



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 2 / 2025, Iss. 2 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки)

УДК 796.42.093.61

## Потенциал беговых видов легкой атлетики в подготовке студентов к сдаче нормативов ВФСК ГТО в политехническом вузе

<sup>1</sup>Фатун О.Н., <sup>1</sup>Низельская Л.В., <sup>1</sup>Кононенко М.А.,

<sup>1</sup>Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова

**Аннотация:** статья посвящена описанию принципов и раскрытию содержания методики построения полугодичного макроцикла физической подготовки студентов с целью совершенствования их спортивной формы для выполнения стандартов, заложенных во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), педагогическими средствами легкой атлетики в ходе учебно-тренировочного процесса, осуществляемого на академических занятиях по физической культуре в политехническом вузе.

Отмечается, что в университете реализуется многоступенчатая модель физического воспитания и спорта, где базовыми составляющими выступают: общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивная подготовка профессорско-преподавательского состава к ВФСК ГТО, а также подготовка спортсменов по прикладным видам спорта (борьба, бокс, плавание, футбол и др.) на базе действующего студенческого спортивного клуба.

Предложенный тренировочный комплекс упражнений легкой атлетики, адаптирован к обязательным требованиям VI ступени ГТО, и направлен на усовершенствование координации, гибкости, общей выносливости и скоростных качеств у обучающихся разных медицинских групп.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, бег, спринт, эстафета, физическая подготовка, скорость, выносливость, гибкость, координация, студенческая молодежь

**Для цитирования:** Фатун О.Н., Низельская Л.В., Кононенко М.А. Потенциал беговых видов легкой атлетики в подготовке студентов к сдаче нормативов ВФСК ГТО в политехническом вузе // Modern Humanities Success. 2025. № 2. С. 305 – 309.

Поступила в редакцию: 6 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 5 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 9 марта 2025 г.

\*\*\*

## The potential of cross-country athletics in preparing students to pass the standards of the RPSC RLD to at the polytechnic university

<sup>1</sup>Fatun O.N., <sup>1</sup>Nizelskaya L.V., <sup>1</sup>Kononenko M.A.,  
<sup>1</sup>Platov South-Russian State Polytechnic University (NPI)

**Abstract:** the article is devoted to the description of the principles and disclosure of the content of the methodology for building a semi-annual macrocycle of physical training of students in order to improve their athletic form in order to meet the standards laid down in the All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» (RLD), pedagogical means of athletics during the educational and training process carried out in academic physical education classes at the polytechnic university.

It is noted that the university implements a multi-stage model of physical education and sports, where the basic components are: general physical training, professionally applied physical training, sports training of faculty for the RPSC RLD, as well as the training of athletes in applied sports (wrestling, boxing, swimming, football, etc.) on the basis of the current student sports club.

The proposed training complex of athletics exercises is adapted to the mandatory requirements of the sixth stage of the RLD, and is aimed at improving coordination, flexibility, general endurance and speed qualities among students of different medical groups.

**Keywords:** athletics, running, sprint, relay race, physical fitness, speed, endurance, flexibility, coordination, student youth

**For citation:** Fatun O.N., Nizelskaya L.V., Kononenko M.A. The potential of cross-country athletics in preparing students to pass the standards of the RPSC RLD to at the polytechnic university. Modern Humanities Success. 2025. 2. P. 305 – 309.

The article was submitted: December 6, 2024; Approved after reviewing: February 5, 2025; Accepted for publication: March 9, 2025.

## Введение

Одной из важнейших задач современных высших учебных заведений в укреплении здоровья обучающихся выступает создание оптимальных условий для реализации системы физического воспитания и спорта, способствующей формированию здорового образа жизни, увеличению работоспособности. Подчеркнем, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляет роль критерия для комплексной диагностики физической подготовленности молодежи.

Как свидетельствует многолетний тренерский опыт, методика и многообразие комплексов физических упражнений, заимствованных из беговых видов легкой атлетики, наиболее эффективны в развитии двигательных навыков студентов инженерных специальностей к сдаче ГТО по скоростному блоку.

На уровне университета для первокурсников традиционно проводятся спортивно-массовые мероприятия, позволяющие определить их первоначальный уровень общей физической подготовки. Например, ежегодно в начале учебного года проводится студенческая спартакиада первокурсников с определением лучших в выполнении нормативов ГТО.

Обратим внимание, что беговые виды легкой атлетики объединяют в себе спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, эстафету, барьерный бег, требующие высокой скорости, выносливости, координации, хорошей гибкости.

## Материалы и методы исследований

Исследование базируется на системном, человекоориентированном подходах, определивших методологический корпус теоретического конструкта педагогического исследования. В основе описания содержательной части методики построения полугодичного макроцикла физической подготовки студентов разных медицинских групп с целью развития тех

функциональных возможностей необходимых для сдачи норм ГТО лежит метод библиографического анализа документов и источников по теме исследования с учетом опоры на принцип целесообразного сочетания нагрузки в системе тренировок.

