

МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАСТНИЦ ВСЕРОССИЙСКОГО ФЕСТИВАЛЯ КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДИ СТУДЕНТОВ

А.М. ЦЫГАНОВСКИЙ,
БГУ, г. Брянск, Россия

Аннотация

В статье приведены результаты участия команды девушек Брянского государственного университета (БГУ) в финале III Всероссийского фестиваля комплекса ГТО среди студентов, который проходил 1–6 июля 2022 г. в г. Грозный Чеченской Республики. На основании результатов 150 участниц, выполнивших испытания в восьми видах комплекса ГТО, разработана таблица с уровнями результативности по каждому виду упражнений Комплекса. Составлен общекомандный профиль результативности команды БГУ и индивидуально для каждой ее участницы. Приведен сравнительный анализ индивидуальных профилей с аналогичными данными других девушек своей команды, показавших лучший результат в данном виде состязаний. Сделан прогноз уровня результативности участниц, необходимый для попадания в призеры. Обоснована стратегия подготовки команды девушек БГУ к участию в следующем финале Всероссийского студенческого фестиваля комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическое воспитание студенческой молодежи, Всероссийский фестиваль комплекса ГТО, уровень физической подготовленности, соревнования по ОФП.

WAYS TO IMPROVE THE PHYSICAL TRAINING OF PARTICIPANTS OF THE ALL-RUSSIAN FESTIVAL OF THE GTO COMPLEX AMONG STUDENTS

A.M. TSYGANOVSKIY,
BSU, Bryansk city, Russia

Abstract

The article presents the results of the participation of a team of girls from Bryansk State University (BSU) in the final of the III All-Russian Festival of the GTO complex among students, which took place on July 1–6, 2022 in the city of Grozny of the Chechen Republic. Based on the results of 150 participants who completed tests in eight types of the GTO complex, a table with performance levels for each type of exercises of the Complex was developed. A team-wide performance profile of the BSU team has been compiled and individually for each of its participants. A comparative analysis of individual profiles with similar data of other girls of their team who showed the best result in this type of competition is given. The forecast of the level of performance of the participants, necessary to get into the prize-winners, is made. The strategy of preparing the BSU girls' team to participate in the next final of the All-Russian Student Festival of the GTO complex is substantiated.

Keywords: the GTO complex, physical education of students, the All-Russian Festival of the GTO complex, level of physical fitness, GPP competitions.



Введение

Одним из знаменательных дней в развитии системы физического воспитания населения нашей страны по праву можно считать 24 марта 2014 г., когда Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал Указ о введении в действие с 1 сентября 2014 г. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).

Возрождение комплекса ГТО (далее – Комплекс) создает мотивационную основу для систематических занятий физической культурой и спортом, пробуждает внимание различных слоев населения к повышению уровня физической подготовленности, что оказывает благоприятное влияние на формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни [6]. По мнению О.В. Мироновой, Комплекс становится стратегическим регулятором отраслевого развития, концентрирующим усилия государства на капитализацию человеческих ресурсов, укрепление здоровья нации и повышение обороноспособности страны [1].

Особое внимание заслуживает Всероссийский фестиваль комплекса ГТО среди учащихся высших учебных заведений, который проводится ежегодно в крупнейших городах России. Об усилении внимания к данному виду состязаний свидетельствует постоянное увеличение числа участников из различных регионов России [2]. В последнем финале фестиваля приняли участие 38 сборных команд вузов из 36 регионов России [9].

Наряду с вовлечением студенческой молодежи в физкультурное движение, способствующее укреплению здоровья подрастающего поколения и повышению уровня физической работоспособности, победа в финале Все-

российского фестиваля ГТО повышает престиж учебного заведения.

Цель исследования: обосновать стратегию подготовки сборной команды девушек БГУ имени академика И.Г. Петровского к участию в финале турнира ГТО среди студенческой молодежи, который планируется провести летом 2023 г. Результаты исследования помогут сконцентрировать усилия на слабых сторонах подготовленности участниц и тем самым добиться искомых результатов.

Методика и организация исследования

В ходе исследования был осуществлен анализ и обобщение результатов выступления 150 девушек из 36 субъектов нашей страны, принявших участие в финале III Всероссийского студенческого фестиваля комплекса ГТО. Девушки состязались в восьми видах испытаний, направленных на выявление уровня общей физической подготовленности и точности стрельбы из винтовки.

