

4. Селуянов В.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции: учебное пособие / В.Н. Селуянов. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
5. Сухарева С.М. Структурно-функциональная модель подготовленности бегунов на средние дистанции различной квалификации / С.М. Сухарева, Д.А. Семенова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 302–306.
6. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен. – Мурманск : Тулома, 2006. – 160 с.

#### REFERENCES

1. Verkhoshansky Yu.V. (2005). “Theory and methodology of sports training: a block system for training high-class athletes”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4. pp. 2–14.
  2. Mavliev, F.A., Akhatov, A.M., Boltikov, Yu.V., Kononov, I.E. and Nazarenko, A.S. (2015). “Features of indicators of body composition and blood circulation in wrestlers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12(130), pp. 127–131.
  3. Mosin, I.V. (2006), *The structure of training loads during the period of pre-competitive training of 800 m runners at the stage of sports improvement*, dissertation, Moscow.
  4. Seluyanov, V.N. (2001), *Preparation of runners for middle distances*, methodological guide, SportAcademPress, Moscow.
  5. Sukhareva, S.M. (2021). “Structural-functional model of readiness of middle-distance runners of various qualifications”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (198), pp. 302–306.
  6. Jansen, P. (2006), *Heart rate, lactate and endurance training*, Tuloma, Murmansk.
- Контактная информация:** mastrik76@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 01.08.2023*

**УДК 378.172**

### **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСА ГТО**

*Наталья Васильевна Матюнина, кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный педагогический университет, Омск*

#### **Аннотация**

В статье представлены результаты тестирования физической подготовленности студентов Омского государственного педагогического университета, проведен анализ результатов выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Введение. Содержание учебных занятий по физической культуре и спорту в вузе должно обеспечивать готовность будущих выпускников к активному использованию средств физической культуры для выполнения социальной и профессиональной деятельности. Цель исследования. Обобщение показателей физической подготовленности студентов Омского государственного педагогического университета на основе выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методика и организация исследования. В работе осуществлялся анализ нормативных документов, проводилось тестирование физической подготовленности, использовались математические методы обработки данных. Исследование проводилось в период с 2017 по 2019 год и с 2022 по 2023 год, в нем приняли участие 445 человек. Результаты исследования и их обсуждение. Результаты тестирования студентов отражают имеющийся у них уровень физической подготовленности и позволяют отследить динамику присвоения знаков отличия, выяснить процент соотношения студентов, имеющих знаки отличия, к количеству тестируемых и к количеству студентов, занимающихся физической культурой. Выводы. По итогам исследования физической подготовленности студентов за указанные периоды ярко выраженных тенденций не обнаружено. Изменения комплекса ГТО в 2019 и 2023 годах не оказало существенного влияния на количество присвоенных знаков отличия. Среднее количество студентов, выполнивших комплекс ГТО с присвоением знаков отличия, составило 38,7% по отношению к количеству участников тестирования. Процент студентов, удостоенных знаков ГТО, относительно количества занимающихся физической культурой в вузе составил 2,3%.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовленность, тестирование, комплекс ГТО, знаки отличия.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p219-222

## **ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS BASED ON THE GTO COMPLEX**

*Natalia Vasilievna Matyunina, candidate of pedagogical sciences, docent, Omsk State Pedagogical University*

### **Abstract**

The article presents the results of testing the physical fitness of students of Omsk State Pedagogical University, the analysis of the results of the implementation of the all-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and Defense" (GTO). Introduction. The content of training sessions on physical culture and sports at the university should ensure the readiness of future graduates actively use the means of physical culture to perform social and professional activities. The purpose of the study. Generalization of indicators of physical fitness of students of Omsk State Pedagogical University based on the implementation of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and Defense" (GTO).

