

УДК 796.011.1

DOI: 10.34670/AR.2026.38.13.006

**Физическая подготовка студентов к сдаче норматива
ГТО «подтягивание из виса на высокой перекладине»**

Семёнов Сергей Александрович

Старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Казанский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации,
420059, Российская Федерация, Казань, ул. Курская, 39/17;
e-mail: csa_85@mail.ru

Хайруллин Рафаэль Равилевич

Доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Казанский национальный
исследовательский технологический университет,
420015, Российская Федерация, Казань, ул. К. Маркса, 68;
e-mail: 89053146495@mail.ru

Сальникова Ольга Вадимовна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Казанский государственный
архитектурно-строительный университет,
420043, Российская Федерация, Казань, ул. Зелёная, 1;
e-mail: Olgamutter2001@gmail.com

Абрамов Николай Анатольевич

Доцент кафедры единоборств,
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма,
420010, Российская Федерация, Казань, ул. Деревня Универсиады, 35;
e-mail: nikan57@mail.ru

Колодкин Алексей Сергеевич

Аспирант,
Вятский государственный университет,
610000, Российская Федерация, Киров, ул. Московская, 36;
e-mail: Kolodkin2013@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается специфика физической подготовки студентов-мужчин к сдаче норматива ГТО в разделе «подтягивание из виса на высокой перекладине» в образовательных организациях высшего образования. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения уровня физической подготовки студентов как составной части их общей образовательной программы и важным аспектом формирования здорового образа жизни.

Для цитирования в научных исследованиях

Семёнов С.А., Хайруллин Р.Р., Сальникова О.В., Абрамов Н.А., Колодкин А.С. Физическая подготовка студентов к сдаче норматива ГТО «подтягивание из виса на высокой перекладине» // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 4А. С. 341-351. DOI: 10.34670/AR.2026.38.13.006

Ключевые слова

Норматив ГТО, студенты-мужчины, подтягивание из виса на высокой перекладине, специфика, физическая подготовка.

Введение

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здорового образа жизни, особенно среди молодежи. Одним из значимых аспектов физического воспитания студентов является выполнение нормативов ГТО (Готов к труду и обороне), которые способствуют развитию физических качеств, необходимых для успешной жизнедеятельности. Важным элементом программ ГТО являются упражнения, требующие от студентов хорошей физической подготовленности и подтверждающие уровень их физической активности [Крылова, Балберова, Федосеева, 2017].

Одним из таких упражнений является подтягивание из виса на высокой перекладине, которое требует значительной силы верхней части тела, координации движений и выносливости. Однако многие студенты испытывают трудности при выполнении этого нормативного требования, что может быть связано с недостаточной физической подготовленностью, неправильной техникой выполнения или отсутствием системы тренировок [Бурнашев, 2017]. В связи с этим возникает необходимость в детальном анализе специфики физической подготовки студентов-мужчин, направленной на успешное выполнение данного нормативного требования. В статье будет рассмотрен комплексный подход к подготовке [Ибрагимов, Гаджагаев, Гаджагаев, 2020].

Цель исследования

Описать специфику физической подготовки студентов-мужчин к сдаче норматива ГТО по подтягиванию из виса на высокой перекладине, проанализировать значимость данного упражнения для общего физического развития, а также предложить методические рекомендации для оптимизации тренировочного процесса в образовательных учреждениях высшего образования.

Задачи исследования

1. Определение нормативов ГТО для подтягиваний.

2. Изучение значения подтягиваний как упражнения для физической подготовки студентов: развитие мышечной силы, координации и общей физической выносливости.

3. Анализ факторов, влияющих на уровень физической подготовки студентов к выполнению подтягиваний, таких как индивидуальные характеристики, опыт тренировок и техника выполнения.

4. Разработка методических рекомендаций по подготовке студентов к сдаче норм ГТО.

5. Акцент на важности самоконтроля и самооценки, как средств повышения результатов в выполнении подтягиваний и общей физической подготовки студентов.

