

## **ГТО - важный шаг в жизни каждого студента**

*Махинько Виктория Дмитриевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

В данной статье рассматривается актуальность ВФСК ГТО и физического воспитания среди студентов. Также проводится анализ способов внедрения комплекса ГТО в жизнь студентов и молодёжи. Раскрывается суть нормативов ВФСК ГТО и пути к получению знака отличия.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, студент, здоровье, норматив.

## **GTO is an important step in the life of every student**

*Makhinko Viktoriia Dmitrievna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

This article discusses the relevance of the VFSK GTO and physical education among students. The analysis of the ways of introducing the GTO complex into the lives of students and youth is also carried out. The essence of the standards of the VFSK GTO and the path to obtaining a badge of distinction is revealed.

**Keywords:** GTO complex, student, health, normative.

В современном мире, где мы постоянно находимся в окружении электроники, техники и различных гаджетов, трудно найти время и выделить его на занятия спортом. Люди ведут малоподвижный образ жизни, чаще всего находятся в сидячем положении, всё делают в спешке. По этой причине ухудшается здоровье населения, увеличивается уровень стресса, понижается иммунитет, появляются проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

В своей статье Л.В.Ерёмина рассматривает варианты совершенствования физического воспитания студентов. Основными способами являются мониторинг результатов физической подготовленности и дифференцированный подход на занятиях физкультурой [1]. А.А.Володина в своей статье описывает проблемы, которые возникают при проведении ВФСК ГТО и пути их решения [3]. М.В.Созинов путём проведения сравнительного анализа первого и настоящего комплексов ГТО демонстрирует нам, какие изменения произошли за 91 год существования комплекса. Также автор представил требования к сдаче нормативов ГТО [4]. В статье В.Е.Смирнов рассуждает о значении ВФСК ГТО и об укреплении

здоровья путём внедрения комплекса в жизнь студентов, прилагая при этом статистические данные итогов сдачи зачётов по физической культуре в разные периоды обучения студентов [5].

Проблема спортивного воспитания и здорового образа жизни в наше время становится всё актуальнее, поэтому ВФСК ГТО активнее вливается в жизнь населения России. Всё больше студентов принимают участие в футбольных, волейбольных или баскетбольных командах, ходят заниматься в спортивные залы, интересуются сдачей нормативов ВФСК ГТО.

Первый комплекс ГТО был утверждён ещё 11 марта 1931 года, после чего он стал нормативной основой системы физического воспитания для нашей страны [4]. В то время к испытаниям для получения значка ГТО допускали только парней старше 18 лет и девушек старше 17 лет, сейчас же значки за успешную сдачу могут получить дети с 6 лет [2].

В советское время комплекс ГТО активно реализовывался и владельцами значка ГТО являлось огромное количество людей, но в 1991 году комплекс ГТО фактически прекратил своё существование. Заново комплекс ГТО был введен с 1 сентября 2014 года Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [2]. Целью комплекса ГТО является повышение мотивации граждан к занятию спортом, повышение активности людей, укрепление здоровья, всестороннее развитие личности [5].

Внедрение сдачи нормативов ВФСК ГТО в Высшие учебные заведения способствует развитию у студентов волевых качеств, пониманию важности спорта для здоровья, воспитанию патриотизма и гражданской активности. Большую агитационную работу для обучающихся проводят преподаватели физической культуры в университете. Они рассказывают о правилах и принципах сдачи нормативов, практически показывают, как их выполнять и помогают студентам, проводят официальные мероприятия со сдачей ВФСК ГТО, чтобы в дальнейшем студент мог получить знак отличия «ГТО».

Приобщение студентов к ВФСК ГТО должно проходить на каждом занятии по дисциплине «физическая культура и спорт». Для этого преподавателям необходимо формировать у студентов интерес к упражнениям, которые входят в комплекс ГТО; обучить их навыкам для самостоятельного занятия физическими упражнениями методами самоконтроля в ходе занятий физической культурой [3].