Methodology and organization of the study. The analysis of regulatory documents and physical fitness testing carried out, mathematical methods of data processing used. The study conducted in the period from 2017 to 2019 and from 2022 to 2023, 445 people participated in it. Research results and discussion. The results of the students' testing reflect their level of physical fitness and allow them to track the dynamics of the assignment of insignia, to find out the percentage of students with insignia to the number of test takers and to the number of students engaged in physical culture. Conclusions. According to the results of the study of physical fitness of students for these periods, no pronounced trends found. Changes to the GTO complex in 2019 and 2023 did not have a significant impact on the number of awarded insignia. The average number of students who completed the GTO complex with the assignment of insignia was 38.7% in relation to the number of test participants. The percentage of students awarded with GTO marks, relative to the number of students engaged in physical culture at the university was 2.3%.

**Keywords:** students, physical fitness, testing, GTO complex, insignia.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Физическая подготовленность – это результат процесса физической подготовки и один из показателей физического совершенства человека. Оптимальный уровень развития физических качеств и высокая степень овладения двигательными навыками имеют важное значение в подготовке студенческой молодежи к социальной и профессиональной деятельности. Регулярный контроль и повышение физической подготовленности студентов – это неотъемлемая часть учебных дисциплин по физической культуре и спорту согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования. Оптимальный уровень физической подготовленности регламентируется государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО), возрожденного в 2014 году и претерпевающего периодические изменения (2019 г, 2023 г), касающиеся видов испытаний, их количества, результатов и т. д.

Физическая подготовка студентов зачастую оценивается педагогами в соответствии с нормами комплекса ГТО [1, 2]. На основе исследований С.И. Филимоновой с соавторами сделан вывод о необходимости разработки нормативного документа, регламентирующего интеграцию норм ГТО в учебный процесс в связи с низким уровнем физической подготовленности студентов [3]. Учеными предпринята попытка выявить взаимосвязь между отношением студентов к процессу физической подготовки и ее результатами при выполнении норм ГТО [4].

Цель исследования – обобщить результаты тестирования физической подготовленности студентов Омского государственного педагогического университета (ОмГПУ), отследить влияние изменений комплекса ГТО и иных факторов на количество присвоенных

знаков отличия.

## МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании использовались: анализ нормативных документов – приказов Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Тотов к труду и обороне” (ГТО)»; тестирование физической подготовленности; математическая обработка полученных данных.

Исследование проводилось в период с 2017 по 2019 год и с 2022 по 2023 год. В исследовании принимали участие студенты очной формы обучения ОмГПУ (n=445). Предварительное тестирование уровня физической подготовленности студентов осуществлялось в рамках учебного процесса на основе утвержденных оценочных средств. Затем, наиболее подготовленные студенты принимали участие в сдаче норм ГТО на базе городского Центра тестирования. Тестирования проводились в формате фестиваля, предполагающего не только получение знаков отличия, но и выявление командного первенства среди факультетов. Команды факультетов подбирались без учета гендерной принадлежности участников. Обязательные тесты включали в себя бег на короткую и длинную дистанцию, упражнение на гибкость и на силу мышц рук. В тесты по выбору входили: прыжок в длину, метание гранаты, плавание, упражнения на мышцы брюшного пресса. Предложенные упражнения проводились по общепринятым правилам и соответствовали действующему комплексу ГТО. Так, например, согласно государственным требованиям комплекса ГТО 2023 года, в обязательном испытании для девушек возрастной ступени 20–24 лет появилась возможность выбора в дистанции в беге на 2000 или 3000 метров. Челночный бег 3x10 метров, введенный в 2019 году, был исключен из комплекса в 2023 году. Данные изменения регулярно отслеживались и отражались в оценочных средствах учебной дисциплины.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенный анализ результатов тестирования комплекса ГТО среди студентов ОмГПУ показал, что количество участников с 2017 до 2019 года увеличилось и составило соответственно 92, 99 и 109 человек. В 2022 году количество участников резко сократилось, а в 2023 году незначительно возросло. На наш взгляд, такой спад активности объясняется ограничениями, связанными с пандемией коронавирусной инфекции (COVID-19). По этой же причине тестирование в 2020 и 2021 годах не проводилось (таблица).