Методика исследования

В качестве основного метода исследования применяется анализ научно-методической и нормативно-правовой литературы. Изучены статистические данные, полученные из библиографической базы данных - Российский индекс научного цитирования. Рассмотрены нормы ГТО для студентов-мужчин в разделе «подтягивания из виса на высокой перекладине», а также влияние подтягиваний на физиологическое и психологическое здоровье.

Результаты и обсуждение

Нормы ГТО для студентов-мужчин в разделе «подтягивание из виса на высокой перекладине» зависят от возрастной категории и уровня физической подготовки. В рамках Государственной программы ГТО существуют установленные требования по количеству подтягиваний для достижения определенного уровня [Кочергин, Татаренцев, Терещенко, Федосеева, 2020].

Таблица 1 – Нормативы ГТО для мужчин в разделе «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Вид испытания	Возраст					
	18-24			25-29		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	9	10	13	9	10	12

Эти нормы являются частью комплексной системы физической подготовки, ориентированной на развитие силовых качеств и общей физической подготовки студентов.

– Развитие силы и физической формы. Подтягивания являются высокоэффективным упражнением для развития силы верхней части тела. Они задействуют множество мышц, включая: широчайшие мышцы спины, трапециевидные и ромбовидные мышцы, бицепсы, мышцы плеч и груди.

– Это делает подтягивания незаменимыми для формирования мышечной массы и общей физической силы [Тимошина, Богатова, 2015]. Их регулярное выполнение способствует улучшению общей физической подготовки.

– Функциональная сила: подтягивания развивают функциональную силу, которая необходима для выполнения различных движений в повседневной жизни и спорте. Это упражнение позволяет укрепить не только мышцы, но и связки, что помогает предотвратить травмы при выполнении других видов физической активности [Ибрагимов, Гаджиагаев, Гаджиагаев, 2020].

Основа для многих видов спорта:

Подтягивания являются важной частью подготовки в многих спортивных дисциплинах, называемых силовыми видами спорта, таких как: тяжелая атлетика, спортивное ориентирование, паркур и фриран, боевые искусства.

В этих видах спорта подтягивания помогают развивать необходимые физические качества, такие как сила, выносливость и координация [Климова, Мухаметова, 2020]. Психологический аспект: подтягивания помогают развивать не только физические, но и психологические качества, такие как: выносливость, дисциплина, уверенность в собственных силах.

Успешное выполнение подтягиваний, особенно если число повторений увеличивается, служит отличным мотиватором и способствует повышению самооценки [Прошляков, Левин, Ериков, Кудряшов, 2022].

Адаптивные тренировки: подтягивания легко адаптируются под различные уровни подготовки. Существуют вариации, такие как подтягивания с помощью резинок, негативные подтягивания или использование тяжестей, которые позволяют каждому индивидуально подбирать подход к своему прогрессу.

Физиологические аспекты подтягиваний [Чесно, Ватраль, 2020].

1. Энергетические системы. Креатин-фосфатная система. Доминирует в высокомошной деятельности, которая длится около 10 секунд. Гликолитическая система. Обеспечивает деятельность средней интенсивности, которая длится до 2–3 минут. Окислительная система. Отвечает за деятельность низкой интенсивности.

Во время отдыха в висе в исходном положении происходит частичное восстановление запасов АТФ, причём степень этого восстановления зависит от длительности фазы отдыха: чем она больше, тем более полно происходит восстановление запасов АТФ.

2. Нервная система. Подтягивания улучшают психическое состояние, уменьшают симптомы тревоги и депрессии, нормализуют сон. Также во время активной работы мышц в теле человека образуются условнорефлекторные связи. Они положительно влияют на работу других внутренних органов, делают её более активной и стабильной. Чтобы план тренировок был безопасным для нервной системы, к тяжёлым занятиям нужно добавлять занятия со сниженной интенсивностью. Также дополнением плана могут стать тренировки на восстановление организма: на увеличение мобильности суставов, улучшение гибкости [Ансоков, Мусакаев, Яхутлова, 2016].

3. Гормональное изменение. Физические нагрузки, такие как подтягивания, стимулируют выработку ряда гормонов, которые играют важную роль в адаптации организма:

Тестостерон: Способствует росту мышечной массы и силы.

