

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО -
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Yaroshevich I.N.

**ALL-RUSSIAN PHYSICAL SCHOOL - SPORTS COMPLEX TRP - HEALTH COMPONENT
FOR STUDY OF STUDENTS**

Аннотация. В статье рассмотрен опыт практической реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, являющегося важным компонентом учебной деятельности студентов АнГТУ. Организация, проведение и расширение работы по сдаче нормативов ГТО является основой формирования мотивации студентов к спортивным занятиям.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, учебная деятельность, физическая культура, мотивация, интерес к занятиям.

Abstract. This article describes practical experience Vserossijsko-TRP sports complex as a constituent component of students' learning activities AnGTU. Organization, conduct and increased delivery standards TRP is the basis for the formation of students' motivation of physical culture.

Keywords: Vserossijsko-TRP sports complex of the component, training activities, physical culture, motivation, interest in their studies.

В статье проанализированы спортивные результаты студентов Ангарского государственного технического университета при проведении соревнований по выполнению норм ГТО. С каждым годом увеличивается количество их участников и параллельно с этим улучшаются показатели выполнения нормативов. Процент выполнивших испытания по отношению ко всем контрольным нормативам вырос до 54%, что свидетельствует о более серьезном отношении студентов к требованиям сдачи норм ГТО.

Каждому из нас знакома расшифровка этих трех букв – ГТО, означающих «Готов к труду и обороне». Это своего рода некий венец российской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа. Комплекс ГТО направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик человека, гармонично и всесторонне развивать его физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить трудовую и творческую активность [1].

Вопрос о сохранении и поддержании здоровья всегда имеет актуальный характер. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – это полноценная программа физического воспитания, направленная на развитие массового спорта и оздоровление населения. История

ГТО уходит своими корнями в далекую советскую историю. Комплекс ГТО был восстановлен Указом президента РФ от 24 марта 2014 года. С этого же года нормативы ГТО стали сдавать студенты нашего университета. Это направление в работе коллектива АнГТУ является одним из приоритетных.

Ребята знают, что сдача норм ГТО – составляющая здорового образа жизни современного человека. Студенческий возраст – самый «спортивный». Возрастной диапазон обучающихся в высшем учебном заведении составляет от 18 до 29 лет, что соответствует VI возрастной ступени.

Сдача норм ГТО студентами ориентирована на абсолютные параметры преодоления пределов человеческих возможностей и относится к соревновательной деятельности. И, как каждое соревнование, имеет свои цели:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- продвижение и популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- формирование у всех возрастных категорий населения России, и в первую очередь у студенческой молодежи, мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

- спортивное совершенствование на основе спортивной классификации – процесс повышения уровня всестороннего физического развития физических способностей.

Реализуя свои цели в сдаче норм ГТО, каждый студент должен иметь возможность оценить свои достижения, видеть перспективу своего совершенствования. Чем выше контрольные нормативы и требования к ним, тем более высокое развитие основных физических качеств они предусматривают.

Поэтому для развития всех физических качеств требуется комплексная подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие организма. Как составная часть системы физического воспитания сдача и тестирования норм ГТО несет информацию о результатах здоровья каждого участника соревнований и характеризует общее состояние физической подготовки молодежи.

Также контрольные нормативы и их сдача помогают решению основных задач в развитии спорта, в том числе достижению массовости, всесторонней физической подготовленности участников соревнований, воспитанию выносливости спортсменов, повышению их мастерства.

В начале тестирования преподавателями кафедры физвоспитания было изучено отношение студентов первого и второго курсов к введению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и выяснены основные мотивации участия студентов в тестировании. Тестирование проходило в два этапа. В начале первого этапа преподаватели провели сравнительный анализ результатов тестирования для 2-х курсов, а на втором этапе – активность студентов в сдаче контрольных нормативов ГТО.

По классификации и требованиям выполнения нормативов знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинства в каждой возрастной ступени. По аналогии с медалями в большом спорте это высокая награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО. К общим правилам по тестированию и сдаче норм ГТО относятся необходимые требования и лимитированные испытания:

- ✓ челночный бег 3×10 м;
- ✓ бег 30 м;
- ✓ прыжки в длину с места;
- ✓ подтягивание на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах;

- ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- ✓ рывок гири 16 кг;
- ✓ поднимание туловища из положения лежа на спине;
- ✓ наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье;
- ✓ метание спортивного снаряда на дальность;
- ✓ плавание 50 м;
- ✓ стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя;
- ✓ бег на лыжах 5 км и 3 км.