Таблица – Показатели выполнения комплекса ГТО студентами ОмГПУ (%)

| Показатели       | Количество знаков отличия |            |           | Соотношение количества знаков |                       |
|------------------|---------------------------|------------|-----------|-------------------------------|-----------------------|
|                  | Золотой                   | Серебряный | Бронзовый | К кол-ву тестируемых          | К кол-ву занимающихся |
| 2017 год (n=92)  | 3,3                       | 9,8        | 21,7      | 34,8                          | 2,5                   |
| 2018 год (n=99)  | 4,0                       | 23,2       | 34,3      | 61,5                          | 3,4                   |
| 2019 год (n=109) | 1,8                       | 15,6       | 18,3      | 35,7                          | 2,2                   |
| 2022 год (n=63)  | 3,1                       | 11,1       | 14,3      | 28,5                          | 1,9                   |
| 2023 год (n=82)  | 3,6                       | 4,8        | 24,4      | 32,8                          | 1,7                   |

Количество студентов, выполнивших комплекс ГТО на какой-либо знак, по отношению к количеству тестируемых в среднем за весь период составило 38,7%. Следует отметить, что максимальное количество знаков было присвоено в 2018 году, это, вероятно, связано с планомерной физической подготовкой, популяризацией комплекса ГТО, в том числе посредством материального стимулирования студентов, имеющих золотой знак. Однако, в 2019 году процент присвоенных знаков снизился. Причинами такого результата могли стать изменения, внесенные в комплекс ГТО: увеличение количества испытаний, необходимых для получения знака отличия, и ужесточение нормативов.

В результате сравнительного анализа показателей 2022 и 2023 года наблюдается положительная динамика, выразившаяся как в количестве присвоенных знаков, так и в процентном соотношении присвоенных знаков к количеству тестируемых. С точки зрения

участников, положительным изменением в комплексе ГТО является сокращение количества испытаний, необходимых для получения знака отличия. Однако, несмотря на ужесточение нормативов, результаты нашего исследования показали положительную динамику. Возможным фактором, такого результата послужило изменение (увеличение количества) возрастных ступеней, в связи с чем в тестировании приняли участие студенты уже получившие знаки отличия ранее. На наш взгляд, более мелкое дробление возрастных ступеней является мотивирующим фактором для регулярных занятий со стороны студентов и механизмом привлечения большего количества студентов к тестированию со стороны преподавателя.

Также нами было проанализировано процентное соотношение количества студентов, имеющих знак отличия, к количеству студентов, посещающих элективные курсы по физической культуре (за исключением студентов, отнесенных к специальной медицинской группе). Выявлено, что этот показатель в среднем за исследуемый период составил 2,3%.

### ВЫВОДЫ

Обобщая результаты исследования, можно сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности студентов ОмГПУ не претерпевает существенных изменений от года к году, а обновление комплекса ГТО не оказывает значительного влияния на количество студентов, получающих знаки отличия, а также на их процентное соотношение к количеству участников тестирования (38,7%) и к количеству занимающихся физической культурой (2,3%). Несмотря на многолетние усилия по популяризации комплекса ГТО среди студентов ОмГПУ (проведение ежегодного Фестиваля ГТО, разработка и использование оценочных средств с учетом требований учебного комплекса ГТО), процент студентов, имеющих физическую подготовленность, соответствующую государственным требованиям комплекса ГТО, несомненно, очень мал, что является основанием для дальнейшего поиска педагогических подходов к организации процесса физической подготовки студентов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Зенкова Т.А. Комплекс ГТО и физическая подготовленность студентов / Т.А. Зенкова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2022. – № 2 (59). – С. 86–92.
2. Матюнина Н.В. Комплекс ГТО как нормативная основа физической подготовки студентов педагогического вуза / Н.В. Матюнина // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – № 15. – С. 129–131.
3. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов и нормативов ВФСК ГТО / С.И. Филимонова, И.А. Сабирова, Е.В. Готовцев [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 63–65.
4. Пащенко Л.Г. Оценка вовлеченности в деятельность по выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО студентов вуза / Л.Г. Пащенко // Вестник Томского государственного университета. – 2020. – № 459. – С. 213–220

