

О.Ю. Шарова*, Е.Л. Крутикова*, Е.Ю. Гусак**

O.Y. Sharova, E.L. Krutikova, E.Y. Gusak

***Забайкальский Государственный университет, г. Чита**

Zabaykal'skiy State university, Chita

****Читинский институт филиал Федерального государственного**

бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Байкальский государственный университет», г. Чита, Россия

Chitinskiy institute branch of Federal public budgetary educational institution

of higher education the «Baikal state university», Chita, Russia

gava.69@mail.ru, gusak.eu@ru

**Готовность студентов Забайкальского государственного
университета к выполнению нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Readiness of students of the Transbaikalia state university to
implementation of norms of the All-russian athletic-sport complex
«Ready to labour and defensive»**

Аннотация. Целью нашего исследования стала оценка подготовки студентов к сдаче норм ГТО.

Abstract. The aim of our study was to evaluate the preparation of students for passing standards TRP.

Ключевые слова: ГТО (готов к труду и обороне), физическая культура спорт, студенты.

Index test: TRP (Ready for Labor and Defense), physical education sport students.

Более 30 тысяч студентов из 7 образовательных организаций высшего образования, включая филиалы (данные Забайкалкрайстата за 2015 г.), составляют армию молодежи Забайкальского края, профессиональная

подготовленность которой будет определять дальнейшее развитие общества в Забайкалье.

Впереди ещё большой жизненный путь: создание семей, рождение детей, производственные успехи. Это невозможно сделать без хорошего здоровья. Это основа всего. Поэтому так важно, чтобы уже с самых молодых лет люди приобщались к физической культуре и спорту.

Существенный вклад в данном направлении может внести внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди студентов. Ведь основной задачей и генеральной линией физкультурно-спортивного комплекса ГТО является развитие физических качеств, что в свою очередь может повлиять на улучшение показателей здоровья студентов.

Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был разработан по инициативе Ленинского комсомола в 1930 году. Он был задуман для подготовки молодёжи и взрослого населения к высокопроизводительному труду и защиты Родины, а так же для оценки этой подготовки. 7 марта 1931 года Всесоюзный совет физической культуры утвердил Положение о комплексе ГТО, который стал основой Советской системы физического воспитания. В 30-е г. комплекс ГТО сыграл большую роль физкультурного движения в стране. Благодаря комплексу ГТО уже в 1934 году в стране насчитывалось 5 млн. физкультурников, половина из которых была значкистами комплекса ГТО. За годы своего существования программа комплекса менялась несколько раз: 1979, 1985, 1989. Но суть оставалась прежней: определялся уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) и требования, показывающий уровень овладения основными прикладными навыками (плавание, бег на лыжах, стрельба, метания и т.д.) [1].

Затем на несколько десятков лет здоровье нации отошло на второй план и, про комплекс забыли белее, чем на 20 лет. И только 4 апреля 2013 года президент России поручил правительству разработать Всероссийский

комплекс. 24 марта 2014 года президент подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение» о Всероссийском комплексе и ввести его в действие до 1 сентября.

Сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и в новых условиях.

Комплекс ГТО ориентирован на эффективное использование возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития личности, а также на воспитание патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Структура Комплекса ГТО состоит из 11 ступеней, включающих возрастные группы граждан от 6 до 70 лет и старше. Для каждой группы утверждены государственные требования к уровню физической подготовленности и перечень испытаний (58 видов – из них 25 обязательных) и нормативов, позволяющих объективно оценить уровень развития, основных физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость) и прикладных навыков и знаний.

Целью нашего исследования стала оценка подготовки студентов ЗабГУ к сдаче норм ГТО.

В тестировании участвовало 83 человека – это студенты 1 курса юноши (18 – 19 лет) ЗабГУ Строительного, Юридического и Горного факультетов. Были приняты три теста: прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамейке.

В испытании у Строительного факультета участвовали 32 человека, Горного факультета 31 человек, у Юридического факультета 20 человек. После сдачи нормативов подсчитали общий коэффициент по видам. Сложив количество, результатов по каждому виду и разделив, на число испытуемых получился средний результат, который приведен в таблице 1.

Таблица 1

Результаты испытаний студентов разных факультетов

| п/п | Виды испытаний | Строительный факультет | Горный факультет | Юридический факультет | Средний результат |
|-----|---|------------------------|------------------|-----------------------|-------------------|
| 1 | Подтягивание на высокой перекладине (кол – во) раз | 9,1 | 9,97 | 10,2 | 9,9 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчков двумя ногами (в см). | 235 | 234 | 242 | 237 |
| 3 | Наклон туловища вперёд из положения, стоя, на гимнастической скамейке (в см). | +7,5 | +7,2 | +7,1 | +7,2 |

Ниже мы приводим таблицу примера испытаний IV ступени для мужчин 18 – 19 лет из комплекса «Горжусь тобой, Отечество».

Таблица 2

Результаты испытаний IV ступени для мужчин

| №п/п | Виды испытаний | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
|------|--|----------------|-----------------|--------------|
| 1 | Подтягивание на высокой перекладине (кол – во) раз | 9 | 10 | 13 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчков двумя ногами (в см). | 215 | 230 | 240 |
| 3 | Наклон туловища вперёд из положения, стоя на гимнастической скамейке (в см). | +6 | +7 | +13 |

Из данных таблиц мы можем сделать следующий вывод, что студенты-первокурсники выполняют три испытания на серебряный значок. Но если взять индивидуальные результаты, то в тесте на подтягивание самый лучший результат – 33 раза, а самый слабый – 1 раз. В прыжке в длину с места соответственно 288 см и 130 см. В испытании наклон туловища вперед +13 и +2 см.

Так как комплекс ГТО на втором этапе (2015-2016 гг.) будет внедрен среди обучающихся всех образовательных организаций, необходимо на занятиях по физическому воспитанию особое внимание уделять развитию у студентов таких качеств, как быстрота, сила, гибкость, выносливость.

Сдача нормативов ГТО – дело добровольное. Министерство спорта РФ ищет способы привлечь людей к этому спортивному проекту. Так, в качестве поощрения за выполнение нормативов ГТО выпускникам школ предлагается добавлять баллы к ЕГЭ при поступлении в ВУЗы, а работающему населению давать дополнительные дни к отпуску.

Список литературы

1. Физическая культура в школе. 1989, № 11. С.18.
2. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://kremlin.ru/events/president/news/20636>, дата обращения апрель 2016.
3. Электронный ресурс www.gto.ru
4. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru/>