

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Научная статья

УДК 796

doi: 10.35266/2312-377X-2023-2-80-86

### ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

**Наталья Виллиевна Пешкова**<sup>1✉</sup>, **Александр Георгиевич Банищikov**<sup>2</sup>,  
**Марина Владимировна Базилевич**<sup>3</sup>

<sup>1, 2</sup> Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

<sup>3</sup> Уральский государственный университет путей сообщения (филиал), Тюмень, Россия

<sup>1</sup> peshkova\_nv@surgu.ru ✉, <http://orcid.org/0000-0002-0672-2130>

<sup>2</sup> banschikov\_ag@surgu.ru

<sup>3</sup> m.v.bazilevich@utmn.ru

**Аннотация.** Актуальность статьи обусловлена необходимостью поиска путей вовлечения студентов в подготовку и дальнейшее участие в тестировании по тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Авторами представлены результаты опроса обучающихся 1–3-х курсов Сургутского государственного университета относительно их субъективной готовности к сдаче испытаний комплекса.

Результаты исследования актуализируют разработку и реализацию на практических занятиях по физической культуре учебно-тренировочных модулей, направленных на подготовку к сдаче конкретных тестов ГТО, а также проведение работы по популяризации и повышению значимости данного комплекса среди студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** студенты, субъективная готовность к участию в тестировании по испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», физическая подготовка, учебно-тренировочные модули

**Шифр специальности:** 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка.

**Для цитирования:** Пешкова Н. В., Банищikov А. Г., Базилевич М. В. Обоснование разработки и реализации модульной технологии физической подготовки студентов к выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Северный регион: наука, образование, культура. 2023. № 2. С. 80–86. DOI 10.35266/2312-377X-2023-2-80-86.

Original article

### FEASIBILITY DEMONSTRATION OF MODULAR TECHNOLOGY DEVELOPED AND IMPLEMENTED FOR PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS TO PASS GTO STANDARDS' TESTS

**Natalia V. Peshkova**<sup>1✉</sup>, **Aleksandr G. Banschikov**<sup>2</sup>, **Marina V. Bazilevich**<sup>3</sup>

<sup>1, 2</sup> Surgut State University, Surgut, Russia

<sup>3</sup> Ural State University of Railway Transport (branch), Tyumen, Russia

<sup>1</sup> peshkova\_nv@surgu.ru ✉, <http://orcid.org/0000-0002-0672-2130>

<sup>2</sup> banschikov\_ag@surgu.ru

<sup>3</sup> m.v.bazilevich@utmn.ru

**Abstract.** The relevance of the article is due to the need of finding the ways to involve students in training and further passing GTO standards' tests. The results of the survey, held among 1–3 year students of Surgut State University, concerning their individual readiness to pass GTO standards' tests are presented by the authors in the article.

The results of the survey make development of training modules for specific GTO tests and their implementation at PE lessons actual. In addition, works for promotion of GTO complex among the youth are proved to be important.

**Keywords:** students, individual readiness to pass GTO standards' tests, physical fitness, training modules

**Code:** 5.8.4. Physical Education and Professional Physical Training.

**For citation:** Peshkova N. V., Banshchikov A. G., Bazilevich M. V. Feasibility demonstration of modular technology developed and implemented for physical training of students to pass GTO standards' tests. *Severnoy region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2023;(2):80–86. DOI 10.35266/2312-377X-2023-2-80-86.

## ВВЕДЕНИЕ

В Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г. в рамках приоритетного направления по совершенствованию здоровья и благополучия, а также по повышению уровня жизни населения посредством занятий физической культурой и спортом особое внимание уделяется Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (далее – Комплекс или ГТО). Однако, несмотря на актуализацию данного вопроса в нормативных документах, интерес к участию в ГТО среди населения, в частности, у студенческой молодежи, в последнее время снижается [1–2].

