

Ярошевич Ирина Наумовна,  
доцент, Ангарский государственный технический университет,  
e-mail: irina.yaroshevitch @ yandex.ru

## ЗИМНИЙ ФЕСТИВАЛЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Yaroshevich I.N.

### WINTER FESTIVAL THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX TRP

**Аннотация.** Рассмотрено значение комплекса ГТО в физическом и моральном воспитании молодежи.

**Ключевые слова:** Всероссийский комплекс ГТО, система физического воспитания, программная и нормативная основа, физические и нравственные качества.

**Annotation.** The importance of TRP complex in physical and moral education of young people is considered.

**Key words:** Vserossiyskiy kompleks GTO, sistema fizicheskogo vospitaniya, programmaya i normativnaya osnova, fizicheskiye i нравstvennyye kachestva.

Каждый из нас знает аббревиатуру ГТО, значение которой расшифровывается «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 их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить трудовую и творческую активность [1].

Зимний Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для студентов высших учебных заведений проводился на базе специализированного спортивного сооружения СК «Байкал-Арена» в г.Иркутске. Он отвечает требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников. К участию в Фестивале допускались студенты в возрасте 18-29 лет – возрастная ступень VI.

Цели соревнований:

- Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- Продвижение и популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

От нашего вуза участвовали студенты в количестве 10 юношей и 10 девушек первого и второго курсов. По контрольным испытаниям результаты подтверждались физической подготовленностью студентов. Комплекс ГТО имеет три знака отличия: золотой, серебрянный и бронзовый. В соответствии достигнутыми результатами участники соревнований награждались одним из них. При выполнении упражнений на знак отличия по ГТО студенты показали следующие результаты.

В беге на 30 м у юношей средний результат от 4,1 сек. до 4,3 сек. В беге на 3000 м студенты показали результаты от 11,04 мин. до 11,48 мин. Физическое упражнение «подтягивание из виса на высокой перекладине» средний показатель 14-22 раз; «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)» – результат +15 см; бег на лыжах 5 км – результат от 20,35 мин. до 22 мин. Плавание на 50 м – средний результат 46 сек. Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя с опорой локтей о стол дистанция 10 м – результат 28-34 очка. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – результат показан 245 см – 260 см. Челночный бег 3x10 м среднее время от 6,9 сек. до 7,1 сек.

У девушек результаты были показаны невысокие: в беге на 30 м средний показатель от 5,9 сек. до 6,4 сек.

Результаты на выносливость: бег 2000 м не превышал 14,24 мин. В упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу показали результат 16 раз. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) – результат +17 см.

В испытаниях по выбору – девушки показали хорошие результаты: в беге на лыжах 3 км дистанция была пройдена за 17,46 мин. Развитие скоростных качеств: челночный бег – средний результат от 9,1 сек. до 8,0 сек. Плавание на 50 м – результат от 1,14 мин. до 58 сек. Прыжок в длину с места от 185 см до 2,05 см. Контрольный норматив «поднимание туловища из положения лежа на спине» результаты показаны высокие: 48 раз за 1 мин. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя – 21-28 очков. Студенты для получения знака отличия Комплекса выполнили 9 контрольных испытаний. Результаты нормативов, показанные участниками, идут в зачет комплекса ГТО и вносятся в автоматическую информационную систему «Готов к труду и обороне».

Полученные результаты описанных физических показателей позволяют судить о том, что студенты проявляют большой интерес к здоровому образу жизни, активно приобщаются к физической культуре и спорту. Контрольные нормативы на золотой знак отличия выполнили 6 человек, 4 – на серебряный, 7 – на бронзовый. У остальных студентов основной причиной невыполнения контрольных нормативов является их низкая двигательная активность.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьева Е.В., Ярошевич И.Н. Построение учебно-тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции: учебное пособие – Ангарск: Изд-во АГТА, 2006.-140 с.