

УДК 796  
ББК 75.1

## СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

**М. А. Овсянникова**

*Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II,  
Москва, Россия*

Освещаются проблемы внедрения комплекса ГТО в вузе. Обосновывается необходимость применения различных средств оздоровительной гимнастики в физическом воспитании студентов. Приводятся изменения результатов контрольного упражнения «наклон» в группах студенток, занимающихся классической аэробикой, степ-аэробикой, латиноаэробикой, калланетикой, хатха-йогой и упражнениями по системе пилатес.

**Ключевые слова:** ВФСК «Готов к труду и обороне», тест «наклон», классическая аэробика, степ-аэробика, латиноаэробика, калланетика, хатха-йога, пилатес.

**Актуальность.** В целях укрепления здоровья и повышения физической активности населения в марте 2014 г. Президентом РФ В. В. Путиным было подписано «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне”». Этот комплекс является критерием определения уровня физической подготовленности людей всех возрастов [1–7].

На сегодняшний день внедрение Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО в практику высших учебных заведений требует поиска новых форм и методов работы, так как, во-первых, учебные программы физической культуры вузов последние десятилетия строились без учёта подготовки студентов к сдаче норм ГТО [1; 4; 6]; во-вторых, на фоне угрожающего роста заболеваемости среди молодёжи отмечается нежелание студентов заниматься традиционными видами спорта (лыжами, лёгкой атлетикой и т. д.), что требует нового подхода к проведению практических занятий [7].

**Цель и задачи.** Целью проведённой экспериментальной работы являлось улучшение результатов теста ГТО «наклон» в положении стоя на гимнастической скамье средствами популярных у молодёжи видов физической активности.

На занятиях по физической культуре в Московском государственном университете путей

сообщения (МГУПС) мы предложили студенткам виды массовой физической культуры, широко применяемые в оздоровительных центрах и фитнес-клубах [2; 3]. Из числа студенток, отнесённых по состоянию здоровья к основной медицинской группе, было организовано шесть групп, занимающихся разными видами оздоровления. Первая группа — классическая аэробика и гантели ( $n = 38$ ); вторая — латиноамериканские танцы и фитбол ( $n = 28$ ); третья — степ-аэробика и обруч (джим-флексор) ( $n = 22$ ); четвёртая — калланетика ( $n = 26$ ); пятая — упражнения по системе пилатес ( $n = 33$ ); шестая — хатха-йога с выполнением комплекса упражнений тибетских монахов ( $n = 40$ ) [2. С. 160].

В начале семестра студентки 1-го курса прошли тестирование на гибкость. Испытание (тест) был взят из Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО, который относится к обязательным в VI ступени (18–24 года). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи).

Занятия проводились по расписанию, два раза в неделю, в дневное время. Длительность занятия — два академических часа.

Каждое занятие имело структуру, традиционно сложившуюся в физической культуре, и состо-

яло из подготовительной (разминка), основной и заключительной частей. Однако в группе классической аэробики, латиноамериканских танцев и степ-аэробики был включён блок силовой нагрузки, по продолжительности составляющий ~50% от основной части. Подготовительная часть включала в себя упражнения локального характера, изолированные движения частями тела, затем упражнения для всего тела, базовые шаги и растягивание небольшой амплитуды в положении стоя. Заканчивалось занятие стретчингом, дыхательными упражнениями, расслаблением.

В основной части комплексных занятий применялись базовые шаги, бег, прыжки, танцевальные элементы с добавлением движений руками, а также их соединения. Гантели весом 1,5–2 кг использовались для развития мышц рук и туловища. На занятиях с фитболом, представляющим собой резиновый мяч диаметром 90 см, в работу вовлекалось большое количество мышечных групп, выполнялись упражнения на сохранение равновесия. С обручем применялись упражнения на развитие силы и гибкости. На занятиях калланетикой выполнялись статические упражнения, некоторые с использованием опоры, направленные на растяжение и сокращение мышц. Занятия по системе пилатес проводились в формате «мэтворк» (упражнения в партере) и были направлены на глубокий слой мышц, преимущественно на нижнюю часть туловища (мышцы-стабилизаторы), с учётом правильной техники и дыхания.

