

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ СКВОЗЬ ПРИЗМУ ГТО

### METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS THROUGH THE PRISM OF TRP

V. Lutsyuk  
A. Surkov  
L. Nurksne

*Summary:* Despite the fact that physical education classes should serve to compensate stressors, as well as to preserve and promote the health of university students, in reality they are an additional source of stress, since today teachers cannot provide an individual approach to each student, which indicates the relevance of this paper. For this reason, it was decided to develop the author's methodology for conducting physical education classes at the university on the basis of TRP norms. This goal mediates the implementation of the following tasks: to substantiate the reasons why people receiving education at a university need an individual approach to physical training; to disclose the content of TRP (Ready for Labour and Defence); to outline the historical facts that influenced the emergence of the complex; to propose exercises for the development of motor abilities based on the sixth stage (18-29 years old) of the TRP complex. The material basis of the study was formed by the works of the following authors: G.A. Ivakhnenko, N.V. Savkin, Y.A. Danilkin, I.S. Moskalenko, A.V. Orekhova, S.I. Balandin and others. As a result, it was concluded that to date the physical training of university students is ineffective, since the methods used exclude an individual approach to each student. In this regard, we turned to the TRP norms, on the basis of which we proposed the author's methodology for conducting physical education classes, which includes exercises for the development of four motor abilities: speed, endurance, strength, flexibility. Within each block we proposed the following exercises: lunges, "getting up" from the bench on one leg, squatting on one leg from the bench (develop speed for running for thirty metres); "ladder", "plank" (to increase the number of repetitions of push-ups from the floor); standard stretching exercises, Romanian pulling with an empty Olympic bar (development of flexibility to increase the inclination in the exercise "forward inclination from the bench").

*Keywords:* methodology, physical education, higher education institutions, sprinting, push-ups from the floor.

**Луцюк Владимир Евгеньевич**

Доцент, кандидат с.-х. наук, ФГБОУ ВО «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина»  
lustyk@mail.ru

**Сурков Александр Михайлович**

Доцент, кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВО «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина»  
surkov.1954@bk.ru

**Нюрксне Лариса Алексеевна**

Старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина»  
nurksne@mail.ru

*Аннотация:* Несмотря на то, что занятия физической культурой должны служить компенсации стрессогенных факторов, а также сохранению и укреплению здоровья студентов ВУЗов, в действительности они являются дополнительным источником стресса, так как на сегодняшний день преподаватели не могут обеспечить индивидуальный подход к каждому студенту, что указывает на актуальность настоящей работы. По этой причине было принято решение разработать авторскую методику проведения занятий по ФК в ВУЗе на основании норм ГТО. Указанная цель опосредует реализацию следующих задач: обосновать, в силу каких причин лица, получающие образование в ВУЗе, нуждаются в индивидуальном подходе на занятиях ФК; раскрыть содержание ГТО (Готов к труду и обороне); изложить исторические факты, повлиявшие на появление комплекса; предложить упражнения для развития двигательных способностей на основании шестой ступени (18-29 лет) комплекса ГТО. Материальную основу исследования составили работы следующих авторов: Г.А. Ивахненко, Н.В. Савкина, Ю.А. Данилкина, И.С. Москаленко, А.В. Орехова, С.И. Баландин и другие. В результате сделан вывод о том, что на сегодняшний день физическая подготовка студентов ВУЗов является неэффективной, так как используемые методики исключают индивидуальный подход к каждому студенту. В связи с этим мы обратились к нормам ГТО, на основании которых была предложена авторская методика проведения занятий по физической культуре, включающая в себя упражнения для развития четырех двигательных способностей: скорость, выносливость, сила, гибкость. В рамках каждого блока нами предложены следующие упражнения: выпады, «вставание» с лавки на одной ноге, присед на одной ноге со скамьи (развивают скорость и «взрывную» силу для бега на тридцать метров); «лесенка», «планка» (для увеличения количества повторений отжиманий от пола); стандартные упражнения на растяжку, румынская тяга с пустым олимпийским грифом (развитие гибкости для увеличения наклона в упражнении «наклон вперед со скамьи»).