Это отмечается в научных публикациях многих авторов [3–7], которые в качестве причин обозначают: низкий уровень мотивации к укреплению здоровья и улучшению физической подготовленности у студентов; отсутствие смысловых ориентиров и ценностных оснований для подготовки и дальнейшему тестированию по нормативам Комплекса; недостаточные меры материального и морального стимулирования обучающихся, применяемые в вузах.

Также ученые особое внимание уделяют необходимости повышения эффективности физической подготовки студентов, поскольку, к сожалению, многие из них не могут продемонстрировать уровень развития физических качеств, который позволил бы им

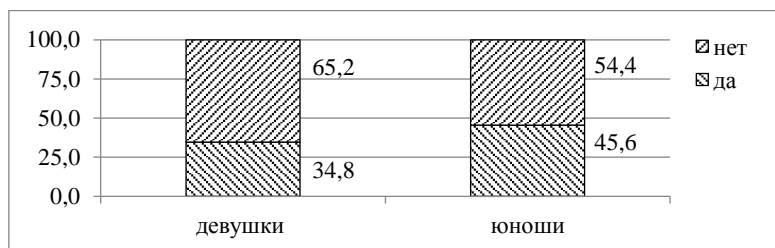
сдать комплекс испытаний ГТО на знак, что также может снижать мотивацию к участию в тестировании [8–11].

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании, проведенном на кафедре физической культуры Сургутского государственного университета в январе–феврале 2023 г., приняли участие студенты 1–3-х курсов различных направлений подготовки бакалавриата и специалитета (всего 1211 человек, из них: 1-й курс – 317 девушек, 194 юноши; 2-й курс – 234 девушки, 155 юношей; 3-й курс – 217 девушек, 94 юноши). Выборка респондентов по курсам репрезентативна при 95 % надежности. В качестве метода исследования был использован опрос по специально разработанной анкете с использованием Google Forms. Молодым людям было предложено ответить на вопросы относительно их участия в ГТО и субъективной готовности к сдаче нормативов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Отношение и субъективная готовность участвовать в тестировании по нормативам ГТО во многом зависят от предшествующего опыта, в частности, наличие такового в процессе обучения в общеобразовательной школе. Однако было выявлено, что большинство девушек и юношей не сдавали тесты ГТО, обучаясь в школе – 65,2 % и 54,4 % соответственно (рис. 1).



**Рис. 1. Участие в тестировании по тестам ВФСК «Готов к труду и обороне» в общеобразовательной школе**  
Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования.

Также зафиксировано низкое качество выполнения тестов ГТО. Из числа прошедших испытания, только 50,5 % респондентов смогли выполнить тесты с последующим по-

лучением знака и только 6,8 % девушек и 11,3 % юношей от общей выборки опрошенных студентов получили золотой знак Комплекса (рис. 2).



**Рис. 2. Процентное соотношение числа студентов, имеющих золотой знак ВФСК «Готов к труду и обороне»**  
Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования.

В связи с представленными данными можно констатировать, что юноши проявляют большую активность в участии в ГТО, чем девушки, и демонстрируют лучшие показатели. Ответы на вопрос: «Если вам пред-

ставляется возможность принять участие в тестировании по тестам ГТО в вузе, вы будете их сдавать?» – распределились следующим образом (рис. 3).