### REFERENCES

1. Zenkova, T.A. (2022). "GTO complex and physical fitness of students", *Proceedings of the Rostov State University of Communications*, No. 2, pp. 86–92.
2. Matyunina, N.V. (2015). "Complex GTO regulatory framework physical preparation of student of pedagogical high school", *Bulletin of the Buryat State University*, No. 15, pp. 129–131.
3. Filimonova, S.I., Sabirova, I.A., Gotovtsev, E.V., Korablina, A.M. and Almazova, Y.B. (2019). "Students physical fitness versus GTO complex test standards: benchmarking analysis", *Physical education: education, training*, No. 1, pp. 63–65.
4. Paschenko, L.G. (2020). "Assessment of University Students' Engagement in the Implementation of Test Standards of the GTO Complex", *Bulletin of the Tomsk State University*, No. 459, pp. 213–220.

**Контактная информация:** matyunina@omgpu.ru

*Статья поступила в редакцию 20.08.2023*

УДК 796.015.12

**ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА  
В.Ф. ФРОЛОВА НА УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
ОРГАНИЗМА КИКБОКСЕРОВ**

*Андрей Сергеевич Михайлов*, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России, Пермь; *Дмитрий Николаевич Немытов*, кандидат педагогических наук, доцент, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск; *Михаил Борисович Саламатов*, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва; *Татьяна Владимировна Швецова*, кандидат педагогических наук, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск

**Аннотация**

В последнее время остается актуальным вопрос повышения эффективности функциональной подготовленности спортсменов с применением различных дополнительных эргогенических средств. Не исключением являются борцовские и ударные виды единоборств. Наиболее доступными и простыми в своём применении являются дыхательные упражнения, которые способны оказывать положительное влияние на подготовку спортсменов, а также их спортивный результат не зависимо от этапа подготовки. Научная новизна результатов исследования заключается в применении индивидуального дыхательного тренажера В.Ф. Фролова с ионизированной водой, в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров 18–23 лет. Практическая значимость результатов исследования позволит специалистам по физической культуре и спорту, спортивным врачам, тренерам, спортсменам и другим заинтересованным лицам применять индивидуальный дыхательный тренажер В.Ф. Фролова с ионизированной водой на различных этапах подготовки спортсменов различных специализаций.

**Ключевые слова:** ионизированная вода, индивидуальный дыхательный тренажер В.Ф. Фролова, кикбоксинг, подростки, функциональная подготовка.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p223-226

**THE INFLUENCE OF AN INDIVIDUAL BREATHING SIMULATOR V.F. FROLOV  
ON THE LEVEL OF FUNCTIONALITY OF THE BODY OF KICKBOXERS**

*Andrey Sergeevich Mikhailov*, candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia; *Dmitry Nikolaevich Nemytov*, candidate of pedagogical sciences, docent, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanova; *Mikhail Borisovich Salamatov*, candidate of pedagogical sciences, docent, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow; *Tatyana Vladimirovna Shvetsova*, candidate of pedagogical sciences, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanova

**Abstract**

Recently, the issue of improving the effectiveness of functional fitness of athletes with the use of various additional ergogenic means remains relevant. Wrestling and percussion types of martial arts are no exception. The most accessible and easy to use are breathing exercises that can have a positive impact on the preparation of athletes, as well as their athletic performance, regardless of the stage of preparation. The scientific novelty of the research results lies in the use of V.F. Frolov's individual breathing simulator with ionized water in the training process of kickboxers aged 18-23 years. The practical significance of the research results will allow specialists in physical culture and sports, sports doctors, coaches, athletes and other interested persons to use V.F. Frolov's individual breathing simulator with ionized water at various stages of training in various sports.

**Keywords:** ionized water, V.F. Frolov's individual breathing simulator, kickboxing, teenagers, functional training.