Ещё вариант внедрения комплекса ГТО может быть в формате соревнований, нацеливая обучающихся на лучший результат среди своих сверстников и поощряя эти небольшие победы определённым количеством баллов [5].

Также хорошим решением будет мониторинг результатов студентов и дифференцированный подход к каждому на основе данных мониторинга. Например, развитие выносливости у студентов, которые сильны в упражнениях на гибкость, или давать больше упражнений на развитие силы

студентам, которые без особого труда на золотой знак способны пробежать 3 км [1].

Существует две категории испытаний (тестов): обязательные и испытания по выбору. Молодёжь студенческого возраста чаще всего относится к VI возрастной ступени (18-29 лет) [6].

В данной возрастной категории обучающимся из обязательных испытаний необходимо пройти бег на 30 м (или бег на 60 м, или бег на 100 м), наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, для девушек также бег на 2 км и подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу), для парней это бег на 3 км и подтягивание из виса на высокой перекладине (или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, или рывок гири 16 кг) [6].

Испытаниями на выбор являются челночный бег 3x10, прыжок в длину с разбега (или прыжок в длину с места толчком двумя ногами), метание спортивного снаряда, поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на лыжах (или бег по пересечённой местности), плавание на 50 м, стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку с дистанцией 10 м: из пневматической винтовки с открытым прицелом (или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»), самозащита без оружия, туристический поход с проверкой туристических навыков [6].

Для получения золотого знака отличия ГТО необходимо пройти 9 испытаний, для серебряного знака отличия ГТО необходимо пройти 8 испытаний, для получения бронзового знака отличия ГТО необходимо пройти 7 испытаний [6].

Для успешной сдачи нормативов ГТО необходимы: регулярные занятия физической культурой и спортом, разработка индивидуальных комплексов упражнений, правильное питание, здоровый сон, пренебрежение вредными привычками и в целом здоровый образ жизни [7].

В настоящее время можно заметить, что воссоздание комплекса ГТО является очень важным шагом в физическом воспитании жителей нашей страны. Путём внедрения ВФСК ГТО в массы, у граждан России развивается дисциплина, целеустремлённость и выносливость. Это касается граждан всех возрастов - от младших школьников до пенсионеров [3].

Подводя итог, можно с уверенностью сказать о том, что ВФСК ГТО является отличным толчком к созданию здорового, сильного и дисциплинированного современного общества. Приобщаясь к культуре массового спорта в каждом из нас всё больше развивается выносливость, стойкость, патриотизм и любовь к спорту.

## **Библиографический список**

1. Ерёмкина Л. В. Комплекс ГТО в повышении физической подготовленности студентов // Культура - искусство - образование. 2020. С. 46-49.
2. История ГТО // ГТО. История ГТО. ВФСК ГТО. URL :

<https://gto.ru/history>.

3. Володина А. А. Актуальность ГТО в России, проблемы проведения ГТО и их решения // Наука и социум. 2019. С. 169-173.
4. Созинов М. В. ГТО: вчера, сегодня, завтра. Сравнительный анализ комплексов ГТО // Организация образовательного процесса по безопасности жизнедеятельности и физической культуре в условиях дистанционного обучения. Нижний Тагил. 2021. С. 53-58.
5. Смирнов В. Е. Комплекс «ГТО» - важный фактор укрепления здоровья студентов университета // Сборник статей по материалам Всероссийского круглого стола. Северо-Западный филиал ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия». 2016. С. 222-227.
6. Нормативы ГТО // ГТО. Нормативы ГТО. ВФСК ГТО. URL : [https://gto.ru/norms#tab\\_men](https://gto.ru/norms#tab_men); [https://gto.ru/norms#tab\\_women](https://gto.ru/norms#tab_women).
7. Асотуров Л. М. Необходимость сдачи комплекса ГТО // Инновации в организации комплекса ГТО. Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры. 2018. С. 385-386.