

НОРМАТИВЫ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО КАК СРЕДСТВО ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация.** В статье дается обоснование целесообразности использования на учебно-тренировочных занятиях различных вариантов спортивных испытаний, входящих во Всероссийский комплекс ГТО. Использование на занятиях физической культурой элементов комплекса ГТО дает студентам не только разностороннюю физическую подготовку, но и возможность реально оценить свой индивидуальный уровень физической подготовленности.*

***Ключевые слова:** Всероссийский комплекс ГТО, физическая подготовленность, нормативы спортивных испытаний, физические качества, здоровый образ жизни, система мотивации и поощрений.*

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, а также создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие физических качеств человека и общее укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 введена на территории России система тестирования физических возможностей людей различных возрастов под названием «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) [1].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – это особая федеральная программа физкультурной подготовки. Ее концепция предполагает проведение различных испытаний с установленными для каждой возрастной категории нормативами. Изначально данную программу запустили в СССР в 1931 году для подготовки населения к труду и обороне. В то время наиболее подготовленным физкультурникам вручался особый знак, который назывался «Физкультурный орден». Возродили комплекс ГТО в 2014 году по инициативе Владимира Путина.

В настоящее время, внедрение в учебный процесс элементов Всероссийского комплекса ГТО является обязательной составляющей частью физического воспитания студенческой молодежи.

Использовать на учебных занятиях в вузе виды спортивных испытаний и нормативы их выполнения, которые представлены во Всероссийском комплексе ГТО, целесообразно по следующим основаниям:

1. Во время подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО студенты развивают свои физические качества (силу, выносливость, скорость, гибкость, ловкость), а также повышают общую физическую работоспособность.

2. Используя в качестве исходного ориентира нормативы комплекса ГТО, преподаватель получает возможность объективно оценивать эффективность учебно-тренировочных занятий физической культурой.

3. Финальная сдача нормативов комплекса ГТО дает возможность реально оценивать индивидуальный уровень физической подготовленности каждого студента.

4. Использование на занятиях физической культурой элементов комплекса ГТО дает студентам не только разностороннюю физическую подготовку, но и приобщает к здоровому образу жизни, помогает выработать у них необходимые навыки для поддержания своего здоровья и физической работоспособности.

5. Участие студентов в системе подготовки и сдаче нормативов комплекса ГТО, может послужить стимулом и сформировать у них необходимую мотивацию для продолжения самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Основные компоненты физической культуры, которые студенты должны изучать и осваивать в процессе обучения в медицинском вузе:

- теоретический (накопление базовых знаний в области физической культуры).
- тренировочный (развитие физических качеств, арсенал двигательных умений и навыков, техническая и тактическая подготовленность).

- мотивационный (формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности и ценностное отношение к ней).
- оценивающий (развитие способности к самоанализу и самооценке своего физического состояния)
- поведенческий (приобретение личного опыта физкультурно-спортивной деятельности, активность в ней).

Тренировочный компонент – является базовым на занятиях физической культурой и спортом. Поэтому мониторинг качества физического воспитания студентов в вузе невозможно провести без оценки их физической подготовленности. Основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки студенческой молодежи с полным основанием можно отнести к действующему комплексу ГТО.

Тестирование физической подготовки студентов целесообразно проводить в 3-и этапа с использованием тестов и нормативов комплекса ГТО:

1. Первоначальное тестирование в начале учебного года и сравнение результатов с нормативными данными – дает возможность определить исходный уровень физической подготовки студентов.
2. Промежуточное тестирование в конце осеннего семестра - поможет преподавателю проанализировать и скорректировать программу подготовки студентов, если не будет прироста результатов.
3. Заключительное тестирование в конце учебного года по элементам комплекса ГТО – даст преподавателю информацию об индивидуальной физической подготовленности студентов и возможность проанализировать эффективность педагогического процесса за прошедший учебный год [2].

Для стимуляции интереса у молодежи к занятиям физической культурой и спортом, во многих вузах ввели дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения за наличие золотого знака ГТО. Это нововведение является хорошим стимулом и дополнительной мотивацией для будущих студентов к активным занятиям физической культурой и спортом, ведь любому абитуриенту важен каждый балл при поступлении в высшее учебное заведение.

Данную практику целесообразно продолжить и после поступления молодого человека в вуз. Для студентов, успешно выполняющих нормативы Всероссийского комплекса ГТО, целесообразно внедрить систему различных стимулов и поощрений в виде: повышенной стипендии, учета очков в балльно-накопительной системе, различных призов, грамот и т.п.

Выстроенная в вузе система стимулов и поощрений за успехи в физкультурно-спортивной деятельности будет помогать формированию у студентов мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также поможет решать главную образовательную задачу физического воспитания в вузах – формирование у студентов необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом с целью поддержания своей физической работоспособности и создания предпосылок для активного долголетия.

Физическая культура неразрывно связана с понятием «здоровье». Поэтому для специалиста с медицинским образованием физическая культура является частью его профессиональной деятельности. Пропагандировать и успешно внедрять двигательную активность в повседневную жизнь своих пациентов может только специалист, обладающий достаточными знаниями, практическими навыками и личным опытом в использовании средств физической культуры.

Таким образом, Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» может использоваться на учебно-тренировочных занятиях в вузах как нормативная основа системы физического воспитания студентов. Нормативы ГТО служат ориентирами индивидуальной физической подготовки, помогают оценить развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости) и владение прикладными умениями и навыками, а также способствуют формированию мотивации для дальнейших самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Литература

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: учебник /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТГМУ, 2022. – 471 с.: ил.