

# **ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА (ГТО) В СИСТЕМУ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Богданова А.А., Миронова С.П.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

В настоящее время принципиально важным является развитие физического потенциала и работоспособности будущих специалистов. В связи с этим к уровню физической подготовленности студентов высших учебных заведений предъявляются новые требования. По указу президента РФ с 1 сентября 2014 г. был введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) [3].

Комплекс ГТО должен стать программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, в нем устанавливаются государственные требования к физической подготовленности граждан, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, двигательных умений и навыков, а также навыков здорового образа жизни [2].

Согласно нормативным документам Комплекса студенты высшего учебного заведения попадают в категорию населения «молодежь в возрасте от 18 до 29 лет». Данная группа лиц проходит следующие тестовые испытания: обязательные – с целью проверки уровня развития физических качеств сила, быстрота, гибкость, выносливость, к ним относятся бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, подтягивания, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье и т.п.; а также испытания по выбору обучающегося: бег на лыжах, плавание, туристический поход и др. [2].

Для того чтобы сдать нормы физкультурно-спортивного комплекса, необходимы регулярные занятия физической культурой. Однако, как

показывают современные исследования [1], у студентов наблюдается острый дефицит повседневной двигательной активности, что приводит к ухудшению функционирования основных физиологических систем организма, в результате чего происходит снижение уровня общей физической подготовленности.

При этом для поддержания минимально необходимого уровня основных двигательных качеств объем двигательной активности студентов должен составлять не менее 5 часов в неделю [4, с. 221].

Программой по физическому воспитанию студентов 1 – 3 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения для укрепления здоровья, а также с целью физического совершенствования предусмотрено всего 400 ч. Безусловно, этого объема времени недостаточно для качественной физической подготовки, что может отрицательно сказаться на сдаче тестовых испытаний физкультурно-спортивного комплекса. Помочь студентам поддерживать необходимую физическую форму могут дополнительные занятия в спортивных секциях, выступление на соревнованиях, участие в физкультурно-оздоровительных праздниках, самостоятельные занятия и др. формы повышения двигательной активности.

Очевидно, что внедрение Комплекса в систему высшего образования требует дальнейшего совершенствования учебных программ по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях. Усовершенствовать следует и нормативы комплекса ГТО, обратив внимание на их научное обоснование с учетом анатомических особенностей студентов, уровня их физического развития, курса обучения, двухуровневой системы высшего образования (бакалавриат, магистратура), организации учебного процесса с использованием балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости.

Таким образом, для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, подготовки к тестированию по нормативам физкультурно-оздоровительного комплекса необходимо включить в программу учебного предмета «Физическая культура» дополнительные внеучебные курсы по развитию физических качеств

и формированию прикладных навыков. Возможно также использование резерва часов, выделенных на самостоятельную работу студентов в учебных планах.

В свою очередь введение комплекса ГТО позволит студентам более организованно и целенаправленно заниматься физическими упражнениями, формируя жизненно у них важные двигательные умения и навыки.

#### Список литературы

1. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. к. пед. н.: – Красноярск. – 2009. – 20 с.

2 Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс] // [http://fizvosp.ru/proekt\\_kontseptsii/](http://fizvosp.ru/proekt_kontseptsii/). – Дата обращения 26.02.2015.

3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [Электронный ресурс]// <http://www.kremlin.ru/news/20636>. – Дата обращения 26.02.2015.

4. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

### **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Богданова Д.А., Ханевская Г.В.**

Российский государственный профессионально педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

На современном этапе реформирования системы высшего образования предметом пристального внимания государства является физическое воспитание в вузе. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является одной из приоритетных задач высшего образования.

Под физическим воспитанием понимают педагогический процесс, заключающийся в обучении движениям, воспитании физических качеств, овладении теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта, формированию потребности в физкультурных занятиях [6].