Гормон роста (соматотропин): Участвует в процессе восстановления тканей и регенерации мышц. Эндорфины: Вызывают чувство удовольствия и улучшают общее состояние во время и после физической активности [Тимошина, Богатова, 2015].

4. Улучшение сердечно-сосудистой функции

Интенсивные тренировки, включающие подтягивания, способствуют увеличению частоты сердечных сокращений и улучшению кровообращения. Увеличение сердечного выброса: Подтягивания требуют повышенных затрат энергии, что увеличивает частоту сердечных сокращений. Улучшение кровообращения: Активное кровообращение способствует улучшению доставки кислорода и питательных веществ к мышцам.

5. Координация и баланс [Ибрагимов, Гаджиагаев, Гаджиагаев, 2020]. Подтягивания развивают координацию движений и баланс, что связано с активной работой нервной системы и улучшением нейромышечной связи [Чесно, Ватраль, 2020]. Это важно для улучшения общей

физической подготовленности и выполнения более сложных спортивных задач. Уровень физической подготовки к подтягиваниям зависит от множества факторов, которые можно разделить на несколько категорий:

1. Индивидуальные физические характеристики Возраст: Младшие студенты, как правило, обладают большей мышечной пластичностью и меньшими жировыми отложениями, что может облегчить выполнение подтягиваний [Тимошина, Богатова, 2015]. С возрастом сила и эластичность мышц могут снижаться. Пол: В среднем мужчины, благодаря большему количеству мышечной массы, легче достигают высоких результатов в подтягиваниях, чем женщины, хотя и есть много женщин, которые могут успешно выполнять это упражнение. Телосложение: Люди с более легким телосложением (меньшими жировыми отложениями и большей мышечной массой) могут выполнять большее количество подтягиваний, чем те, у кого преобладает жировая масса [Ансоков, Мусакаев, Яхутлова, 2016].

2. Прошлый опыт и уровень подготовки Физическая активность: Люди, которые активно занимаются спортом или фитнесом, чаще всего имеют более высокий уровень физической подготовки и легче справляются с подтягиваниями. Спортивный опыт: Наличие опыта в силовых тренировках, гимнастике или других видах спорта, где требуются подтягивания, существенно влияет на результат.

3. Тренировочный процесс. Систематичность тренировок: Регулярные тренировки по повышению силы верхней части тела и выносливости, включающие подтягивания, способствуют хорошей подготовке. Разнообразие упражнений: Такой подход помогает предотвратить адаптацию мышц и способствует их прогрессу и развитию. Будут полезны упражнения на укрепление спины, плеч и рук, а также работа над техникой выполнения подтягиваний [Ансоков, Мусакаев, Яхутлова, 2016].

4. Техника выполнения. Правильная техника: Знание правильной техники выполнения подтягиваний (позиция рук, положение тела, дыхание) может существенно увеличить количество успешных повторений и снизить риск травм. Контроль за движениями: Умение управлять своим телом во время выполнения подтягиваний и избегать резких движений также влияет на уровень успеха [Ибрагимов, Гаджиагаев, Гаджиагаев, 2020].

5. Генетические факторы. Генетика определяет, какой тип мышечных волокон преобладает у человека, форму мышц и то, как они будут откликаться на нагрузку.

Результаты генетических исследований показывают, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (тренировка, самостоятельные занятия и др.), особенно в младшем школьном возрасте. В то же время показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа. Скоростно-силовые способности примерно в равной мере зависят как от наследственных, так и от средовых факторов. Статическая силовая выносливость определяется в большей мере генетическими условиями, а динамическая силовая выносливость зависит от взаимных влияний генотипа и среды. [Ибрагимов, Гаджиагаев, Гаджиагаев, 2020].

6. Питание и восстановление.