Математический анализ результатов, опубликованных в турнирной таблице [8], позволил установить характеристики так называемой центральной тенденции, а применение метода сигмальных отклонений позволил определить уровни результативности участниц в каждом из восьми испытаний (табл. 1). Для этого по каждому выполненному девушками тесту определяли среднее арифметическое значение (M) и среднее квадратичное отклонение (σ). Весь массив данных разбили на 5 уровней: высокий ($> M + 2\sigma$); выше среднего ($> M + \sigma; \leq M + 2\sigma$); средний ($\geq M - \sigma; \leq M + \sigma$); ниже среднего ($\geq M - 2\sigma; < M - \sigma$); низкий ($< M - 2\sigma$).

Результаты исследования и их обсуждение

Данные, представленные в таблице 1, могут стать ориентиром при комплектовании команд-участниц следующего финала фестиваля среди студентов. По мнению

А.В. Воронкова, при отборе в сборные команды вузов для участия в турнирах ГТО необходимо ориентироваться на максимальные результаты, показанные участниками преды-

Таблица 1

Уровни результативности участниц финала III Всероссийского фестиваля ГТО среди студентов (на основе данных 150 участниц)

Уровень	Вид упражнения							
	Бег на 100 м	Бег на 2 км	ПВ	СРР	НС	ПТ	ПД	СВ
	(с)		(количество раз)				(см)	(балл)
Высокий	12,51	404,5	33,3	65,6	31,4	68,6	244,8	41,6
Выше среднего	13,42	470,0	25,5	50,2	26,3	59,9	230,9	32,3
Средний	14,34	535,4	17,7	34,9	21,2	51,1	217,0	23,1
Ниже среднего	15,26	600,9	9,9	19,5	16,1	42,3	203,1	13,8
Низкий	16,17	666,3	2,1	4,2	11,0	33,6	189,2	4,6

Примечание (здесь и далее в табл. 2 и 3):

ПВ – подтягивание из виса на низкой перекладине; **СРР** – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; **НС** – наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье»; **ПТ** – поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин; **ПД** – прыжок в длину с места толчком двумя ногами; **СВ** – стрельба из винтовки.



душих фестивалей [3]. В целом все правильно, но ориентироваться нужно прежде всего на гармоничное всестороннее физическое развитие и готовность показать во

всех испытаниях хорошие результаты. В этом случае достаточно иметь не максимальные, а средние и выше средних результаты.

Таблица 2

**Сравнительный анализ
индивидуальных профилей результативности команды девушек БГУ
в финале III Всероссийского фестиваля ГТО**

Уровень	Эвелина (525 баллов – 31 место)								Мария (496 баллов – 61 место)								
	Бег на 100 м	Бег на 2 км	ПВ	СРР	НС	ПТ	ПД	СПВ	Бег на 100 м	Бег на 2 км	ПВ	СРР	НС	ПТ	ПД	СПВ	
	(с)		(раз)		(см)	(раз)	(см)	(балл)	(с)		(раз)		(см)	(раз)	(см)	(балл)	
Высокий	–								–								
Выше среднего	–	–	–	54	–	–	–	34	–	–	28	–	29	–	–	–	
Средний повышенный	–	514,6	23	–	–	–	227	–	13,9	–	–	39	–	54	–	19	
Средний пониженный	14,7	–	–	–	–	49	–		–	575,3	–						
Ниже среднего					15	–			–				203	–			
Низкий	–								–								
Уровень	Ангелина (471 балл – 87 место)								Виктория (349 баллов – 143 место)								
	Бег на 100 м	Бег на 2 км	ПВ	СРР	НС	ПТ	ПД	СПВ	Бег на 100 м	Бег на 2 км	ПВ	СРР	НС	ПТ	ПД	СПВ	
	(с)		(раз)		(см)	(раз)	(см)	(балл)	(с)		(раз)		(см)	(раз)	(см)	(балл)	
Высокий	–								–								
Выше среднего	12,8	–	–	–	–	–	239	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
Средний повышенный	–								13,5	512,9	–	–	–	54	229	–	
Средний пониженный	–	542,2	16	21	–	48	–	14	–								
Ниже среднего	–	–	–		16	–	–	–	–	–	3	8	13	–	–	–	
Низкий	–								–								2

Для того чтобы определить личный вклад каждой участницы в общекомандный результат и понять слабые стороны их подготовленности, был составлен индивидуальный профиль результативности каждой представительницы команды БГУ (табл. 2). Для удобства анализа данных в профиль физической подготовленности вместо среднего уровня ($\geq M - \sigma$; $\leq M + \sigma$) был введен средний повышенный ($\geq M$; $\leq M + \sigma$) и средний пониженный уровни ($\geq M - \sigma$; $< M$).

