

УДК 796.01

Токарь Елена Владимировна

Амурский государственный университет

г. Благовещенск, Россия

E-mail: tokar-elena@yandex.ru**Шумилин Илья Викторович**

Амурский государственный университет

г. Благовещенск, Россия

E-mail: tokar-elena@yandex.ru**Tokar Elena Vladimirovna**

Amur State University

Blagoveshchensk, Russia

E-mail: tokar-elena@yandex.ru**Shumilin Ilya Victorovich**

Amur State University

Blagoveshchensk, Russia

E-mail: tokar-elena@yandex.ru

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ:
ПОДГОТОВКА, ТЕСТИРОВАНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ**

CUSTOMS WAREHOUSE: POSSIBLE INNOVATIONS IN REGULATION

Аннотация. Подготовка студентов к выполнению норм комплекса «Готов к труду и обороне» – важная задача физического воспитания в вузе. В Амурском государственном университете ведется большая работа по созданию эффективных программ подготовки студентов к ГТО, в том числе с использованием компьютерных технологий. Большое внимание уделяется тестированию по программе ГТО: проводятся фестивали, соревнования, конкурсы. В статье рассмотрены вопросы подготовки студентов к выполнению норм ГТО, показан опыт проведения «Фестиваля ГТО» в Амурском государственном университете, проанализированы результаты тестирования студентов, предложены эффективные способы улучшения показателей.

Abstract. Preparing students to fulfill the norms of the "Ready for Labor and Defense" complex is an important task of physical education at a university. At Amur State University, a lot of work is being done to create effective programs for preparing students for the GTO, including the use of computer technology. Much attention is paid to testing under the GTO program: Festivals, competitions, contests are held. The article discusses the issues of preparing students for the implementation of the GTO standards, shows the experience of holding the GTO Festival at Amur State University, analyzes the results of testing students, and suggests effective ways to improve performance.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», студенты вуза, подготовка к ГТО, тестирование, фестиваль ГТО, компьютерная программа.

Key words: All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense", university students, preparation for the GTO, testing, GTO Festival, computer program.

В 2014 г. Президент РФ издал постановление, связанное с возрождением Всероссийской физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1].

ГТО – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массовой физической культуры и спорта.

Целью ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, росте благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом совершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни. Комплекс ГТО – это важный этап в системе физического воспитания. Он способствует дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей, создает лучшие возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программе физического воспитания в учебных заведениях, спортивных секциях, в группах общей физической подготовки и самостоятельно. В настоящее время комплекс ГТО составляет основу всех учебных программ по физическому воспитанию в школах, колледжах, вузах [2].

В Амурском государственном университете осуществляется большая работа по привлечению студентов к выполнению норм ГТО, регулярным занятиям физической культурой и спортом, формированию у них осознанных потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями.

В рабочие программы студентов 1-3 курсов по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Общая физическая подготовка» включены упражнения по развитию физических качеств для подготовки к выполнению норм ГТО.

Ежегодно университетом проводятся внутривузовские соревнования по выполнению норм ГТО среди студентов вуза, фестивали ГТО. Сборные команды АмГУ активно участвуют в городских и областных мероприятиях, посвященных ГТО.

В апреле 2022 г. был проведен очередной «Фестиваль ГТО» среди студентов АмГУ (далее – фестиваль). Порядок его проведения, цель и задачи определены в принятом Положении. Основная цель фестиваля – популяризации комплекса ГТО среди студентов Амурского государственного университета.

Основные задачи фестиваля – привлечение студентов вуза к выполнению норм комплекса ГТО; популяризация здорового образа жизни среди молодежи; повышение двигательной активности и укрепление здоровья студентов; развитие их физических качеств; пропаганда физической культуры и спорта среди молодежи; формирование у студентов потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Соревнования фестиваля проходили в два этапа. В первый день студенты сдавали гимнастические виды, во второй – легкоатлетические. Чтобы повысить мотивацию молодежи к участию в фестивале, мы провели его в форме соревнований между факультетами. Результаты подводились в командном и в личном зачете. Кроме того, определялись сильнейшие участники в каждом виде многоборья. На фото представлен фрагмент выполнения бега на 3000 м в рамках фестиваля (рис. 1).



Рис. 1. Выполнение теста «Бег 3000 м» в рамках фестиваля ВФСК «ГТО» среди студентов АмГУ.

В рамках данного фестиваля ребята выполнили следующие нормативы: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на 60 м, бег на 2000 (3000) м, поднятие туловища из положения лежа на спине в сед, челночный бег (3x10 м), сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метание гранаты. Всего в испытаниях участвовало 164 человека.