*Ключевые слова:* методика, физическая культура, высшие учебные заведения, спринтерский бег, отжимания от пола.

Современное российское образование, представленное, в том числе, высшими образовательными учреждениями, является источником большого

количества стрессогенных факторов, к которым следует отнести следующие: незнакомый коллектив, соперничество с другими студентами, растущие требования

со стороны преподавательского состава. В результате, обучающиеся могут переживать нервное напряжение и эмоциональное выгорание, возникающие в силу падения уровня академической самооэффективности (далее – АС), которая представляет собой субъективную оценку того, насколько успешно студент справляется с академической нагрузкой.

Что касается занятий физической культурой (далее – ФК), то их цель: компенсировать стрессогенные факторы, сохранять и укреплять здоровье студентов, поддерживать их работоспособность и желание продолжать обучение. Если же рассматривать ФК в качестве отдельной дисциплины, следует сказать, что неправильно используемые методики, а также отсутствие индивидуального подхода к каждому студенту, делают указанный предмет дополнительным источником стресса, что подтверждается результатами исследования Г.А. Ивахненко [1].

В контексте исследования представляется необходимым проанализировать причинный комплекс применения индивидуального подхода в отношении студентов со стороны преподавателя ФК. Согласно результатам опроса, проведенного Центром социального проектирования «Платформа» совместно с Министерством спорта Российской Федерации, в 2022 году 49% респондентов утверждали, что они занимаются спортом или физкультурой на постоянной основе [2]. При этом 31% опрошенных в возрасте восемнадцати лет занимаются физкультурой от 3 раз в неделю и более; восемнадцать процентов – 1-2 раза в неделю; четырнадцать процентов – 1 раз в неделю или менее. Иными словами, порядка 37% респондентов в возрасте восемнадцати лет не занимаются физкультурой и спортом в принципе. Следовательно, на занятиях ФК в ВУЗе все чаще возникает ситуация, при которой половина студентов оказывается физически не готова к предъявляемым требованиям со стороны преподавателя. Даже несмотря на то, что в пункте 28 Приказа Минобрнауки РФ от 6 апреля 2021 года № 245 указано, что практические занятия по ФК в ВУЗе предполагают разделение студентов на подгруппы в соответствии с их физическими компетенциями и состоянием здоровья, полагаем, что указанный пункт чаще всего не соблюдается, что подтверждается результатами исследования Н.В. Савкиной [4], [3].

Полагаем, что вышеприведенные факты свидетельствуют об актуальности настоящей работы, цель которой – предложить новую методику проведения занятий по ФК в ВУЗе. Проанализировав различные спортивные методики (кроссфит-тренинг, пауэрлифтинг, легкая атлетика), приходим к выводу, что методика, основанная на нормах ГТО (Готов к труду и обороне) является в текущих условиях одной из наиболее оптимальных, поскольку она позволяет изменять структуру занятий в соответствии с физическими навыками отдельно взятых студентов, не требует использования дополнительного оборудова-

ования и специальных знаний.

ГТО представляет собой программу, позволяющую развивать физические навыки, которая появилась в организациях Советского Союза. Обратимся к историческим фактам. Среди предпосылок, обусловивших возникновение указанного комплекса, Ю.А. Данилкина и ее коллеги отмечают следующие [5]. В период 1917-1918 гг. государство сталкивается с двумя проблемами. Во-первых, в стране идет гражданская война. Во-вторых, новое социалистическое общество оказывается в окружении «недружественных» капиталистических стран. Иными словами, советское руководство пришло к выводу, что появление врагов, как внутренних, так и внешних, требует большого количества военнослужащих, обладающих развитыми физическими навыками. Как указано на официальном сайте ГТО, уже к 1918 году издается декрет, согласно которому каждый военнослужащий должен обучаться военному делу, что обусловило возникновение множества спортивных учреждений [6].

Далее, в 1931 году была принята состоявшая из двух разделов программа ГТО. Так, первая часть имела отношение к ученикам средней школы и была разделена на 4 возрастных ступени. Вторая часть касалась тех школьников, чей возраст превышал шестнадцать лет, а также тех граждан СССР, кто уже получил образование. В 1934 году появляется комплекс БГТО, который также существенно изменился к 1940 году.