Лучший индивидуальный результат показала Эвелина, набрав в сумме 525 баллов, что соответствует 31 месту в общем рейтинге личного первенства среди 150 участниц турнира. Ее рекордный результат по сравнению с другими представительницами своей команды регистрировался в таких испытаниях, как «Стрельба из винтовки»

и «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа», при этом в испытании на быстроту она показала худший результат в своей команде, преодолев дистанцию 100 м за 14,7 с.

Мария стала второй в команде, ее суммарный результат составил 496 баллов. Среди всех участниц турнира она заняла 61 место. По сравнению с остальными участницами своей команды, Марии принадлежат рекордные результаты в испытаниях «Наклон стоя», «Подтягивание в висе лежа» и «Поднимание туловища за 1 минуту», при этом наблюдается худший результат в прыжке в длину с места.

Ангелина показала третий результат в команде с общей суммой 471 балл (87 место). В своей команде она показала лучший результат в беге на 100 м и прыжке в длину с места.



Виктория показала худший результат в своей команде, набрав всего 349 баллов, и в половине испытаний показала рекордно низкие результаты. Она смогла выполнить всего 3 правильных подтягивания; 8 сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа; 13 см при наклоне стоя

и набрала 2 балла в стрельбе из винтовки. Наряду с этим ей удалось выполнить лучше всех испытание «Бег на дистанции 2000 м» и смогла повторить рекордный командный результат Марии в упражнении «Поднимание туловища за 1 минуту».

Таблица 3

**Сравнительный анализ индивидуальных профилей
прогнозируемой результативности выступлений команды девушек БГУ
в будущем финале Всероссийского фестиваля ГТО среди студентов**

Уровень	Эвелина (535 баллов – 21 место)								Мария (533 балла – 22 место)							
	Бег на 100 м	Бег на 2 км	ПВ	СРР	НС	ПТ	ПД	СПВ	Бег на 100 м	Бег на 2 км	ПВ	СРР	НС	ПТ	ПД	СПВ
	(с)		(раз)		(см)	(раз)	(см)	(балл)	(с)		(раз)		(см)	(раз)	(см)	(балл)
Высокий	–								–							
Выше среднего	–	–	–	54	–	–	–	34	–	–	28	–	29	–	–	34
Средний повышенный	–	514,6	23	–	–	55	227	–	13,9	–	–	39	–	54	–	19
Средний пониженный	14,7	–	–	–	20	49	–	–	–	575,3	–	–	–	–	–	–
Ниже среднего	–	–	–	–	15	–	–	–	–	–	–	–	–	–	203	–
Низкий	–								–							
Уровень	Ангелина (545 баллов – 14 место)								Виктория (530 баллов – 25 место)							
	Бег на 100 м	Бег на 2 км	ПВ	СРР	НС	ПТ	ПД	СПВ	Бег на 100 м	Бег на 2 км	ПВ	СРР	НС	ПТ	ПД	СПВ
	(с)		(раз)		(см)	(раз)	(см)	(балл)	(с)		(раз)		(см)	(раз)	(см)	(балл)
Высокий	–								–							
Выше среднего	12,8	–	–	–	–	–	239	34	–	–	–	–	–	–	–	34
Средний повышенный	–	–	18	36	–	55	–	–	13,5	512,9	18	–	–	54	229	–
Средний пониженный	–	542,2	16	21	20	48	–	14	–	–	–	21	18	–	–	–
Ниже среднего	–	–	–	–	16	–	–	–	–	–	3	8	13	–	–	–
Низкий	–								–							

Примечание.

Выделенные серым цветом ячейки – прогнозируемый результат, которого можно добиться за 6 месяцев систематических занятий. В обычных ячейках указан результат выступления в финале Фестиваля ГТО 2022 г.

Какие из параметров и насколько их нужно повысить каждой участнице, чтобы общекомандный результат вошел в тройку лучших, показано в табл. 3. Важно понимать, что прогноз реалистичен при условии соответствия тренировочных воздействий способностям организма, непрерывности подготовки и правильного чередования нагрузки, отдыха, питания.