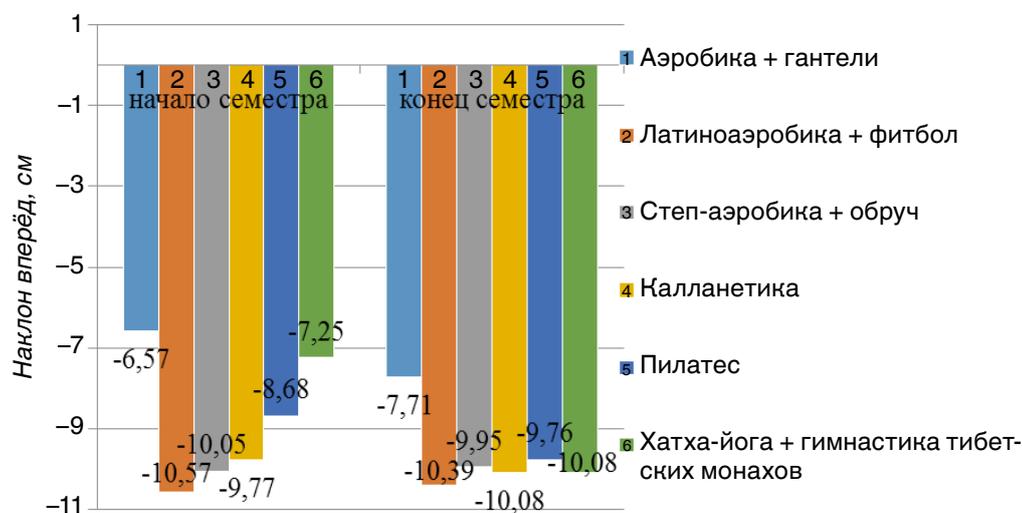
В одной из групп мы применяли восточные оздоровительные системы: хатха-йогу и гимнастику

тибетских монахов. Последнее было представлено комплексом, состоящим из пяти упражнений, выполняющихся в строгой последовательности. Основными средствами хатха-йоги на протяжении всего эксперимента послужили асаны и дыхательные упражнения (пранаяма).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Через четыре месяца было проведено повторное тестирование с целью выяснения эффективности воздействия видов оздоровительной гимнастики на гибкость. Изменение полученных результатов представлено на рисунке.

Стоит отметить нормативы тестов ГТО VI ступени (18–24 года): золотой значок — 13 см, серебряный — 7 см, бронзовый — 6 см. По рисунку видно, что основная масса учащихся после эксперимента по итогу теста на гибкость претендовала на серебряный значок.

Результаты тестирования были обработаны на компьютере, с вычислением  $t$ -критерия Стьюдента. Как видно из таблицы, статистически значимые сдвиги показателей теста на гибкость выявлены в группе студенток, занимающихся классической аэробикой и хатха-йогой с гимнастикой тибетских монахов. Очевидно, в оставшихся видах оздоровительной гимнастики необходимо больше уделять внимание упражнениям на развитие гибкости либо увеличить время эксперимента, так как за четыре месяца (один семестр) обнаружена лишь тенденция роста показателей. Возможно, повлияло большое количество силовых упражнений в группах латиноаэробики, степ-аэробики, калланетики



Изменение результатов контрольного упражнения «наклон» в группах студенток, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики

## Показатели гибкости в группах студентов, занимающихся различными видами оздоровительной гимнастики, в начале и конце семестра

Группа	Наклон, см		<i>t</i> -критерий Стьюдента	<i>p</i>
	$X_1$	$X_2$		
Аэробика + гантели ( <i>n</i> = 38)	-6,19	-7,32	1,965	0,05*
Латиноаэробика + футбол ( <i>n</i> = 28)	-10,39	-10,57	0,249	0,81
Степ-аэробика + обруч ( <i>n</i> = 22)	-10,05	-9,95	0,037	0,97
Калланетика ( <i>n</i> = 26)	-9,77	-10,08	0,401	0,69
Пилатес ( <i>n</i> = 33)	-8,68	-9,76	1,355	0,19
Хатха-йога + гимнастика тибетских монахов ( <i>n</i> = 40)	-7,25	-10,08	2,464	0,02*

Условные обозначения:  $X_1$  — среднее арифметическое значение в начале семестра (февраль);  $X_2$  — среднее арифметическое значение в конце семестра (май).

\* Указывает на наличие достоверных различий при 5%-м уровне значимости.

и пилатеса. Ведь, как известно, развитие силы приводит к уменьшению гибкости.

Несомненно, проведённые исследования преподавателями МГУПС помогут при подготовке студенческой молодёжи к сдаче Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» [2; 3; 5; 7].

### Список литературы

1. Иванов, В. Д. ГТО — вчера, ГТО — сегодня, ГТО — завтра / В. Д. Иванов, А. Д. Горбачёва // Пед. опыт: теория, методика, практика. — 2015. — № 4 (5). — С. 495–498.
2. Овсянникова, М. А. К вопросу о повышении эффективности занятий физической культурой в вузах / М. А. Овсянникова // Учёные зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2014. — № 12 (118). — С. 159–163.
3. Овсянникова, М. А. К вопросу о совершенствовании преподавания физической культуры в современном вузе / М. А. Овсянникова, Е. Е. Биндусов // Сборник материалов научных конференций студентов, магистрантов, аспирантов и соискателей МГАФК. Вып. XXI / под ред. В. Б. Коненберга. — Малаховка : МГАФК, 2012. — С. 170–172.

4. Полякова, В. Е. Правовое регулирование комплекса «Готов к труду и обороне»: история и современность / В. Е. Полякова, С. А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. — Ч. 2. — С. 141–147.