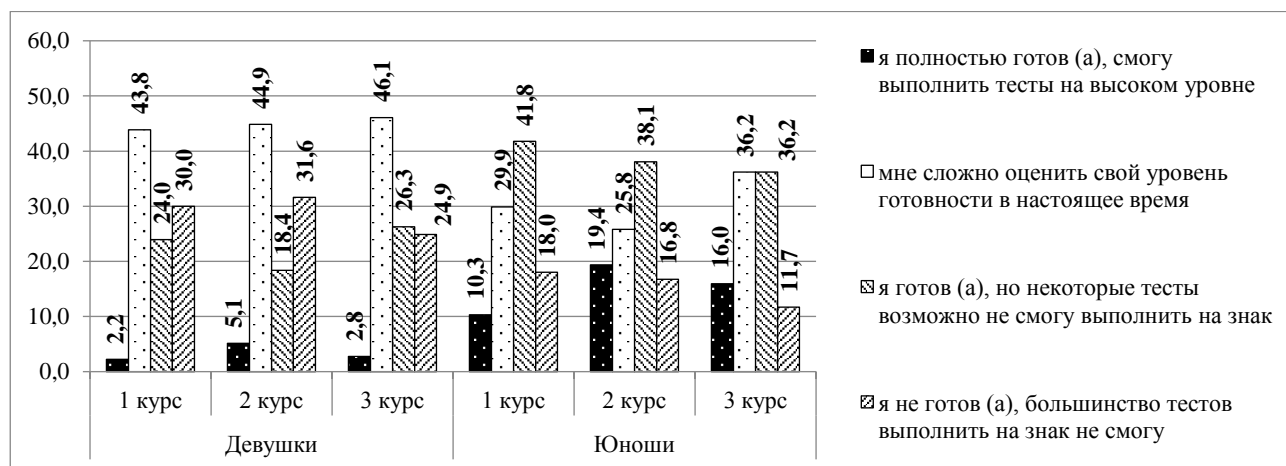
**Рис. 3. Результаты опроса студентов относительно желания принять участие в подготовке к испытаниям ВФСК «Готов к труду и обороне» в вузе**  
Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования.

Ответ: «да, конечно» – в большей степени представлен у юношей 1-го курса – 24,7 % опрошенных, среди девушек большую готовность продемонстрировали студентки 3-го курса. В целом процент обучающихся, проявляющих искренний интерес к тестированию, достаточно мал. При этом высока доля студентов, которые считают, что им «это не нужно» (показатель варьируется в зависимости от группы респондентов от 25,2 % до 32,1 %).

Особое внимание необходимо обратить на тех, кто хотел бы принять участие в выполнении испытаний ГТО, но считают, что выполнить тесты не смогут; таковых оказалось – 9,1 % (среди студенток 1-го курса). Следует отметить, что хорошим стимулом для моло-

дых людей является учет результатов ГТО при получении зачета по физической культуре.

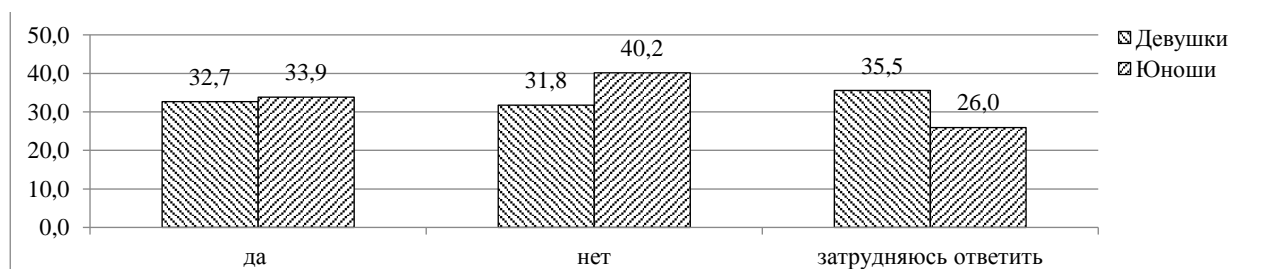
Ответы на вопрос относительно субъективной готовности принять участие в тестировании в рамках Комплекса показали, что небольшое количество студентов считают себя полностью готовыми, причем среди девушек процент ответивших утвердительно значительно меньше, чем у юношей. Достаточно большой процент обучающихся обозначивших ответ: «мне сложно оценить свой уровень готовности в настоящее время» – возможно, обусловлен временем проведения опроса – начало весеннего семестра сразу после каникул, однако около 30 % студенток всех курсов и 15 % студентов ответили, что тесты выполнить не смогут в связи с низким уровнем физической подготовленности (рис. 4).



**Рис. 4. Результаты опроса студентов относительно желания принять участие в тестировании в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне» в вузе**  
 Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования.

В связи с этим возникает вопрос о необходимости специальной подготовки к тестированию по испытаниям ГТО в рамках учебных занятий по физической культуре и спорту.

