собой способность организма к противостоянию утомлению в процессе выполнения физической нагрузки и играющей ключевую роль в определении работоспособности [5]. Одним из основных критериев выносливости выступает время, на протяжении которого человек может поддерживать определённую интенсивность физической деятельности. Работа по развитию и совершенствованию выносливости требует формирования и поддержания определённой логики построения тренировки. На начальном этапе требуется развитие общей выносливости: развитие аэробных возможностей, совершенствование функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, укрепление опорно-двигательного аппарата. На втором этапе необходимо увеличение объёма нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, на третьем – увеличение объёмов тренировочных нагрузок

путём использования более интенсивных упражнений, которые выполняются методами повторной и интервальной работы в смешанном анаэробном и аэробно-анаэробном режимах, и избирательное воздействие на отдельные компоненты специфической выносливости.

При разработке тренировочного комплекса необходимо учитывать, что упражнения должны охватывать максимальное количество групп мышц, развивать выносливость, силу и скорость и быть по возможности простыми, отражающими состояние реальных физических возможностей человека [6]. В частности, упражнения для сдачи нормативов комплекса ГТО должны развивать широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы, мышцы предплечья, большие и малые грудные мышцы, икроножные мышцы, мышцы брюшного пресса и четырёхглавые мышцы бедра.

Тренировочное занятие при подготовке к сдаче нормативов в беговых упражнениях должно быть комплексным – направленным на решение нескольких задач [7]. На каждом занятии необходимо сочетать упражнения на разучивание и совершенствование техники спринтерского бега с продолжительным медленным бегом или кроссовой подготовкой [8]. Сочетание этих средств позволяет совместить разучивание рациональной техники бега, развитие и совершенствование различных двигательных качеств и функциональных систем организма. На решение тренировочных задач в основной части занятия должно уделяться примерно равное время – по 20-25 мин. Большая часть кроссового или медленного бега должна приходиться на вторую половину занятия, поскольку упражнения на развитие выносливости и силы рационально выполнять после упражнений на развитие скоростных качеств и быстроты.

Подготовка к любым беговым нормативам должна включать следующие элементы [9]:

- разогрев в течение 2-3 минут, который осуществляется лёгким бегом либо бегом, чередующимся с быстрой ходьбой;

- гимнастические упражнения на гибкость, ориентированные на проработку основных суставов;
- силовые упражнения для рук, ног и мышц туловища;
- упражнения на растяжение и расслабление мышц;
- бег в течение 20-60 минут;
- ходьба в быстром темпе на протяжении 2-3 минут;
- упражнения на расслабление и лёгкое растяжение мышц.

Комплекс разминочных упражнений, проводимых перед занятием с целью предотвращения получения травмы в процессе непосредственно тренировки, может включать бег трусцой, бег с захлёстыванием голени и с выбрасыванием прямых ног вперёд; круговые вращения и наклоны головы, круговые движения в запястьях и предплечьях, махи руками в положении на уровне грудной клетки, поочерёдные круговые движения голеностопов, приподнимание на носочках, круговые движения сомкнутыми коленями и поочерёдно голеними, круговые движения поочерёдно бёдрами обеих ног, круговые движения тазом; наклоны к носкам ног из положения стоя; перекаты и наклоны туловища, выпады вперёд на каждую ногу, приседания [10]. Для непосредственной подготовки к сдаче норматива применяются следующие упражнения:

- приседания со штангой среднего веса – 4-5 подходов по 6-8 раз;
- подъёмы на носки с гантелями или штангой – 4 подхода по 10-12 повторений;
- выпады поочерёдно правой и левой ногой с гантелями или штангой – 3-4 подхода по 10-12 раз.
- бег прыжками;
- выпрыгивания вверх из полного приседа.