5. Сибгатулина, Ф. Р. Использование средств физической культуры для повышения работоспособности / Ф. Р. Сибгатулина // Соискатель (прил. к журн. «Мир транспорта»). — 2010. — Т. 8, № 2. — С. 56–59.

6. Титова, С. А. Готов к труду и обороне: новое понимание известного бренда / С. А. Титова, С. А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. — Ч. 1. — С. 16–19.

7. Чиркова, А. И. Современный комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов вузов / А. И. Чиркова, И. Ю. Соколова // Студенческая наука XXI века : материалы XI Междунар. студен. науч.-практ. конф., Чебоксары, 1 нояб. 2016 г. — Чебоксары : Интерактив плюс, 2016. — № 4 (11). — С. 78–80.

Поступила в редакцию 11 апреля 2017 г.

**Для цитирования:** Овсянникова, М. А. Средства развития гибкости для подготовки студентов к сдаче норм ГТО / М. А. Овсянникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 3. — С. 11–14.

### Сведения об авторе

**Овсянникова Марина Андреевна** — кандидат педагогических наук, Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II. Москва, Россия. [mikhailova-marishka@yandex.ru](mailto:mikhailova-marishka@yandex.ru)

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**

2017, vol. 2, no. 3, pp. 11–14.

**Means of Developing the Flexibility to Prepare Students to Pass Rules of the All-Russian Sports Complex “Ready for Labor and Defense”****M. A. Ovsyannikova**

Emperor Nicholas II Moscow State University of Communications, Moscow, Russia

mikhailova-marishka@yandex.ru

Problems of implementing the all-Russian sports complex “Ready for Labor and Defense” to university. The usage of various facilities of health gymnastics in physical education of students. The change in the results of control exercises “tilt” in groups of students who go in for classical aerobics, step aerobics, Latin aerobics, callanetics, Hatha yoga and exercise system of Pilates.

**Keywords:** *The all-Russian sports complex «Ready for labor and defense», test the “tilt”, classic aerobics, step aerobics, Latin aerobics, callanetics, Hatha yoga, Pilates.*

**References**

1. Ivanov V.D., Gorbachyova A.D. GTO — vchera, GTO — segodnya, GTO — zavtra [All-Russian sports complex Ready for Labor and Defense — Yesterday, Today and Tomorrow]. *Pedagogicheskiy opyt: teoriya, metodika, praktika* [Teaching Experience: Theory, Methodology, Practice], 2015, no. 4 (5), pp. 495–498. (In Russ.).
2. Ovsyannikova M.A. K voprosu o povyshenii effektivnosti zanyatiy fizicheskoy kul'turoy v vuzah [To the Question of Enhancing the Effectiveness of Physical Training in Higher Educational Institutions]. *Uchyonyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes P.F. Lesgaft University], 2014, no. 12 (118), pp. 159–163. (In Russ.).
3. Ovsyannikova M.A., Bindusov Ye.Ye. K voprosu o sovershenstvovanii prepodavaniya fizicheskoy kul'tury v sovremennom vuze [To the Question of the Improvement of Teaching of Physical Culture in Modern University]. *Sbornik materialov nauchnykh konferentsiy studentov, magistrantov, aspirantov i soiskateley* [Collection of Materials of Scientific Conference of Students, Undergraduates, Graduate Students and Applicants]. Malakhovka, 2012. Pp. 170–172. (In Russ.).
4. Polyakova V.Ye., Yarushin S.A. Pravovoye regulirovaniye kompleksa «Gotov k trudu i oborone»: istoriya i sovremennost' [Legal Regulation of the Complex “Ready for Labor and Defense”: History and Contemporaneity]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyakh* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World: materials of all-Russian scientific-practical conference: in 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Part 2. Pp. 141–147. (In Russ.).
5. Sibgatulina F.R. Ispol'zovaniye sredstv fizicheskoy kul'tury dlya povysheniya rabotosposobnosti [The Use of Means of Physical Culture to Improve Efficiency]. *Soiskatel'* [Applicant — Appendix to the magazine “World of Transport”], 2010, vol. 8, no. 2, pp. 56–59. (In Russ.).
6. Titova S.A., Yarushin S.A. Gotov k trudu i oborone: novoye ponimaniye izvestnogo brenda [Ready for Labor and Defence: a New Understanding of Well-Known Brand]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 chastyakh* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World: materials of all-Russian scientific-practical conference: in 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Part 1. Pp. 16–19. (In Russ.).
7. Chirkova A.I., Sokolova I.Yu. Sovremennyy kompleks GTO v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov [Modern Complex Ready for Labour and Defence in the System of Physical Education of University Students]. *Studencheskaya nauka XXI veka: materialy XI Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Cheboksary, 1 noyabrya 2016 goda* [Student Science of the XXI Century: proceedings of the XI International student conference, Cheboksary, November 1, 2016]. Cheboksary, 2016, no. 4 (11), pp. 78–80.