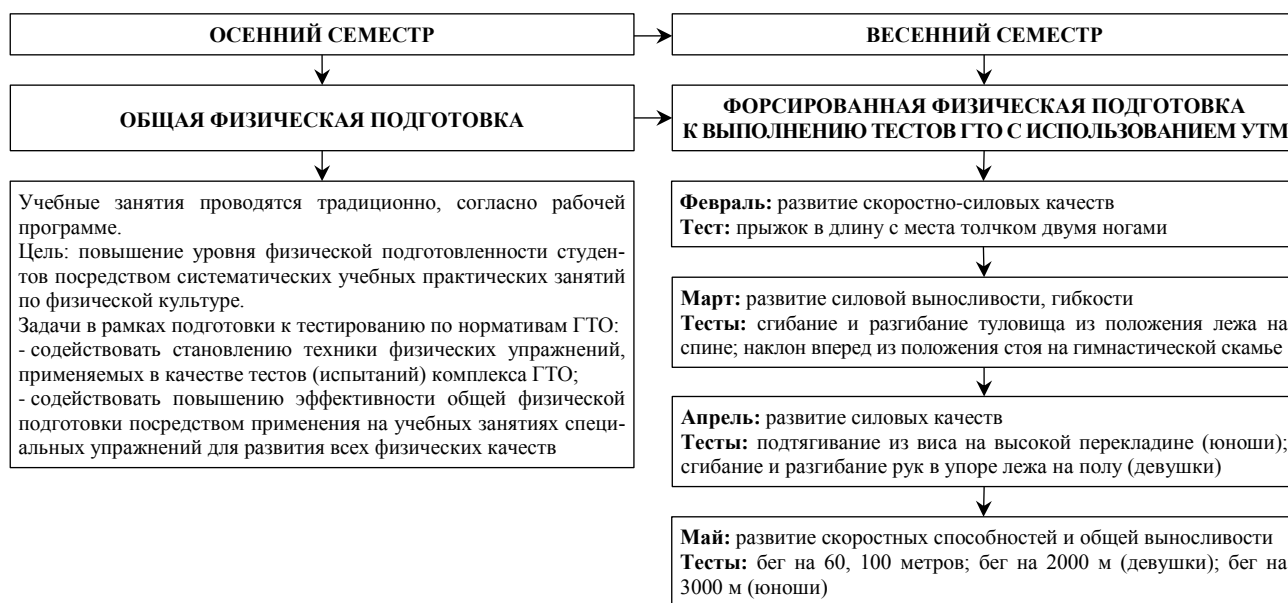
И действительно, более 30 % опрошенных считают, что такая подготовка им нужна (рис. 5).



**Рис. 5. Мнение студентов относительно необходимости дополнительной подготовки в рамках учебных занятий к сдаче нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»**  
 Примечание: составлено авторами по результатам собственного исследования.

В связи с представленными результатами опроса студентов, а также имеющимися данными мониторинговых тестирований уровня физической подготовленности обучающихся считаем необходимыми разработку и реализацию модульной технологии физической подготовки студентов к выполнению нормативов ГТО. Предлагается ее дальнейшее

применение на учебных занятиях по физической культуре посредством включения учебно-тренировочных модулей (далее – УТМ), стимулирующих развитие физических качеств [12–14], проявление которых необходимо при выполнении конкретных нормативов Комплекса (рис. 6).



**Рис. 6. Блок-схема модульной технологии физической подготовки студентов к тестированию по нормативам ГТО**

Примечание: составлено авторами.

Структура УТМ, помимо комплекса физических упражнений, содержит основные параметры содержания, объема и интенсивности выполняемой тренировочной нагрузки в соответствии с поставленными задачами. Все перечисленные показатели могут варьироваться в зависимости от результатов «входного» контроля.

