

УДК 796.011

ВФСК ГТО как основа физического воспитания студентов

Колодкин Алексей Сергеевич

Батухтина Анна Олеговна

Груцына Ирина Ильинична

Шихова Ульяна Юрьевна

Вятский государственный университет, Киров

Аннотация. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО представляет собой комплексную программно-нормативную структуру, целью которой является развитие массового спорта и укрепление здоровья населения страны. В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что целями ГТО являются повышение эффективности использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, развитии патриотизма, а также в осуществлении физического воспитания населения.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическое воспитание студентов, физическая подготовленность студентов.

VFSK GTO as the basis of physical education of students

Kolodkin Alexei Sergeevich

Batukhtina Anna Olegovna

Grutsyna Irina Ilyinichna

Shikhova Ulyana Yuryevna

Vyatka State University, Kirov

Abstract. The All-Russian Physical Culture and Sports complex of the TRP is a comprehensive program and regulatory structure, the purpose of which is to develop mass sports and strengthen the health of the country's population. The regulation on the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Work and Defense" states that the goals of the TRP are to increase the effectiveness of the use of physical culture and sports in strengthening health, harmonious and comprehensive personal development, the development of patriotism, as well as in the implementation of physical education of the population.

Keywords: GTO complex, physical education of students, physical fitness of students.

ВВЕДЕНИЕ. 1929 год ознаменован введением физического воспитания в образовательные программы высших учебных заведений нашей страны. Занятия физической культурой были построены в соответствии с учебной программой и были обязательными для всех студентов. Комплекс ГТО был создан в 1931 году и до 1991 года включал 21 норматив, оценивавший физическую подготовленность студентов.

Вновь комплекс ГТО был возрожден в 2014 году Указом Президента Владимира Путина с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, а также создания эффективной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья нации [1, 2].

В последние годы наблюдается стойкая тенденция снижения здоровья, физического развития и подготовленности студентов вузов. В среднем, не менее 60% российских студентов имеют проблемы со здоровьем. Большинство граждан не занимаются физической культурой и спортом; регулярно занимаются физической культурой и спортом в нашей стране 15,9% населения, тогда как в Китае, например, количество занимающихся составляет 60% [3].

Комплекс ГТО призван сыграть решающую роль в увеличении численности студентов, занимающихся физической культурой и спортом, повышении уровня физической культуры студентов высших учебных заведений, а также показателей их физической подготовленности

Систематические занятия по подготовке студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО полезны еще и потому, что позволяют им постепенно знакомиться со спортом и физической культурой, а также получать признание спортивных результатов [3, 4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В настоящее время все чаще наблюдается снижение показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов высших учебных заведений, все большее число которых занимается в специальных медицинских группах [5].

Хотя нынешнее положение дел сильно отличается от советского, развитие здоровой нации в плане физического и нравственного развития никогда не будет лишним ни для одной, даже самой передовой и развитой нации. В настоящее время актуальность возрождения комплекса "ГТО" высока, так как он обеспечивает нормативную основу для физического воспитания студенческой молодежи в высших учебных заведениях и способствует повышению уровня их физической подготовленности [6].

Внедрение стандартов ГТО в университетах – высокоэффективный способ подготовить молодых людей к современной жизни и научить их творчески мыслить в сложных ситуациях. Такой подход может помочь им принимать трудные решения в сложных жизненных обстоятельствах. В конце концов, успех этой программы обучения основан на физическом воспитании, улучшающем здоровье студентов, как одном из основных и в то же время простых способов оздоровления [2].

В качестве основного метода исследования мы применяли анализ научной литературы. Рассмотрены результаты исследований по вопросам физического воспитания студентов (юношей) 2-3 курсов, проводимых на базе Вятского государственного университета.

Вятский государственный университет принимает активное участие во внедрении ВФСК ГТО в учебный процесс студентов. ВятГУ является местом сдачи нормативов комплекса "Готов к труду и обороне". На занятиях физической культурой студенты готовятся к испытаниям и активно принимают участие в выполнении комплекса ГТО в университете и городе Киров.

В ВятГУ также проводятся различные мероприятия, где любой желающий может выполнить испытания: Фестиваль студентов по многоборью ГТО и ЗОЖ; Месячник ГТО; Спартакиады студентов и преподавателей; Всероссийский день походов выходного дня; Чемпионат РССС по спортивному туризму на комбинированной дистанции «Приключенческая гонка ВятГУ» и др. [7].