Например, Эвелине к следующему финалу необходимо улучшить показатель «Наклон стоя» хотя бы на 5 см

и «Поднимание туловища за 1 минуту» – минимум на 6 раз. Этого легко достичь, главное – не забывать поддерживать ранее достигнутый уровень, показанный в тестах на выносливость мышц ног, туловища и рук.

Скоростно-силовые способности трудно улучшить за такое короткое время, но, выполняя интервальные тренировки адекватной интенсивности, можно добиться неплохих результатов. В случае достижения намеченных целей Эвелина сможет набрать не менее 535 баллов.



С таким результатом на прошедшем фестивале ГТО она смогла бы занять 21 место из 150 участниц.

У Марии в целом неплохие личные результаты, единственное, на что ей следует обратить внимание, – на повышение точности стрельбы из винтовки. На факультете в БГУ, где обучается Мария, необходимое оборудование есть, главное – должно быть желание в достижении намеченной цели. Остальные показатели можно сохранить и немного улучшить даже при незначительных усилиях. В первую очередь необходимо выполнять регулярную аэробную темповую нагрузку и простейший комплекс силовых упражнений общей направленности с собственным весом тела или с использованием фитбола. Достаточно заниматься три раза в неделю в аэробном режиме по 30 мин и хотя бы два раза – в анаэробном силовом варианте, по типу круговой тренировки с проработкой основных мышечных групп в многоповторном режиме.

Ангелине в оставшееся время до следующего финала по силам увеличить количество подтягиваний на низкой перекладине всего на два раза, гибкость – на 4 см и поднятие туловища в 1 мин – на 7 раз. Чуть сложнее задача для нее состоит в том, чтобы повысить уровень силовой выносливости грудных мышц и мышц-разгибателей рук. Нужно понимать, что показатели силовой выносливости будут улучшаться только в том случае, если не менее трех раз в неделю соответствующие мышечные группы

будут получать достаточную нагрузку (4–5 подходов) с использованием повторного метода. Отдых между подходами в таком варианте тренировки должен составлять 30–40 с, число повторений – в диапазоне от 15 до 30. Со временем для повышения интенсивности можно использовать прием «пирамида» («лесенка») или выполнение максимального числа повторений в течение 4 минут. Также можно использовать средства атлетической гимнастики, выполняя тренировку для мышц-синергистов, т.е. жим грифа или штанги 3×12–15 раз (можно заменить разводкой гантелей лежа или отжиманиями в упоре лежа) + два подхода с выполнением изолированного упражнения на мышцы-разгибатели рук с использованием гантелей или на тренажере. После силовых упражнений нужно уделить внимание растяжке и наряду с физической подготовкой тренировать точность стрельбы.

Если Виктория решит готовиться к участию в следующем турнире ГТО, ей следует тщательно спланировать тренировочную программу, направленную на повышение силы и выносливости мышц груди, спины, мышц-сгибателей и разгибателей рук. Правильно будет разделить проработку мышц: «спина + бицепс» и «грудь + трицепс». Между силовыми тренировками необходим отдых 1–2 дня. Рекомендации по дозировке и средствам те же, что и для Ангелины, но особое внимание следует уделить стрелковой подготовке. Только в этом случае можно рассчитывать на хороший результат.

Заключение

Полученные данные позволили определить индивидуальный профиль подготовленности каждой участницы сборной команды БГУ. Девушкам даны соответствующие рекомендации, реализация которых позволит им войти в призеры финала IV Всероссийского фестиваля комплекса ГТО среди студентов.

Мы понимаем, что наше исследование не решает всех задач подготовки, поскольку самым важным условием успеха является желание и готовность девушек достичь поставленной цели и организовать свою тренировочную деятельность с учетом установленных данных. Другим, не менее важным аспектом является создание в университете системы стимулирования студентов к выполнению испытаний комплекса ГТО. Например, в НИУ «БелГУ» еще в 2015 г. было утверждено «Положение о мерах

поощрения обучающихся и работников НИУ «БелГУ», показавших высокие результаты при выполнении испытаний ВФСК ГТО» [7]. Анализируя вовлеченность студентов в социальный проект «От студзачёта к знаку отличия ГТО», И.Д. Харисов установил, что среди 226 вузов по числу принявших участие студентов лидирует Белгородский государственный национальный исследовательский университет [4]. Данное обстоятельство доказывает эффективность заблаговременно принятых мер.