Необходимо говорить о том, что структура ГТО изменялась каждые пять-восемь лет. Затем в начале семидесятых годов двадцатого века руководство утвердило последний комплекс программы, состоявший из пяти ступеней и предполагавший наличие отдельных требований для каждой.

На сегодняшний день комплекс ГТО разделен на одиннадцать ступеней, соответствующих различным возрастным группам. В рамках настоящей работы нас интересует шестая ступень, так как она включает в себя требования для женщин и мужчин в возрасте от восемнадцати до двадцати девяти лет. Указанная возрастная группа (18-29 лет) чаще всего представлена именно людьми, получающими образование в российских ВУЗах.

Современный комплекс ГТО (шестая ступень) состоит из 4 обязательных упражнений и 9 на выбор (для получения знака отличия Комплекса необходимо успешно сдать от 7 до 9 упражнений). По причине того, что 9 упражнений на выбор включают в себя бег на лыжах, приемы самообороны без оружия, а также метание спортивного снаряда, что не всегда представляется возможным развивать в рамках ВУзовских занятий физкультурой (а также в силу ограниченности настоящего исследования), акцентируем внимание на 4 основных упражнениях. Представим их в виде рисунка:

«Мужские» упражнения идентичны «женским», однако «подтягивание из виса на высокой перекладине» для женщин заменено на «подтягивание из веса лежа на низкой перекладине» [8]. Кроме того, различается количество повторений, в соответствии с которым человек получит «золото», «серебро» или «бронзу».

Как следует из норм ГТО 6 ступени, обязательные упражнения следует разделить на основании необходимых для их выполнения двигательных способностей. Так, «бег на тридцать метров» – быстрота (скорость); «бег на три километра» – выносливость; «подтягивания, отжимания или рывок гири 16 кг» – сила; «наклон вперед» – гибкость (растяжка).

В первую очередь, необходимо провести контрольное мероприятие, в рамках которого группа студентов на занятии ФК выполнит каждое из четырех упражнений на максимум. По причине того, что упражнения практически идентичны (для мужчин и женщин), нет необходимости делить студентов на подгруппы по половому признаку. Далее, подгруппы будут образованы по принципу наименее развитых физических способностей (сила, гибкость, выносливость, скорость), в каждой из которых упор будет сделан на те упражнения, в которых студенты продемонстрировали худшие результаты. Будем исходить из того, что каждый обучающийся выбрал следующие упражнения: бег на тридцать метров, бег на три километра, отжимания от пола, наклон вперед. Заня-

тие будет состоять из подводящих упражнений.

1. Бег на 30 метров. С.И. Баландин в рамках своего исследования утверждает, что бег на расстояние от тридцати до четырехсот метров называется «спринтом» [9]. Если стайерский бег (на длинные дистанции) активизирует аэробные процессы в теле человека, то спринт, наоборот, активизирует анаэробные (в условиях, при которых мышечное усилие совершается в отсутствие кислорода). По этой причине необходимо обращаться к тем упражнениям, что активно используются силовыми спортсменами в их тренировках.

В качестве примера упражнений приведем следующие:

- Выпады представляют собой упражнение, в рамках которых равномерно нагружаются мышцы бедра, голени, а также ягодицы. Кроме того, оно задействует мышцы-стабилизаторы, которые включаются при попытке сохранить равновесие. Упражнение следует выполнять в условиях высокой интенсивности. В момент, когда бедро выносится вперед (делается шаг), следует вставить на носок передней ногой, что служит дополнительной нагрузке мышц голени и растяжке голеностопа. Следует выполнять от десяти до пятнадцати повторений для каждой ноги, два-три подхода;
- «Вставание» с лавки на одной ноге. Указанное

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1.	Бег на 30 м	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12

Рис. 1. Обязательные испытания для шестой ступени ГТО (мужчины) [7]

упражнение, как и предыдущее, позволяет максимально нагрузить ягодицы, бедра, а также укрепить стабилизаторы, что позволит развить чувство баланса. Усилие студента можно варьировать: так, низкая лавка потребует значительно большего усилия чем высокая. Спина держится прямо, при опускании обратно не следует падать на скамейку, осуществляя подконтрольное опускание в исходное положение, что позволит обеспечить дополнительную нагрузку сгибателям бедра. От десяти до пятнадцати повторений для каждой ноги, два-три подхода;