Составить сбалансированный рацион. Он должен включать белки (не менее 2 грамм на 1 килограмм собственного веса), углеводы (6 грамм углеводов на 1 килограмм веса тела) и жиры (достаточно 1 грамма жира <https://chat.deepseek.com/a/chat/s/f68d3cd7-fa90-45be-b4c1-92e7bd435bb7> на 1 килограмм веса). Также важно употреблять витамины и микроэлементы. Питаться нужно не менее 4 раз в день, любые перекусы на ходу следует исключить [Кочергин, Татаренцев, Терещенко, Федосеева, 2020]. Следить за количеством и качеством потребляемых

калорий. Нужно, чтобы калорий, потраченных в день, было меньше, чем потребляется. Тогда избыток калорий даст повод для роста мышц [Кочергин, Татаренцев, Терещенко, Федосеева, 2020].

Для восстановления также важен здоровый сон. Важно не столько количество часов, сколько качество сна [Крылова, Балберова, Федосеева, 2017].

1. Оценка начального уровня подготовки. Перед началом тренировок проведите тестирование на подтягивания: Знайте, сколько подтягиваний вы можете выполнить на данный момент, чтобы установить начальный уровень. Следует также оценить свою физическую форму в других аспектах: выносливости, силе рук и спины.

2. Систематичность тренировок. Оптимальная частота тренировок зависит от уровня подготовки. Новичкам рекомендуется начинать с 2–3 тренировок в неделю, давая мышцам достаточно времени на восстановление. Более опытные атлеты могут тренироваться чаще, до 4–5 раз в неделю, при условии правильного распределения нагрузки и достаточного отдыха.

Ежедневные подтягивания не рекомендуются, особенно для начинающих. Мышцам необходимо время для восстановления и роста. Если хочется тренироваться ежедневно, стоит варьировать интенсивность и количество подтягиваний, включая дни лёгких тренировок или активного отдыха.

Также важно планомерно увеличивать количество подтягиваний, не пропускать тренировки и не опускать руки, если прогресс остановился. Только постоянство и упорство в достижении целей приведут к результату [Маркелов, 2018].

3. Тренировочный процесс.

А. Разминка. Обязательно включайте разминку перед каждой тренировкой: легкие кардио упражнения (5-10 минут) и динамическая растяжка, чтобы подготовить мышцы к нагрузкам.

Б. Основная часть тренировки. Силовые тренировки:

Включайте в программу базовые упражнения для укрепления мышц, участвующих в подтягивании, такие как:

Упражнения на широчайшие мышцы (тяга с гантелями, вертикальная тяга)

Упражнения для бицепсов (гнатели, сгибания)

Упражнения для мышц кора (планки и скручивания)

Применяйте разные вариации подтягиваний (узкий, широкий, обратный хват и подтягивания с добавлением веса или резинок) для большей интенсивности и разнообразия [Ансоков, Мусакаев, Якутлова, 2016].

Техника выполнения: Учитесь правильно выполнять подтягивание: хват, дыхание (выдох на усилии), контроль положения тела (прямой корпус).

Научитесь делать негативные подтягивания (постепенное опускание) и статические подтягивания (удержание в верхней позиции) для повышения силы.

Программы для повышения силы и выносливости:

Начинающим: начать с подтягиваний с помощью резинок или асистированных подтягиваний на тренажере, добавить отжимания и тяги для проработки спины.

Продвинутым: включите в программу становые тяги и другие силовые упражнения для увеличения общей силы [Ибрагимов, Гаджиагаев, Гаджиагаев, 2020].

4. Психологическая подготовка.

Визуализация. Нужно представить, как подтягиваться, считая про себя. Следует представить, как преодолевается рубеж в 30, 40 или 50 подтягиваний и как легко это даётся.

Использование резиновых петель. Они помогают снять часть нагрузки и сделать так, что количество подтягиваний не будет казаться запредельным.

Постановка цели и работа над её осуществлением. Нужно поставить перед собой цель и продолжать работать над её достижением в удобном темпе.

Вознаграждение себя за успехи. Каждый следующий уровень — это огромное достижение, поэтому стоит поздравлять себя с поднятием персональной планки на новую высоту.

Важно помнить, что универсального метода психологической подготовки не существует, всё индивидуально [Маркелов, 2018].

5. Контроль результатов.

Проводить контрольное занятие один раз в два месяца. Нужно подтягиваться максимальное количество раз за один подход. Занятия следует проходить через день, то есть три раза в неделю.