Примерный комплекс упражнений УТМ для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки через скакалку;
- прыжки на левой, правой и обеих ногах с небольшим продвижением вперед;
- выпрыгивание из приседа вверх;
- напрыгивание на тумбу (скамью) поочередно левой, правой и двумя ногами;
- выпады на левую (правую) с дальнейшей сменой ног прыжком;
- спрыгивание и запрыгивание на тумбу двумя ногами.

Следует отметить, что определение задач и распределение УТМ в течение учебного года обусловлено спецификой организации образовательного процесса в вузе, а также нормативно-правовыми актами, регламентирующими тестирование в рамках Комплекса.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе проведенного исследования было выявлено, что интерес к Комплексу и получению знака ГТО среди молодых людей достаточно низкий. В то же время более 30 % опрошенных студентов обозначили, что нуждаются в дополнительной подготовке к тестированию. Данный факт актуализирует дальнейшую разработку и апробацию на учебных занятиях учебно-тренировочных модулей, направленных на подготовку к сдаче конкретных тестов ГТО.

Список источников

References

1. Пешкова Н. В., Пешков А. А. Актуализация участия студентов вузов в мероприятиях ВФСК «Готов к труду и обороне» // Физическая культура и здоровье молодежи: материалы XVIII Всерос. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 2022. С. 72–74.
2. Фурсов А. В., Синявский Н. И., Гергеа Н. Н., Кизаев О. Н. Отношение студентов к возрождению ВФСК ГТО // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Том 3. № 1. С. 41–44.
3. Борисова К. А., Базилевич М. В. Мотивационно-ценностные установки студенческой молодежи г. Тюмени с позиции здорового образа жизни // Здоровье нации – наша забота : сб. статей по материалам 12-ой региональной науч.-практ. конф. студентов, магистрантов и аспирантов. Тюмень : ТОГИРРО, 2018. С. 21–25.
4. Гребенщикова Ю. А. «Нормы ГТО» глазами студентов // Инновационная наука. 2016. № 5. С. 124–126.
5. Павлов А. Е., Цыбиков Д. В., Дагбаев Б. В., Орлова И. В. Выявление мотивов и факторов повышения двигательной активности студентов как основа подготовки к сдаче норм комплекса ГТО // Педагогическое образование в России. 2022. № 5. С. 133–138.
6. Тяглова С. А. Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 101–106.
7. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Ирхина И. В., Собянин Ф. И. Влияние мотивации на успешность выполнения норм ГТО студентов медицинского института НИУ «БелГУ» // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2021. Т. 7. № 1. С. 14–26.
8. Свиридов Б. А. Анализ физической подготовленности студентов первого курса строительного университета на основе нормативов комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 354–358.
9. Новокрещенов В. В., Митриченко Р. Х. Оценка готовности студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО по результатам пробных испытаний в процессе учебных занятий по физической культуре // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2022. Т. 32. № 1. С. 96–101.
10. Потупчик Т. В., Эверт Л. С., Аверьянова О. В. Функциональная готовность студентов к сдаче нормативов ГТО // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». 2016. Т. 18. № 6. С. 38–41.
11. Воронков А. В., Бражник Е. А., Загоруйко Ю. А., Щербин Д. В. Особенности подготовки студентов к многоборным программам комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2020. № 10. С. 58–60.
1. Peshkova N. V., Peshkov A. A. Aktualizatsiya uchastiya studentov vuzov v meropriyatiyakh VFSK "Gotov k trudu i oborone". In: Fizicheskaya kultura i zdorove molodezhi: Proceedings of the 18<sup>th</sup> All-Russian Scientific and Practical Conference. Saint-Petersburg; 2022. p. 72–74. (In Russian).
2. Fursov A. V., Sinyavskii N. I., Gerega N. N., Kizaev O. N. Otnoshenie studentov k vrozozhdeniu VFSK GTO. *Physical culture journal. Sport. Tourism. Motor recreation*. 2018;3(1):41–44. (In Russian).
3. Borisova K. A., Bazilevich M. V. Motivatsionno-tsennostnye ustanovki studencheskoi molodezhi goroda Tyumeni s pozitsii zdorovogo obraza zhizni. In: *Zdorove natsii – nasha zabota: collection of articles following the Proceedings of the 12<sup>th</sup> Regional Scientific and Research Conference of Students, Master's Degree Students and Post-Graduate Students*. Tyumen: TOGIRRO; 2018. p. 21–25. (In Russian).
4. Grebenshchikova Yu. A. "Normy GTO" glazami studentov. *Innovatsionnaya nauka*. 2016;(5):124–126. (In Russian).
5. Pavlov A. E., Tsybikov D. V., Dagbaev B. V., Orlova I. V. Identification of motives and factors of increasing the motor activity of students as the basis of training for passing the standards of the RWD complex. *Pedagogical Education in Russia*. 2022;(5):133–138. (In Russian).
6. Tyaglova S. A. Otnoshenie studentov k fizkulturno-sportivnoi deyatel'nosti i VFSK "GTO". *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport*. 2018;(1):101–106. (In Russian).
7. Kondakov V. L., Kopeikina E. N., Irkhina I. V., Sobyanin F. I. Influence of motivation on reaching high results in the RLD performance by the students of the medical institute of Belgorod State National Research University. *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*. 2021;7(1):14–26. (In Russian).
8. Sviridov B. A. Analysis of physical fitness of first-year students of the University of civil engineering based on the standards of the GTO complex. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2022;(1):354–358. (In Russian).
9. Novokreshchenov V. V., Mitrichenko R. Kh. Otsenka gotovnosti studentov k vypolneniyu normativov kompleksa GTO po rezultatam probnykh ispytaniy v protsesse uchebnykh zanyatii po fizicheskoi kulture. *Bulletin of Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy*. 2022;32(1):96–101. (In Russian).
10. Potupchik T. V., Evert L. S., Averianova O. V. Functional readiness of students to pass GTO standards. *Medical and pharmaceutical journal "Pulse"*. 2016;18(6):38–41. (In Russian).
11. Voronkov A. V., Brazhnik E. A., Zagoruiko Yu. A., Shcherbin D. V. Osobennosti podgotovki studentov k mnogobornym programmam kompleksa GTO. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2020;(10):58–60. (In Russian).