При условии достижения намеченных индивидуальных целей девушки команды БГУ им. академика И.Г. Петровского смогут обеспечить командный результат на уровне не менее 2143 баллов, что, вероятнее всего, обеспечит им выход в призеры будущего финала Всероссийского фестиваля комплекса ГТО.

Литература

1. Комплекс ГТО как мобилизационный инструмент капитализации человеческих ресурсов / О.В. Миронова, К.Н. Дементьев, В.И. Григорьев, О.В. Пристав // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 98–100.
2. Определится обладатель кубка ГТО. 23 сентября 2019. – URL: <https://user.gto.ru/news/23092019-opredelilsya-obladatel-kubka-gto> (доступ 29.10.2022).
3. Особенности подготовки студентов к многоборным программам комплекса ГТО / А.В. Воронков, Е.А. Бражник, Ю.А. Загоруйко, Д.В. Щербин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 58–60.
4. Оценка уровня подготовленности студентов при выполнении нормативов комплекса ГТО / И.Д. Харисов, И.Н. Никулин, А.В. Воронков, В.А. Малахов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 56–57.



5. Приказ Минспорта России № 814 от 21.09.2018 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ba88e158ef81.pdf> (доступ 29.10.2022).
6. Приоритетные направления подготовки студентов к участию во всероссийском фестивале «Готов к труду и обороне» / А.М. Цыгановский, Е.А. Цыбина, Н.В. Пешкова [и др.] // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2020. – Т. 5. – № 2. – С. 58–64.
7. Стимулирование студентов вуза к участию в мероприятиях комплекса ГТО / О.Н. Полухин, В.Н. Ирхин, И.Н. Никулин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 4. – С. 106–107.
8. Турнирная таблица III Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди студентов. – <https://fest.gto.ru/grozny01/table/> (доступ 29.10.2022).
9. Финал III Всероссийского фестиваля ВФСК ГТО среди студентов, г. Грозный, 2022. – URL: <https://user.gto.ru/news/07072022-final-iii-vserossijskogo-festivalya-vfsk-gto-sredi-studentov> (доступ 29.10.2022).

References

1. Mironova, O.V., Dementyev, K.N., Grigoryev, V.I. and Pristav, O.V. (2016), GTO complex as a mobilization tool for the capitalization of human resources, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 9, pp. 98–100.
2. *The winner of the GTO Cup has been determined. September 23, 2019* [Online], URL: <https://user.gto.ru/news/23092019-opredelilsya-obladatel-kubka-gto> (access date 29.10.2022).
3. Voronkov, A.V., Brazhnik, E.A., Zagoruyko, Yu.A. and Shcherbin, D.V. (2020), Features of preparing students for multi-event programs of the GTO complex, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 10, pp. 58–60.
4. Kharisov, I.D., Nikulin, I.N., Voronkov, A.V. and Malakhov, V.A. (2020), Assessment of the level of preparedness of students in the implementation of the standards of the GTO complex, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 1, pp. 56–57.
5. Ministry of sports of Russian Federation (2018), *Order No. 814 dated September 21, 2018 "On approval of methodological recommendations for the organization of physical culture and sports events of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex 'Ready for Labour and Defense (GTO)'"* [Online], URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ba88e158ef81.pdf> (access date 29.10.2022).
6. Tsyganovskiy, A.M., Tsybina, E.A., Peshkova, N.V. et al. (2020), Priority areas for preparing students for participation in the All-Russian Festival "Ready for Labour and Defense", *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya*, vol. 5, no. 2, pp. 58–64.
7. Polukhin, O.N., Irkhin, V.N., Nikulin, I.N. et al. (2021), Encouraging university students to participate in the events of the GTO complex, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 4, pp. 106–107.
8. *Tournament table of the III Festival of the All-Russian physical culture and sports complex GTO among students* [Online], URL: <https://fest.gto.ru/grozny01/table/> (access date 29.10.2022).
9. Final of the III All-Russian Festival of the VFSK GTO among students, 2022 [Online], URL: <https://user.gto.ru/news/07072022-final-iii-vserossijskogo-festivalya-vfsk-gto-sredi-studentov> (access date 29.10.2022).