Завести дневник и фиксировать свои результаты. В перерывах между подходами обязательно нужно делать растяжку рабочих мышц.

Обращать внимание на технику выполнения упражнения. Чтобы предотвратить появление ошибок, во время тренировки следует обращать внимание на технику выполнения подтягиваний [Прошляков, Левин, Ериков, Кудряшов, 2022].

6. Подготовка к нормам ГТО.

Знайте нормативы ГТО для своей возрастной группы и стремитесь достичь или превысить минимальные требования.

По возможности проводите тренировочные сессии в условиях, приближенных к тестированию (тестирование в согласованное время и место, с учетом необходимых требований) [Кочергин, Татаренцев, Терещенко, Федосеева, 2020].

Во время занятий интенсивность выполнения упражнений должна возрастать постепенно. Это достигается изменением количества повторений, скорости выполнения, исходных положений, а также применением отягощений (гантели, набивные мячи, амортизаторы), вес которых увеличивается постепенно. Самоконтроль и самооценка результатов являются важными аспектами физической подготовки, особенно в такой дисциплине, как подтягивания. Они влияют на процесс тренировки, мотивацию, а также на конечные результаты [Крылова, Балберова, Федосеева, 2017]. Рассмотрим подробно важность этих факторов.

1. Поддержание мотивации

- Поставить перед собой цель. Можно стремиться к достижению максимального результата в соревнованиях по подтягиванию или просто к укреплению тела и общему оздоровлению.
- Разнообразить занятия. Например, менять хват перекладины руками в каждой серии упражнений [Климова, Мухаметова, 2020].
- Делать дни отдыха. Мышцам и связкам нужно давать восстановиться, чтобы был прогресс.
- Концентрироваться на достижении небольших целей. Например, разбивать большую задачу на меньшие отрезки, это сделает цель более достижимой [Крылова, Балберова, Федосеева, 2017].

2. Адаптация тренировочного процесса.

Корректировка тренировок: Оценка своих результатов в подтягиваниях позволяет скорректировать программу тренировок в зависимости от успехов или недостатков. Например, если студент заметил, что подтягивания стали даваться легче, он может увеличить количество повторений или изменить хват.

Идентификация слабых сторон: Самоконтроль помогает определить, какие мышцы или аспекты физической подготовки требуют дополнительного внимания, например, сила кора или

выносливость рук [Ибрагимов, Гаджиагаев, Гаджиагаев, 2020].

3. Психологический аспект.

Уверенность в себе: Регулярная самооценка результатов помогает повысить уверенность в своих силах. Когда человек видит прогресс в выполнении подтягиваний, это укрепляет уверенность в своих способностях.

Психологический аспект занятий подтягиваниями включает в себя личностно-психические факторы, которые включают мотивационные и волевые компоненты воли, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

Преодоление неудач: Самоконтроль может помочь лучше справляться с неудачами. Важно понимать, что прогресс — это не всегда линейный процесс, и колебания — естественная часть обучения [Прошляков, Левин, Ериков, Кудряшов, 2022].

4. Фокус на качестве выполнения.

Улучшение техники: Самоконтроль включает в себя не только количество подтягиваний, но и качество их выполнения. Фиксация результатов может помочь выявить неправильные техники, что позволит улучшить эффективность и снизить риск травм.

Устойчивость к внешним факторам: Постоянный самоконтроль позволяет обращать внимание на влияние различных факторов, таких как усталость, стресс или изменения в графике тренировок, что помогает оставаться на пути к успеху [Чесно, Ватраль, 2020].

5. Социальные аспекты.

Сравнение с другими: Самоанализ может включать сравнение своих результатов с достижениями других. Это может вдохновить на дальнейшие тренировки. Однако такой подход должен быть осторожным, чтобы не снизить уверенность в себе.

Совершенствование командного духа: Если тренировки проводятся в группе, регулярный самоконтроль и обмен результатами могут укрепить дух команды и создать атмосферу поддержки [Бурнашев, 2017].