Для подготовки к сдаче беговых нормативов с низкого и высокого стартов могут использоваться следующие подводящие упражнения [11]:

- стартовые упражнения;

- бег из различных стартовых положений;
- специальные прыжковые и беговые упражнения;
- бег с ускорением от 20 до 60 м с переходом на бег по инерции;
- упражнения на выработку техники движения рук во время выхода со старта и бега по дистанции.

Развитию способностей к выполнению быстрых движений способствуют эстафеты, различные упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения и спринтерский бег на дистанцию от 20 до 150 м с различной интенсивностью.

Помимо длительных тренировок во время занятий по физической культуре в вузе для улучшения физической подготовленности студентов необходимыми являются ежедневные самостоятельные занятия по 10-15 минут [12]. Их можно разделить на две тренировки – утреннюю и вечернюю зарядку. Такая система способствует более быстрому физическому развитию и может использоваться для студентов с изначально низким уровнем физической подготовки.

Таким образом, организация систематической физической подготовки студентов по программе, ориентированной на сдачу беговых нормативов легкоатлетической программы ГТО, обеспечивает повышение уровня физической подготовленности студентов. Положительная динамика результатов повышает мотивированность студентов к улучшению своих показателей и дальнейшим занятиям массовым спортом, что обуславливает значимость систематической организации направленной физической подготовки в университете.

### Список литературы

1. Приказ Министерства спорта РФ от 28.01.2016 N 54 (ред. от 28.08.2019) «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс] // ГАРАНТ.РУ. – URL: <https://base.garant.ru/71347746/#friends> (дата обращения: 08.04.2023).

2. Белова Т.Ю. Подготовка студентов к выполнению нормативов в обязательных испытаниях комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, В.Е. Павлов, Л.Г. Костикова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 34-37.
3. Добрынин И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: учебное пособие / И.М. Добрынин, В.А. Шемятихин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 99 с.
4. Пономарев А.К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А.К. Пономарев, С.Н. Амелин. – М.: Изд-во Юрайт, 2023. – 164 с.
5. Клюкина Н.А., Прянишникова Д.Н. Методические рекомендации для подготовки к сдаче норм ГТО на контрольных тестах на выносливость // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 4-1. – С. 73-76. – DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10707
6. Ибрагимов А.Д., Гаджиагаев С.М., Гаджиагаев Т.С. Комплекс ГТО и воздействие сдачи его нормативов на развитие физических качеств студентов сельскохозяйственных вузов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2020. – Т. 14, № 2. – С. 43-48. – DOI: 10.31161/1995-0659-2020-14-2-43-48
7. Галочкин П.В. Программа подготовки к сдаче контрольных нормативов для студентов, желающих поступить в Военный учебный центр [Электронный ресурс] // Финансовый университет. – URL: <https://inlnk.ru/LAveYk> (дата обращения: 08.04.2023).
8. Ермакова Е.Г. Влияние кроссовой подготовки на развитие выносливости в рамках сдачи норм ГТО // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 3-1 (66). – С. 26-30. – DOI: 10.24412/2500-1000-2022-3-1-26-30

9. Гальчинская Л.А., Меженская М.И., Улеева Н.Г. Влияние оздоровительного бега на улучшение физической подготовленности у студентов СЕВГУ при сдаче норм ГТО // StudNet. – 2022. – Т. 5, № 7. – С. 7452-7460.
10. Кочетова С.В., Прянишникова Д.Н. Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО на быстроту // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 2-1. – С. 139-141. – DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10550
11. Павлов В.Е., Белова Т.Ю. Программа подготовки студентов к выполнению норм комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2017. – № 3. – С. 105-109.
12. Смирнова И.А. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» в техническом вузе / И.А. Смирнова, М.В. Ожиганова, А.В. Захарова, Т.О. Межнина // Современные наукоёмкие технологии. – 2019. – № 12-1. – С. 215-219.

© Нагорная Т.В., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №4/2023

**Для цитирования:** Нагорная Татьяна Владимировна ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ БЕГОВЫХ НОРМАТИВОВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ГТО// Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №4/2023