

**Соколова Ирина Юрьевна**

старший преподаватель

**Федорова Галина Алексеевна**

профессор

**Малиновская Людмила Степановна**

доцент

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

## **АНАЛИЗ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВОГУ К СДАЧЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ СОВРЕМЕННОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

*Аннотация: в статье рассказывается о готовности студентов ВоГУ к сдаче нормативов современного комплекса ГТО в рамках реализации и поэтапного внедрения комплекса в систему физического воспитания.*

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, физическая культура, спорт, здоровье.

В настоящее время развитие спорта и физической культуры – это одна из важнейших задач современного государства. В связи с этим 24 марта 2014 года Президентом РФ В.В. Путиным был подписано «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

В данный момент тема возрождения Комплекса «Готов к труду и обороне» является крайне актуальной, потому что содержит основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности людей всех возрастов. Стоит отметить, что нормативно-правовая база проекта выстраивается на основе законодательных документов как федерального, так и регионального и муниципального уровней.

Цель внедрения ГТО – повышение эффективности использования возможностей физической культуры, спорта, оздоравливающих факторов природы в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания патриотизма, улучшения качества жизни граждан Российской Федерации.

Задачи современного Комплекса ГТО:

1. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни.
2. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни, физическом совершенствовании.
3. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения спортивных клубов.

Принципом Комплекса ГТО является добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Структура Комплекса включает 11 ступеней. Тесты могут сдавать дети в возрасте 6–8 лет (1 ступень) и взрослые до 70 лет и старше (11 ступень).

Всего нормативы ГТО охватывают 40 видов тестов, но на каждой из ступеней достаточным для получения определенного знака является выполнение 3–8 тестов с правом выбора варианта теста. Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса, для получения которого необходимо выполнить испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, уровня развития гибкости и овладения прикладными навыками. Виды испытаний (тесты) выполняются в соответствии с методическими рекомендациями. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

---

К выполнению тестов Комплекса ГТО допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, которые систематически занимающиеся спортом и физической культурой, в том числе и самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Работа по внедрению рассчитана на несколько лет – с 2014 по 2017 г. В соответствии с планом поэтапного внедрения Комплекса ГТО предполагается его реализация и в вузах. Для населения этой возрастной группы, в Комплексе, предусмотрена 6 ступень – «Спортивное совершенствование» – которая предполагает овладение определенными навыками, знаниями и умениями по Комплексу ГТО, а также развитие определенных физических качеств, необходимых для выполнения практических нормативов.

В Вологодском государственном университете на кафедре физвоспитания обязательными занятиями по физической культуре охвачены студенты с 1 по 3 курс по 4 часа в неделю, основной, подготовительной и специальной медицинской групп. На практических занятиях студенты, занимаясь в семи различных залах и на двух стадионах, такими видами спорта как легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, аэробика, плавание, атлетическая гимнастика. Студенты вуза развивают и совершенствуют все физические качества, снимают умственное утомление, повышают психоэмоциональное состояние организма. На теоретических занятиях студенты обсуждают вопросы влияния физических упражнений на организм человека, адаптации к современной экологии, сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры.

Такой учебно-воспитательный процесс повышает физическую работоспособность студентов, что доказывается результатами проводимых контрольных тестов по физической подготовке. Тестирование проводится у студентов 1 курса, в первом семестре (первичное) и у всех остальных курсов во втором, четвертом и шестом семестрах (итоговое). Результаты итогового тестирования у студентов первого курса значительно выше по сравнения с первичным тестированием. У студентов второго и третьего курсов также наблюдается прирост результатов, по сравнению с первым курсом. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

## Динамика физической подготовленности студентов набора 2013 года

		I курс осень весна 2013–2014			II курс весна 2015		III курс весна 2016	
		результат оценка	результат оценка	прирост	результат оценка	прирост	результат оценка	прирост
кросс	3000 м 2000 ж	13,56 / 1 11,46 / 2	13,02 / 3 10,29 / 4	– 54 сек – 77 сек	12,49, 5/3 10,22, 6/4	– 12,5 сек – 6,4 сек	13,06, 3/3 10,27, 9/4	+ 16,8 сек + 5,3 сек
бег 100 м	м ж	14,18 / 2 17,92 / 1	13,69 / 3 16,83 / 3	– 0,49 сек – 1,09 сек	13,55 / 4 16,79 / 3	– 0,14 сек – 0,04 сек	13,42 / 4 16,53 / 3	– 0,13 сек – 0,26 сек
длина с места	м ж	225,4 / 2 165,7 / 2	234,34 / 3 177,39 / 3	+ 8,94 см + 11,69 см	238,66 / 3 179,95 / 3	+ 4,32 см + 2,56 см	241,46 / 4 185,13 / 4	+ 2,8 см + 5,18 см
подтягивание поднимание туловища	м ж	9,6 / 3 29,6 / 2	10,77 / 3 37,56 / 4	+ 1,17 + 7,96	12,06 / 4 39,57 / 4	+ 1,29 + 2,01	12,67 / 4 40.48 / 5	+ 0,61 + 0,91

Примечание: прирост результатов в беге на 3000, 2000 и 100 м со знаком минус является положительным эффектом.

Если сравнить эти данные с требованиями к обязательным нормативам Комплекса ГТО 6 ступени, то можно сделать вывод, что студенты, регулярно посещающие занятия по физической культуре, соблюдающие двигательный режим дня, к концу второго – третьего курсов готовы сдать обязательные нормативы Комплекса «ГТО» на золотой или серебряный знак отличия.

Хочется надеяться, что Комплекс ГТО станет важным этапом в развитии системы физического воспитания, а также будет способствовать дальнейшему внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь людей, создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне нашей Родины.

### ***Список литературы***

- Подготовка студентов к сдаче учебных нормативов и норм ГТО по легкой атлетике / Сост.: И.Ю. Соколова, А.А. Рассказова, Г.А. Федорова. – Вологда: ВоГУ, 2016. – 32 с.
- 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. студ. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 1 нояб. 2016 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – №4 (11). – С. 78–80.