Вывод

Специфика физической подготовки студентов-мужчин к сдаче норматива ГТО в подтягивании включает многообразие подходов и методик, направленных как на развитие индивидуальных характеристик, так и на формирование положительных привычек в спорте и физической культуре [Кочергин, Татаренцев, Терещенко, Федосеева, 2020]. Учебные заведения должны обеспечивать студентов необходимыми ресурсами и коррекцией в тренировочном процессе, чтобы способствовать достижению высоких результатов и формированию здорового образа жизни. Успешное выполнение нормативов ГТО станет не только доказательством физической подготовки, но и залогом крепкого здоровья и активного долголетия.

Библиография

1. Ансоков Х.К., Мусакаев В.М., Яхутлова Э.Б. Сила и мужество – основа физической самореализации // Известия Кабардино-Балкарского государственного аграрного университета им. В.М. Кокова. 2016. № 3 (13). С. 119–125.
2. Бурнашев В.М. Подтягивание как средство развития силы при подготовке к сдаче норм ГТО студентами колледжа // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы VI международной научно-практической конференции. 2017. С. 323–324.
3. Ибрагимов А.Д., Гаджиагаев С.М., Гаджиагаев Т.С. Комплекс ГТО и воздействие сдачи его нормативов на развитие физических качеств студентов сельскохозяйственных вузов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2020. Т. 14. № 2. С. 43–48.

4. Климова Е.В., Мухаметова О.В. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании мотивации студентов к физкультурно-спортивной активности // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения: Гуманитарные исследования. 2020. № 2 (8). С. 55–60.
5. Кочергин И.А., Татаренцев В.Л., Терещенко А.С., Федосеева А.Р. Подготовка студентов высших учебных заведений к сдаче нормативов ВФСК ГТО "подтягивание" // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2020. № S4. С. 95–99.
6. Крылова А.В., Балберова О.В., Федосеева А.Р. Исследование готовности студентов к сдаче норм комплекса ГТО: психолого-педагогический аспект // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2017. № 1 (13). С. 57–64.
7. Маркелов В.В. Психологические аспекты развития индивидуальности студентов в процессе занятий спортом // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет. 2018. С. 125–128.
8. Прошляков В.Д., Левин П.В., Ериков В.М., Кудряшов С.В. Поиск путей повышения уровня физической подготовленности студентов // Психолого-педагогический поиск. 2022. № 3 (63). С. 35–43.
9. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедагогических специальностей // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. Т. 10. № 1. С. 146–153.
10. Чесно А.В., Ватраль О.П. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся образовательных организаций // Физическая культура, спорт и здоровье. 2020. № 35. С. 137–140.

Physical Training of Students for Passing the GTO Standard "Pull-Up from a Hang on a High Bar"

Sergei A. Semenov

Senior Lecturer,
Department of Physical Training,
Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
420059, 39/17, Kurskaya str., Kazan, Russian Federation;
e-mail: cca_85@mail.ru

Rafael' R. Khairullin

Associate Professor,
Department of Physical Education and Sport,
Kazan National Research Technological University,
420015, 68, K. Marksa str., Kazan, Russian Federation;
e-mail: 89053146495@mail.ru

Ol'ga V. Sal'nikova

Senior Lecturer,
Department of Physical Education and Sport,
Kazan State University of Architecture and Engineering,
420043, 1, Zelenaya str., Kazan, Russian Federation;
e-mail: Olgamutter2001@gmail.com

Nikolai A. Abramov

Associate Professor, Department of Martial Arts,
Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism,
420010, 35, Derevnya Universiady str., Kazan, Russian Federation;
e-mail: nikan57@mail.ru

Aleksei S. Kolodkin

Postgraduate Student,
Vyatka State University,
610000, 36, Moskovskaya str., Kirov, Russian Federation;
e-mail: Kolodkin2013@mail.ru

Abstract

The article examines the specifics of physical training of male students for passing the GTO standard in the "pull-up from a hang on a high bar" section in higher education institutions. The relevance of the study is conditioned by the need to improve the level of physical training of students as an integral part of their general educational program and an important aspect of forming a healthy lifestyle.

