

## НОРМЫ ГТО КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

**Сидорчук А.С., студент 2 курса факультета государственного и  
муниципального управления**

**Научный руководитель – Лаврентьева Е.А., старший  
преподаватель**

**Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС**

***Ключевые слова:** Физическое развитие, нормы, ГТО, студенты,  
физическая подготовка*

*Работа посвящена определению уровня физического развития студентов. При проведении исследований с использованием нормативов ГТО, авторами установлено, что студенты имеют низкий уровень физической подготовки.*

**Введение.** Физическое воспитание является важным направлением в становлении человека. Поддержание тенденции к развитию физической культуры приводят к появлению норм и контрольных оценок. Примером таких норм можно считать Комплекс "Готов к труду и обороне" (далее – ГТО), однако в современных реалиях не каждый студент на достойном уровне сможет сдать нормативы. Молодые люди выбирают пассивный образ жизни, что приводит их к неспособности справиться с качественными физическими нагрузками.

Важным элементом в физическом воспитании является физическая нагрузка – двигательная активность человека с повышенным функционированием организма [1]. Она служит инструментом физического развития, и на неё делается акцент во время занятий со студентами. Одним из возможных финальных этапов, показывающих эффективность нагрузок, служит сдача нормативов ГТО – сводке показателей, в соответствии с которой возможно оценить уровень физического развития. В первую очередь, нормативы нацелены на параметры по основным физическим категориям: выносливость, сила, гибкость, ловкость, быстрота [2].

**Цель исследований.** Целью данной работы было определение уровня физической подготовки студентов посредством сдачи нормативов ГТО. В исследовании приняли участие 36 студентов в возрасте от 18 до 22 лет, 13 человек – мужчины, а 23 – женщины. Исследование проводилось по выборке обязательных нормативов для данной возрастной категории.

**Результаты исследований.** Результаты приведены в таблицах 1 и 2.

**Таблица 1 – Результаты сдачи норм ГТО среди мужчин**

№	Испытания	Уровень сложности			
		Низкий	Средний	Высокий	Не выполнило
1	Бег на 30 м (с)	4,8 6 человек	4,6 4 человека	4,3 3 человека	0
	Бег на 60 м (с)	9,0 8 человек	8,6 3 человека	7,9 2 человека	0
2	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30 7 человек	13.40 2 человека	12.00 1 человек	0
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 6 человек	12 4 человека	15 3 человека	0
4	Наклон вперед из полож. стоя на гимнаст. скамье	+6 9 человек	+8 2 человека	+13 2 человека	0

**Таблица 2 – Результаты сдачи норм ГТО среди женщин**

№	Испытания	Уровень сложности			
		Низкий	Средний	Высокий	Не выполнило
1.	Бег на 30 м (с)	5,9 12 человек	5,7 5 человек	5,1 3 человека	3 человека
	Бег на 60 м (с)	10,9 13 человек	10,5 5 человек	9,6 4 человека	1 человек
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10 14 человек	12.30 5 человек	10.50 4 человека	0
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	10 15 человек	12 4 человека	18 4 человека	0
4.	Наклон вперед из полож. стоя на гимнаст. скамье	+8 16 человек	+11 5 человек	+16 -	2 человека

В ходе эксперимента все нормативы среди мужчин были выполнены. Был сделан вывод, что участники исследования обладают

минимальным уровнем физической подготовки в соответствии с нормами ГТО, поскольку большая часть выполнила нормативы на низкий уровень сложности. Только 23% участников показали хороший уровень физического развития в разных нормативах.

В ходе исследования не всеми женщинами были выполнены нормативы. По сравнению с мужчинами они показали более слабую физическую подготовку. Наибольшее количество участников среди женщин обладают минимальным уровнем физической подготовки, поскольку выполнили нормативы ГТО на низком уровне. Только 17% участников показали хороший уровень физической подготовки в представленных нормативах.

**Заключение.** Таким образом был сделан вывод, что уровень физической подготовки среди студентов отвечает лишь минимальным уровням развития в соответствии с нормами ГТО.

#### **Библиографический список:**

1. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2023. — 194 с.

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., — М.: Юрайт, 2023. — 493 с.

#### **GTO STANDARDS AS AN INDICATOR OF STUDENTS' PHYSICAL DEVELOPMENT**

**Sidorchuk A.S.**

**Keywords:** *Physical development, norms, GTO, students, physical training*

*The work is devoted to determining the level of physical development of students. When conducting research using GTO standards, the authors found that students have a low level of physical fitness.*