В работе использовались идеи К.А. Ипатовой, занимающейся изучением функций легкой атлетики как средства физического воспитания [4]; М.Р. Валетова, Т.М. Панкратович и Ю.Г. Шеворакова представившие методические особенности обучения атлетизму молодых людей [1]; Н.А. Ершовой, О.О. Куралевой проанализировавших структурную и содержательную составляющие современного комплекса ГТО [3]; И.И. Гайфутдинова, А.Б. Хабибуллина описавших принципы и процесс внедрения обязательных тестов комплекса в вузовский образовательный процесс [2]; Т.В. Нагорной раскрывшей особенности комплекса легкоатлетических упражнений для сдачи тестов ГТО [7]; Килашева И.А. определившего оценку физической подготовленности ГТО [5]; О.Г. Ковальчук, Т.А. Сагиева, И.Г. Гибадуллина выявивших эффективность применения специальных скоростно-силовых занятий при подготовке обучающихся к бегу на дистанцию в 3 км [6].

Центральное место в учебно-тренировочном процессе отводится методу индивидуальной беседы, позволяющему непосредственно во взаимодействии с обучающимся скорректировать программу их подготовки, и наглядно продемонстрировать и проконтролировать правильность технического выполнения физических упражнений.

## Результаты и обсуждения

Методика построения полугодичного макроцикла физической подготовки студентов к ГТО средствами легкой атлетики заключается в том, что полугодичный макроцикл (семестр первого года обучения) разбит на три мезоцикла, ориентированных на три промежуточные аттестации со сдачей тестов и контрольных

замеров. Каждый мезоцикл включает методически правильно подобранные тренировочные физические упражнения, направленные на становление и стабилизацию спортивной формы обучающихся с учетом рациональной последовательности и продолжительности применения учебно-тренировочных нагрузок.

Представим педагогические принципы, с учетом которых выстроен полугодичный макроцикл учебно-тренировочных занятий, а именно: оптимальное сочетание интенсивности и объема упражнений в тренировочном цикле; личностно-ориентированная поддержка обучающихся; планомерное применение системности и последовательности в разработке комплекса физических упражнений в динамике; использование широкого спектра легкоатлетических упражнений в зависимости от поставленной учебной задачи.

Развитие скорости, гибкости, выносливости и координации происходит за счет сочетания интервального, повторного и индивидуального методов в первом, втором и третьем мезоцикле академических учебно-тренировочных занятий.

Условия реализации учебно-тренировочных занятий в рамках каждого мезоцикла выполнения включают в себя современную спортивную инфраструктуру университета (стадион, бассейн, манеж и др), тренерский состав.

С целью определения корпуса физических упражнений беговых дисциплин, нацеленных на совершенствование существенных физических качеств студентов, представим структуру испытательных тестов VI ступени ВФСК ГТО для мужчин и женщин по скоростному блоку, содержащую, с одной стороны, обязательные испытания по бегу следующих дистанций: 30 м, 60 м, 100м., 2 или 3 км, а с другой, испытания по выбору: челночный бег 3 на 10 м, бег на лыжах (3 км или 5 км), кросс (3 км или 5 км) по пересеченной местности [9]. Соответственно при разработке комплекса упражнений необходимо сделать упор на развитии у обучающихся навыков быстрой стартовой реакции, скоростной выносливости, техники прохождения поворотов без снижения темпа и скорости, и умения грамотно распределять собственные силы и ресурсы на дальние дистанции.

Для наглядности приведем пример комплекса физических упражнений, используемого в подготовительном периоде полугодичного макроцикла на учебно-тренировочных занятиях.

Задачей общеподготовительного мезоцикла является диагностическая оценка уровня сформированности гибкости, выносливости, координации и скорости и разработка комплекса физических упражнений с учетом медицинской группы.

Отметим, что учебно-тренировочное занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей, включающих набор чередующихся физических упражнений. Так, в водной части, тренер ориентируется на подготовку организма к освоению специальных упражнений из основной части, и по времени занимает 10-15 минут. Выполняются варианты ходьбы по залу, ходьба с различными движениями рук, дыхательные упражнения в сочетании с движениями рук, добавляются упражнения «захлест» голени, высокое поднимание бедра. Обязательно должен быть визуальный контроль за обучающимися. В основной части занятия используются те специальные упражнения, которые необходимо сформировать с учетом диагностической оценки физической подготовленности, например, бег на 30 м или на 60 м и др. В конце занятия приводятся упражнения на восстановление дыхательной функции (5-7 мин).

Заданная система построения полугодичной подготовки студентов к ГТО средствами легкой атлетики демонстрирует возможности для общей физической подготовки, а также позволяет в перспективе найти ключевые точки сопряжения с развитием профессионально – значимых физических качеств у студентов на старших курсах обучения по инженерным направлениям подготовки технического вуза [8, 10].

