

Летягина Я. С., Бараковских К. Н.
*Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

«ВФСК ГТО» КАК МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье говорится об актуальности физической подготовленности современных студентов. Рассматривается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») как методика оценки физической подготовленности обучающихся вузов и представлены актуальные результаты сдачи данных нормативов студентами РГППУ.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»).

В настоящее время медико-биологические исследования здоровья обучающихся показывают, что обучение в вузе носит стрессовый характер, сопровождается снижением адаптационных возможностей организма, развивая целый ряд заболеваний. Поэтому, повышение физической активности студентов имеет большое значение в сохранении и улучшении их здоровья.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, достигаемый при выполнении двигательных действий, необходимых для овладения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Уровень функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная) и развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость) характеризует физическую подготовленность человека. Чтобы оценить физическую готовность человека проводят испытания, которые состоят из комплекса упражнений, в том числе для студентов вузов используется ВФСК «ГТО» [5].

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации № 540 от 11 июня 2014 г. было утверждено Положение о комплексе ГТО для создания эффективной системы физического воспитания в Российской Федерации. Оно направлено на повышение общей физической подготовки человека, на развитие всех физических качеств [6].

Современный ВФСК «ГТО» представляет собой комплексную программно-нормативную базу физического воспитания населения страны, направленную на развитие массового спорта и оздоровление нации. Подготовка к выполнению государственных требований ВФСК «ГТО» обеспечивается систематическими занятиями по программам физической культуры в учреждениях образования, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования и самостоятельно. ВФСК «ГТО» состоит из 11 уровней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням сложности, соответствующих золотым, серебряным и бронзовым знакам [3].

Возрождение ВФСК «ГТО» призвано мотивировать всех граждан, в том числе и студентов, к здоровому образу жизни и занятиям спортом. Для студентов от 18 до 30 лет разработана VI ступень «Физическое совершенство». Часть нормативного тестирования этого уровня обеспечивает ГТО обязательные нормативы и тесты по выбору, позволяющие определить всестороннее развитие человека и уровень владения прикладными навыками. Обязательные испытания предназначены для определения уровня развития у человека скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости [4].

«Внедрение и пропаганда Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных учреждениях высшего профессионального образования возможны при включении процесса подготовки и сдачи нормативов ВФСК «ГТО» в систему не только физического, но патриотического и духовно-нравственного воспитания» [2].

Система физического воспитания студентов высшего учебного заведения направлена на укрепление здоровья и совершенствование их физической подготовленности. Одним из методов оценки физической подготовленности студентов, является тестирование физических качеств и способностей, на основе испытаний, входящих в программу ВФСК «ГТО» [1, 5].

Сдача нормативов ВФСК «ГТО» требует постоянного поддержания хорошей физической подготовленности населения. Благодаря внедрению ВФСК «ГТО» в практику образовательных учреждений повысится эффективность системы физического воспитания в целом. Физическая культура в вузах – это заключительное учебное заведение, где студентов помимо подготовки к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» обучают различным средствам для сохранения и улучшения своей физической формы в будущем. При этом происходит приобщение к систематическому обучению, формирование необходимых знаний, умений и навыков.

Ежегодно в Свердловской области проводится Универсиада среди вузов города, в рамках которой проводится «Фестиваль ГТО». 2022 год не исключение, студенты РГППУ приняли участие в данном мероприятии, в составе 24 человек: 12 юношей и 12 девушек.

Участники сдавали следующие нормативы:

- бег 60 м.;
- бег 2 км. (девушки), 3 км. (юноши);
- бег 3*10 м.;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- подтягивание из виса на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.;
- стрельба из пневматической винтовки.

Команда РГППУ показала достойные результаты, набрав 9516 очков, тем самым заняв 2 место среди 7 вузов г. Екатеринбурга. Участники легко справились с

испытаниями на силу, скорость, сложнее – на выносливость. Но несмотря на сложности некоторые студенты РГППУ смогли завоевать личные знаки отличия ГТО. Некоторые результаты сдачи нормативов ВФСК «ГТО» можно увидеть в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты сдачи нормативов ВФСК «ГТО» среди студентов РГППУ

№	Название норматива	Юноши		Девушки	
		Минимум	Максимум	Минимум	Максимум
1.	Бег на 60 м. (с.)	7.4	8.6	8.4	10.5
2.	Челночный бег 3*10 м. (с.)	6.3	7.1	6.7	7.9
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	260	193	230
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	5	22	12	27
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	37	59	32	60
6.	Стрельба из пневматической винтовки (очки)	0	42	0	39
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	11	52		
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)			4	35
9.	Бег на 3 км. (мин., с.)	10.40	14.36		
10.	Бег на 2 км. (мин., с.)			7.27	12.24

Таким образом, реализация ВФСК «ГТО» является отличной методикой оценки состояния физической подготовленности студентов, а именно уровня и развития их физических качеств. А также она помогает формировать здоровый образ жизни у учащихся, их спортивный стиль и улучшать качество жизни в целом.

Библиографический список:

1. Бобков, В. В. Рациональный подбор состава испытаний при подготовке обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО V и VI ступеней: диссертация ... кандидата педагогических наук. / Виталий Викторович Бобков. Москва. 2019. 143 с. Текст: непосредственный.
2. Биктуганова, М. Ю. Условия внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе организации духовно-нравственного воспитания в системе высшего профессионального

образования / М. Ю. Биктуганова, А. Е. Терентьев. Текст: непосредственный // Педагогическое образование в России. 2014. С. 14-16.

3. *Обратная связь*. Официальный сайт ГТО. URL: <https://www.gto.ru/> Текст: электронный.

4. *Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы*. Текст: электронный. Официальный сайт Министерства спорта. URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz90ot12022019.pdf>

5. *Понятие о физической подготовке и физической подготовленности*. Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/ponyatie-o-fizicheskoy-podgotovke-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-3697941.html> Текст: электронный.

6. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Текст: электронный. Официальный сайт Министерства спорта. URL: https://minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf

Лошкарева А. В., Кетриш Е.В.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ

Аннотация: В статье описаны существующие и реализующиеся подходы к адаптивному физическому воспитанию и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья в системе физического образования.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями здоровья.

В наши дни, как в России, так и за рубежом признается не только равенство людей, вне зависимости от особенностей развития и наличия ограниченных возможностей здоровья (ОВЗ), но и их право на самореализацию, самоопределение, социализацию и интеграцию в общество, в том числе, посредством адаптивной физической культуры (АФК) и адаптивного спорта.

Адаптивная физическая культура – это система мероприятий, корректирующих физические и психофизические нарушения [2]. АФК создана на стыке медицины, коррекционной педагогики, физической культуры и основана на физиологии, анатомии, специальной психологии и физическом воспитании [1]. Адаптивное физическое воспитание (АФВ) является видом АФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Согласно определению Шиповой Н. С., «адаптивное физическое воспитание - наука, изучающая аспекты физического воспитания лиц, утративших какие-либо функциональные возможности, на длительное время или навсегда, а также процесс формирования у таких лиц