— Присед на одной ноге (вторая лежит на скамье). Служит тем же целям, что и предыдущие два упражнения: включение в работу мышц-стабилизаторов, развитие «взрывной» силы (необходимой для бега на максимальной скорости в короткий промежуток времени). Необходимо акцентировать внимание студента на технике выполнения: колени не должны «уходить» вперед носка; приседание выполняется в полной амплитуде (желательно касаться пола коленом второй ноги). От пяти до десяти повторений, один-два подхода.

2. Бег на 3 километра. Полагаем, что для бега на длинные дистанции не существует специальных подводящих упражнений. Иными словами, преподаватель должен провести разъяснительную работу, в ходе которой он изложит студенту основные принципы стайерского бега [10]:

— во время бега необходимо помнить об угле наклона туловища: он должен быть близок прямому, однако следует менять угол в соответствии со скоростью перемещения (чем выше скорость – тем больше угол). При этом необходимо исключить ситуацию, при которой угол увеличивается по причине того, что тазобедренный сустав сгибается (недопустимо);

— Многие студенты в принципе не умеют правильно ставить стопу на землю при беге: они начинают движение с пятки на носок, что является неверным. Необходимо начинать движение с носка, опуская на грунт пятку;

— голова держится прямо, плечи и руки должны находиться в расслабленном состоянии. Сле-

дует опустить плечи, пальцы сжать в кулак (исключить дополнительное напряжение);

— чем ближе корпус студента находится к земле при отталкивании от земли (на старте), тем меньше корпус будет колебаться, что позволит стремительнее продвигаться вперед;

— с увеличением скорости бега увеличивается сгибание ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах после отталкивания. Такое сгибание ноги не считается ошибкой. Благодаря ему спортсмен получает возможность скорейшего выведения маховой ноги вперед во время отталкивания.

3. Отжимания от пола. Предполагается, что каждый студент понимает движение, необходимое для совершения отжимания от пола. В рамках авторской методики было выбрано упражнение «пирамида» («лесенка»), которое позволяет варьировать нагрузку. Так, в первый подход делается одно повторение, во второй – два и так далее. Между подходами следует отдыхать от десяти до двадцати секунд, после завершения упражнения – отдых три минуты.

После выполнения «лесенки» необходимо обратиться к упражнению «планка». Чаще всего спортсмены, находясь в «планке», упираются в локти, стоящие на полу, однако в рамках авторской методики предлагается оставаться в том положении, что является оптимальным для выполнения отжиманий – на руках. Время «планки»: от тридцати секунд до одной минуты, после чего студент отдыхает в течение одной минуты. Следует выполнить два-три подхода.

— Наклоны вперед. Как уже было отмечено ранее, «наклоны вперед» это упражнение, требующее от студента гибкости. Причем гибкой должна быть как задняя поверхность бедра, так и голеностоп. Кроме привычных упражнений на растяжку предлагается использовать олимпийский гриф от штанги (двадцать килограмм) и выполнять «румынскую тягу» по десять повторений по три подхода, стремясь полностью опускать гриф до пола на выпрямленных ногах.

Представим методику в виде следующей схемы: рис.

2.

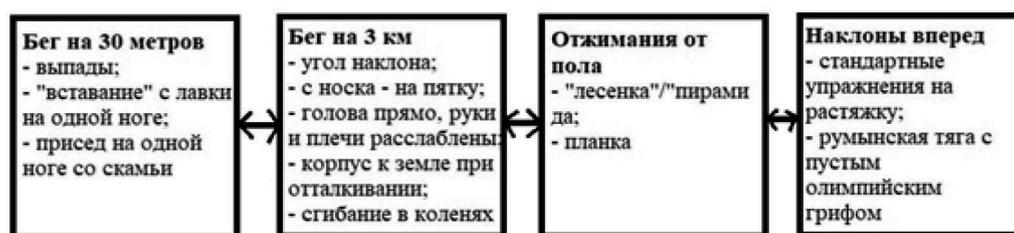


Рис. 2. Методика проведения занятий по ФК на основе ГТО

На основании вышеизложенного приходим к выводу о том, что на сегодняшний день физическая подготовка студентов ВУЗов не всегда представляется эффективной, так как используемые методики исключают индивидуальный подход к каждому студенту. В связи с этим мы обратились к нормам ГТО, на основании которых была предложена авторская методика проведения занятий по физической культуре, включающая в себя упражнения для развития четырех двигательных способностей:

скорость, выносливость, сила, гибкость. В рамках каждого блока нами предложены следующие упражнения: выпады, «вставание» с лавки на одной ноге, присед на одной ноге со скамьи (развивают скорость для бега на тридцать метров); «лесенка», «планка» (для увеличения количества повторений отжиманий от пола); стандартные упражнения на растяжку, румынская тяга с пустым олимпийским грифом (развитие гибкости для увеличения наклона в упражнении «наклон вперед со скамьи»).

#### ЛИТЕРАТУРА

- Ивахненко Г.А. Эффективность физической подготовки в ВУЗах и пути ее оптимизации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2020. - № 5 (183). - С. 183-186.
- Все больше россиян занимаются спортом или физкультурой. [Электронный ресурс] // Доступ: <https://www.vedomosti.ru/society/articles/2023/02/14/962911-bolshe-rossiyan-zanimayutsya-sportom> (дата обращения: 06.10.2023).
- Савкина Н.В. Контроль по блоку дисциплин физической подготовки в ВУЗе // Наука. - 2020. - № 1 (37). - С. 16-20.
- Министерство Науки и Высшего Образования Российской Федерации. Приказ от 6 апреля 2021 года № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры». [Электронный ресурс] // Доступ: <https://docs.cntd.ru/document/608266066?marker=6580IP> (дата обращения: 06.10.2023).
- Данилкина Ю.А., Москаленко И.С., Орехова А.В. Комплекс ГТО // Символ науки. - 2015. - № 4. - С. 172-174.
- ГТО в СССР. [Электронный ресурс] // Доступ: <https://gto-normativy.ru/gto-sssr/> (дата обращения: 06.10.2023).
- Нормы ГТО 6 ступени для мужчин: полная таблица требований. [Электронный ресурс] // Доступ: <https://gtonorm.ru/6-stupen-dlya-muzhchin-18-29-let.html> (дата обращения: 06.10.2023).
- 6 ступень ГТО для женщин: будь в тренде нового веяния! [Электронный ресурс] // Доступ: <https://gtonorm.ru/6-stupen-dlya-zhenshin-18-29-let.html> (дата обращения: 06.10.2023).
- Баландин С.И., Баландина И.Ю., Зайко Д.С., Дмитриев И.В. Биомеханические параметры техники бега по дистанции спринтеров финалистов чемпионата мира // Теория и практика физической культуры. - 2022. - № 8. - С. 3-5.
- Романюк В.А. Тренировка стайера // E-Scio. - 2022. - № 3 (66). - С. 254-257.
- Суханова, Е.Ю. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: история, роль и современное состояние / Е.Ю. Суханова, Р.В. Гежа // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Орел, 24–26 октября 2018 года. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 362-365. – EDN PIFTMP.
- Гежа, Р.В. Оценка физической подготовленности студентов-первокурсников аграрного вуза / Р.В. Гежа // Единое образовательное пространство как фактор формирования и воспитания личности : материалы XIV Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, Рязань, 23–24 апреля 2020 года / Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2020. – С. 11-14. – EDN WRLMPY.
- Антипов, О.В. Общая физическая подготовка как основа профессионально-прикладной физической подготовки будущих кинологов в современных условиях / О.В. Антипов, Е.Ю. Суханова, Р.В. Гежа // Организационно-методические аспекты повышения качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программам высшего и среднего профессионального образования : сборник статей II Всероссийской (национальной) научно-методической конференции, Пенза, 07–08 декабря 2020 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2020. – С. 3-5. – EDN BSTTLM.

© Луцюз Владимир Евгеньевич (lustyk@mail.ru), Сурков Александр Михайлович (surkov.1954@bk.ru),  
Нюрксне Лариса Алексеевна (nurksne@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»