## Выводы

Действительно, потенциал беговых видов легкой атлетики огромен: дает возможность совершенствовать физические качества: выносливость гибкость, скорость, необходимые для успешного прохождения обязательных и по выбору испытаний ВФСК ГТО без дополнительных финансовых затрат на спортивный инвентарь; универсальная комбинированность и сочетаемость упражнений, позволяет студентам с разным уровнем физической подготовленности и медицинской группой скорректировать их спортивную форму, а в дальнейшей перспективе подготовить их к освоению профессионально-прикладной физической подготовки на старших курсах обучения.\

### Список источников

1. Валетов М.Р., Панкратович Т.М., Шеворакова Ю.Г. Легкая атлетика: особенности обучения студентов видам легкой атлетики // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. Т. 7. № 4. С. 54 – 60.
2. Гайфутдинов И.И., Хабибуллин А.Б. Анализ внедрения комплекса «ГТО» в образовательный процесс высших учебных заведений // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-1. С. 125 – 127.
3. Ершова Н.А., Куралева О.О. Комплекс ГТО как основа физического воспитания // Вестник науки. 2024. Т. 2. № 6 (75). С. 2048 – 2054.
4. Ипатова К.А. Легкая атлетика в системе физического воспитания // Вестник молодых ученых Самарского государственного экономического университета. 2024. № 2 (50). С. 172 – 174.
5. Киласьев И.А. Оценка физической подготовленности студенток вуза при выполнении нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 204 – 207.
6. Ковальчук О.Г., Сагиев Т.А., Гибадуллин И.Г. Скоростно-силовая подготовка студентов для повышения результативности в беге на средние дистанции // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 180 – 184.
7. Нагорная Т.В. Значение легкоатлетической подготовки студентов при сдаче норм ГТО // Вопросы педагогики. 2023. № 2-2. С. 5 – 7.
8. Низельский Д.Г., Низельская Л.В. Легкая атлетика как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов технического вуза // Успехи гуманитарных наук. 2023. № 8. С. 184 – 187.
9. Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. N 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: [Электронный документ]. Режим доступа: [https://base.garant.ru/406625773/#block\\_1000](https://base.garant.ru/406625773/#block_1000) (дата обращения 28.10.2024)
10. Фатун О.Н. Возможности беговых видов легкой атлетики в развитии профессионально значимых физических качеств у студентов технических вузов // Успехи гуманитарных наук. 2023. № 3. С. 276 – 279.

### References

1. Valetov M.R., Pankratovich T.M., Shevorakova Yu.G. Track and Field: Features of Teaching Students Types of Track and Field. Physical Education. Sport. Tourism. Motor Recreation. 2022. Vol. 7. No. 4. P. 54 – 60.
2. Gaifutdinov I.I., Khabibullin A.B. Analysis of the Implementation of the GTO Complex in the Educational Process of Higher Education Institutions. Trends in the Development of Science and Education. 2023. No. 97-1. P. 125 – 127.
3. Ershova N.A., Kuraleva O.O. GTO Complex as the Basis of Physical Education. Science Bulletin. 2024. Vol. 2. No. 6 (75). P. 2048 – 2054.
4. Ipatova K.A. Track and Field in the System of Physical Education. Bulletin of Young Scientists of the Samara State University of Economics. 2024. No. 2 (50). P. 172 – 174.
5. Kilayev I.A. Assessment of Physical Fitness of Female University Students in Fulfilling the Regulatory Requirements of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex GTO. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2022. No. 2 (204). P. 204 – 207.
6. Kovalchuk O.G., Sagiev T.A., Gibadullin I.G. Speed-Strength Training of Students to Improve Performance in Middle-Distance Running. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2022. No. 6 (208). P. 180 – 184.
7. Nagornaya T.V. The Importance of Students' Track and Field Training When Passing the GTO Standards. Issues of Pedagogy. 2023. No. 2-2. P. 5 – 7.
8. Nizel'skiy D.G., Nizel'skaya L.V. Track and Field as a Means of Professional and Applied Physical Training of Students of a Technical University. Uspekhi Gutushennykh Nauk. 2023. No. 8. P. 184 – 187.
9. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of February 22, 2023 N 117 "On Approval of the State Requirements of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex" Ready for Labor and Defense "(GRO)": [Electronic document]. Access mode: [https://base.garant.ru/406625773/#block\\_1000](https://base.garant.ru/406625773/#block_1000) (date of access 10/28/2024)
10. Fatun O.N. Possibilities of running types of athletics in the development of professionally significant physical qualities in students of technical universities. Successes of the Humanities. 2023. No. 3. P. 276 – 279.

### Информация об авторах

Фатун О.Н., доцент, Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова

Низельская Л.В., доцент, Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова

Кононенко М.А., старший преподаватель, Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова

© Фатун О.Н., Низельская Л.В., Кононенко М.А., 2025