12. Апокин В. В. Стимулируемое развитие быстроты у детей 9–10 лет с использованием специализированного учебно-тренировочного модуля : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2004. 19 с.
13. Обухова Н. Б. Стимулируемое развитие скоростно-силовых качеств у детей 9–10 лет с использованием специализированного учебно-тренировочного модуля : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Тула, 2002. 22 с.
14. Жалбэ М. Г., Пашченко Л. Г. Эффективность учебно-тренировочных модулей развития профессионально-значимых двигательных способностей у студентов-электроэнергетиков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 92–96.
12. Apokin V. V. Stimuliruemoe razvitie bystry u detei 9–10 let s ispolzovaniem spetsializirovannogo uchebno-trenirovochnogo modulya : Extended abstract of Cand. Sci. (Pedagogy) Thesis. Tula, 2004. 19 p. (In Russian).
13. Obukhova N. B. Stimuliruemoe razvitie skorostno-silovykh kachestv u detei 9–10 let s ispolzovaniem spetsializirovannogo uchebno-trenirovochnogo modulya : Extended abstract of Cand. Sci. (Pedagogy) Thesis. Tula, 2002. 22 p. (In Russian).
14. Zhalbe M. G., Pashchenko L. G. Effektivnost uchebno-trenirovochnykh modulei razvitiya professionalno-znachimykh dvigatelnykh sposobnostei u studentov-elektroenergetikov. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2017;(9):92–96. (In Russian).

#### Информация об авторах

**Н. В. Пешкова** – доктор педагогических наук, доцент.

**А. Г. Банищиков** – старший преподаватель.

**М. В. Базилевич** – кандидат педагогических наук.

#### Information about the authors

**Natalia V. Peshkova** – Doctor of Sciences (Pedagogy), Associate Professor.

**Aleksandr G. Banshchikov** – Senior Lecturer.

**Marina V. Bazilevich** – Candidate of Sciences (Pedagogy).