Сдача контрольных нормативов ГТО проводилась на центральном стадионе «Ангара», и в легкоатлетическом манеже, который соответствует всем спортивным требованиям. От нашего вуза участвовали студенты в количестве 132 человек, из них 97 юношей и 35 девушек первого и второго курсов. Результаты контрольных испытаний подтверждали физическую подготовленность студентов.

В соответствии с достигнутыми результатами участники соревнований награждались знаками отличия. При выполнении физических упражнений на знак отличия ГТО были показаны следующие результаты.

Один из самых популярных видов спорта в легкой атлетике является спринт. Физические качества на быстроту демонстрируют скоростные способности человека. Физическое упражнение – бег на 30 м, относится к упражнениям циклического характера. Юноши показали средний результат 4,1 сек. – 5,2 сек.

Под скоростными способностями понимают возможности человека преодолеть двигательные действия – минимальный отрезок дистанции за минимальный промежуток времени. Челночный бег 3×10 м продемонстрировали юноши своими «быстрыми» результатами 6,9 сек. – 8,0 сек.

Занятия физическими упражнениями повышают мышечную деятельность, а следовательно, ускоряют активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии. Все это положительно сказывается на работоспособности молодых людей.

Бег на длинные дистанции формирует в человеке выносливость и способствует преодолению утомления. Развитие процесса

утомления связано с ощущением усталости. Это состояние проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений в возрастании затрат энергии. Для студентов бег на выносливость является тяжелым испытанием. Но в беге на 3000 м студенты показали неплохие результаты (11,04 мин – 11,58 мин).

При выполнении упражнения – подтягивание из виса на высокой перекладине юноши показали средний результат 14 – 25 раз. Результат бега на лыжах на 5 км юношами составил 20,35 мин – 22 мин.

Неотъемлемой частью в контрольных нормативах являются упражнения на гибкость и растягивание. Что означает развитие подвижности в суставах, которое происходит при выполнении упражнений с увеличенной амплитудой движений. При выполнении упражнения на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), был показан результат 15 см – 18 см.

Плавание является популярным и успешно развивающимся видом спорта. Это обусловлено высоким оздоровительным эффектом, оказывающим общее воздействие на организм человека. Студенты на учебных занятиях выполняют дозированную нагрузку по плаванию для улучшения результата. В контрольном нормативе – плавание на 50 м, студенты показали средний результат 46 сек – 52 сек.

Стрельба из пневматической винтовки в последнее время становится все более популярной. Она статична, в отличие от стрельбы из пистолета, поскольку производится на больших дистанциях. При этом процессе очень важно принять устойчивую позу и тщательно прицелиться, используя упор. При стрельбе из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол на дистанции 10 м, студентами показан следующий результат 28 – 34 очка.

Все физические упражнения связаны с эмоциями, т.е. с различными степенями возбуждения и напряжения. Это относится и к успешности выполнения контрольного норматива по прыжкам в длину с места толчком

двумя ногами. Его успешное выполнение зависит от точности и длины прыжка, и ребята в этом упражнении показали хороший результат (2,40 см – 2,70 см).

У девушек результаты были показаны невысокие: в беге на 30 м средний показатель составил 5,9 сек – 6,4 сек. Результаты на выносливость при беге на 2000 м не превышал 14,24 мин – 16,17 мин. В упражнении – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, девушки показали результат – 16 раз. Упражнение на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), результат составил 13 см – 18 см.

Более высокие показатели девушки продемонстрировали при выполнении упражнений по выбору. В беге на лыжах на 3 км дистанция была пройдена за 17,46 мин – 18,37 мин. Для развития скоростных качеств был проведен челночный бег 3×10 м. Средний результат составил 9,1 сек – 10,8 сек. В плавании на 50 м у девушек средний показатель равен 58 сек – 1,14 мин. Контрольный норматив – прыжок в длину с места, результат показан 185 см – 215 см. Следующий показатель в контрольном нормативе – поднимание туловища из положения, лежа на спине, результаты показаны высокие: за 1 мин 42 раз – 52 раз. При стрельбе из пневматической винтовки из положения сидя, девушки выбили 21-28 очков.

Студенты для получения знака отличия комплекса ГТО должны были выполнить девять контрольных испытаний, в том числе четыре обязательных и пять испытаний по выбору. Результаты нормативов, показанные студентами, идут в зачет комплекса ГТО и вносятся в автоматическую информационную систему «Готов к труду и обороне».

Полученные результаты в ходе проведения спортивных соревнований по выполнению норм ГТО позволяют судить о нормальном физическом состоянии студентов, которые проявляют большой интерес к здоровому образу жизни и активно приобщаются к физической культуре и спорту.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воробьева Е.В., Ярошевич И.Н. Построение учебно-тренировочного процесса

бегунов на короткие дистанции: учебное пособие – Ангарск: Изд-во АГТА, 2006.