Вся исследовательская работа проводилась на базе ВятГУ с сентября 2023 по февраль 2024 года. При проведении исследования использовали материалы сдачи контрольных тестов, определяющих уровень физической подготовленности студентов 2-3 курсов. В исследовании участвовали 60 студентов ВятГУ в возрасте от 19 до 22 лет.

В результате испытаний были получены следующие результаты:

1. Норматив «подъем туловища в положении лежа на спине» на золотой и серебряный знак смогли сдать 75% юношей.
2. Тест «прыжок в длину» сдали на золотой и серебряный знак 80% юношей.
3. Норматив «бег 100 метров» сдали на серебряный и бронзовый знак 75% юношей.

4. С тестом на подтягивание из виса на высокой перекладине справились на золотой знак 60% юношей.

Как показали результаты испытаний, практически основная часть испытуемых успешно справилась с тестами по нормативам комплекса ГТО. Это говорит о том, что проводимая на учебных занятиях по физической культуре в данном учебном заведении работа по внедрению ВФСК ГТО оказывает эффективное воздействие на уровень физической подготовленности студентов [1, 2].

ВЫВОДЫ. Результаты теоретического исследования указывают на эффективную работу по внедрению ВФСК ГТО в процесс физического воспитания студентов в Вятском государственном университете. Полученные данные позволяют сделать вывод, что продолжение данной работы в других высших учебных заведениях, несомненно, повысит подготовленность студентов к сдаче норм комплекса ГТО, будет способствовать повышению физической подготовленности и укреплению здоровья студентов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : постановление от 11 июня 2014 г. № 540. URL: https://www.gto.ru/files/docs/02_npa/10.pdf. (дата обращения: 15.02.2024).
2. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ от 24 марта 2014 г., № 172 // Сборник официальных документов и материалов. 2014. № 3. С. 34.
3. Кизько А. П., Кизько Е. А. Состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ, Уфа, 21–23 марта 2019 года. Уфа : Уфимский государственный авиационный технический университет, 2019. С. 84–88.
4. Дугнист П. Я., Романова Е. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой и спортом // Материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма». Нижневартовск : Нижневартовский гос. ун-т, 2016. С. 164–167.
5. Лопатина Р. Ф., Лопатин Н. А. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. Казань, 2017. С. 272–278.
6. Курамшин Ю. Ф., Гадельшин Р. М. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития // Теория и практика физической культуры. 2014. № 7. С. 9–12. EDN: SFQBNV
7. Комплекс ГТО. URL: <https://www.vyatsu.ru/nash-universitet/sport-2/kompleks-gto.html> (дата обращения: 17.02.2024).

REFERENCES

1. "On approval of the Regulations on the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (GTO)", Resolution dated June 11, 2014, No. 540, URL: https://www.gto.ru/files/docs/02_npa/10.pdf.
2. "About the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO)", Decree of March 24, 2014, No. 172, *Collection of official documents and materials*, No. 3, p. 34.
3. Kizko A. P., Kizko E. A. (2019), "State of health and physical fitness of modern student youth", *Current problems of physical culture, sports and tourism*, Materials of the XIII International. scientific-practical conf., Ufa, Ufa State Aviation Technical University", pp. 84–88.
4. Dugnist P. Ya., Romanova E. V. (2016), "Motivation of youth to engage in physical culture and sports", *Materials of the VI All-Russian. scientific-practical conf. with international participation "Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism"*, Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State. univ., pp. 164–167.
5. Lopatina R. F., Lopatin N. A. (2017), "Health of university students as an urgent social problem", *Bulletin of the Kazan State University of Culture and Arts*, pp. 272–278.
6. Kuramshin Yu. F., Gadelshin R. M. (2014), "GTO complex in the system of physical education of students: history of creation and development", *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 9–12.
7. "GTO complex", URL: <https://www.vyatsu.ru/nash-universitet/sport-2/kompleks-gto.html>.

Информация об авторах: Колодкин А.С., старший преподаватель кафедры медико-биологических дисциплин, аспирант, Kolodkin2013@mail.ru; Батухтина А.О., anyabatukhtina@gmail.com; Груцына И.И., irinagrucyna@gmail.com; Шихова У.Ю., u.schihowa2017@yandex.ru.

Поступила в редакцию 12.03.2024.

Принята к публикации 03.04.2024.