For citation

Semenov S.A., Khairullin R.R., Sal'nikova O.V., Abramov N.A., Kolodkin A.S. (2026) Fizicheskaya podgotovka studentov k sdache normativa GTO "podtyagivanie iz visa na vysokoy perekladine" [Physical Training of Students for Passing the GTO Standard "Pull-Up from a Hang on a High Bar"]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (4A), pp. 341-351. DOI: 10.34670/AR.2026.38.13.006

Keywords

GTO standard, male students, pull-up from a hang on a high bar, specifics, physical training.

References

1. Ansokov, Kh. K., Musakaev, V. M., & Yakhutlova, E. B. (2016). Sila i muzhestvo – osnova fizicheskoy samorealizatsii [Strength and courage – the basis of physical self-realization]. *Izvestiya Kabardino-Balkarskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta im. V.M. Kokova*, 3(13), 119-125.
2. Burnashev, V. M. (2017). Podtyagivanie kak sredstvo razvitiya sily pri podgotovke k sdache norm GTO studentami kolledzha [Pull-ups as a means of developing strength in preparing college students for passing GTO standards]. In *Kultura, nauka, obrazovanie: problemy i perspektivy: Materialy VI mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* (pp. 323-324).
3. Chesno, A. V., & Vatrak, O. P. (2020). Sovremennye podkhody k formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni obuchayushchikhsya obrazovatelnykh organizatsiy [Modern approaches to the formation of a healthy lifestyle of students in educational organizations]. *Fizicheskaya kultura, sport i zdorovie*, 35, 137-140.
4. Ibragimov, A. D., Gadzhiagaev, S. M., & Gadzhiagaev, T. S. (2020). Kompleks GTO i vozdeystvie sdachi ego normativov na razvitie fizicheskikh kachestv studentov selskokhozyaystvennykh vuzov [The GTO complex and the impact of passing its standards on the development of physical qualities of students of agricultural universities]. *Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psikhologo-pedagogicheskoe nauki*, 14(2), 43-48.
5. Klimova, E. V., & Mukhametova, O. V. (2020). Rol elektivnykh kursov po fizicheskoy kulture v formirovanii motivatsii studentov k fizkulturno-sportivnoy aktivnosti [The role of elective courses in physical education in forming students'...

- motivation for physical culture and sports activity]. Vestnik Sibirskogo gosudarstvennogo universiteta puty soobshcheniya: Gumanitarnye issledovaniya, 2(8), 55-60.
6. Kochergin, I. A., Tatarentsev, V. L., Tereshchenko, A. S., & Fedoseeva, A. R. (2020). Podgotovka studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy k sdache normativov VFSK GTO "podtyagivanie" [Preparation of students of higher educational institutions for passing the VFSK GTO standards "pull-ups"]. Vestnik Bashkirskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta, S4, 95-99.
 7. Krylova, A. V., Balberova, O. V., & Fedoseeva, A. R. (2017). Issledovanie gotovnosti studentov k sdache norm kompleksa GTO: psikhologo-pedagogicheskiy aspekt [Research on students' readiness to pass the GTO complex standards: psychological and pedagogical aspect]. Nauchno-sportivnyy vestnik Urala i Sibiri, 1(13), 57-64.
 8. Markelov, V. V. (2018). Psikhologicheskie aspekty razvitiya individualnosti studentov v protsesse zanyatiy sportom [Psychological aspects of the development of students' individuality in the process of playing sports]. In Fizicheskaya kultura, sport, turizm: nauchno-metodicheskoe soprovozhdenie: Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem (pp. 125-128). Perm State Humanitarian and Pedagogical University.
 9. Proshlyakov, V. D., Levin, P. V., Erikov, V. M., & Kudryashov, S. V. (2022). Poisk putey povysheniya urovnya fizicheskoy podgotovlennosti studentov [Search for ways to increase the level of physical fitness of students]. Psikhologo-pedagogicheskiy poisk, 3(63), 35-43.
 10. Timoshina, I. N., & Bogatova, S. V. (2015). Issledovanie dinamiki fizicheskoy podgotovlennosti studentov pedagogicheskikh i n pedagogicheskikh spetsialnostey [Research on the dynamics of physical fitness of students of pedagogical and non-pedagogical specialties]. Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta, 10(1), 146-153.