Был проведен анализ результатов выполнения норм ГТО (таблица).

Результаты выполнения норм ВФСК «ГТО» студентами АмГУ

Нормативы ГТО	Выполнили на золотой знак		Выполнили на серебряный знак		Выполнили на бронзовый знак		Не выполнили	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	98	59,8	45	27,4	13	7,9	8	4,9
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	114	69,5	20	12,1	29	17,7	1	0,7
Поднятие туловища из положения лежа на спине в сед	130	79,2	30	18,3	4	2,5	0	0
Бег 60 м	62	37,8	54	32,9	32	19,5	16	9,8
Бег 2000 (3000) м	48	29,2	34	20,7	30	18,2	52	31,7
Метание гранаты	51	31,1	25	15,2	45	27,5	43	26,2
Наклон вперед	86	52,4	39	23,8	26	15,9	13	7,9

Лучше всего студенты сдали следующие нормативы: «поднимание туловища из положения лежа на спине в сед» (на золотой знак – 72%), «сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу» (69,5%) и «наклон вперед» (52,4%). Хуже всего были результаты в беге на выносливость и быстроту. Так, 31,7% студентов не смогли выполнить норматив «бег на 2000/3000 м». Низкие результаты показали студенты и в беге на короткие дистанции: 9,8% не выполнили норматив в беге на 60 м. А 26,2% студентов не сдали норматив на знак ГТО в метаниях гранаты.

Мы связываем это с тем, что долгое время в связи с пандемией коронавируса студенты высших учебных заведений обучались дистанционно. В соответствии с расписанием учебных занятий один раз в неделю они подключались к видеоконференции в системе дистанционного обучения Moodle и под руководством преподавателя выполняли упражнения общей физической подготовки. В рамках самостоятельной работы студенты выполняли упражнения на силу (отжимались, качали пресс) и гибкость (упражнения на растяжку), т. е. такие, которые можно делать в домашних условиях.

Анализ результатов фестиваля показал, что особое внимание следует уделять упражнениям на выносливость и быстроту, более подробно изучать технику метаний. Практических занятий по физической культуре в объеме одного раза в неделю крайне недостаточно. Поэтому необходимо увеличить количество часов на регулярную физическую активность (минимум 3 раза в неделю по 2 часа). В то же время полный переход на дистанционный формат обучения по дисциплинам физической культуры и спорта нецелесообразен и допустим только в период вынужденных обстоятельств. Для улучшения физической подготовленности студентов нужны занятия в очном формате, под контролем преподавателя. В дистанционном формате эффективным является изучение лекций и самостоятельная работа.

Преподавателями кафедры физической культуры АмГУ проводятся исследования по повышению эффективности подготовки студентов к выполнению норм ГТО.

Для достижения целей, направленных на повышение уровня физической подготовки студентов, привлечение их к регулярным занятиям физкультурой и спортом, в университете необходимо создать центр подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который будет являться структурным подразделением кафедры физической культуры [2].

Основные задачи его работы – создание условий по оказанию консультационной и методической помощи студентам в подготовке к выполнению нормативов ГТО; информирование студентов о требованиях ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму; организация процесса физической подготовки студентов в рамках дополнительных занятий; проведение мероприятий по тематике ГТО.

Деятельность центра должна включать следующие мероприятия:

1. Разработка и реализация календарных планов мероприятий по подготовке студентов и сотрудников к выполнению нормативов комплекса ГТО и их тестированию.
2. Пропаганда и информационная работа, направленные на формирование у студентов и сотрудников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни; популяризация ГТО. Информирование студентов и сотрудников о требованиях ГТО.
3. Организация работы групп общей физической подготовки студентов. Разработка программ подготовки студентов и сотрудников к выполнению нормативов комплекса ГТО в группах ОФП.
4. Разработка учебно-методического и компьютерного обеспечения деятельности по подго-

товке студентов и сотрудников к выполнению нормативов ГТО.

5. Учет и анализ выполнения нормативов комплекса ГТО студентами и сотрудниками.
6. Проведение курсов повышения квалификации работников кафедры ФК и других подразделений вуза по тематике ГТО.
7. Привлечение студенческого спортивного клуба к работе в центре подготовки ГТО.
8. Организация работы волонтеров для проведения мероприятий по тематике ГТО.
9. Проведение спортивных соревнований и фестивалей по тематике ГТО.
10. Совершенствование и расширение материально-технической базы университета для занятий физической культурой и спортом.

Нами разработана дорожная карта, отражающая последовательность действий при создании в структуре вуза центра подготовки ГТО. В дорожную карту включены порядок создания и функционирования центра, основные спортивные мероприятия по тематике ГТО, материально-техническое, финансовое, а также методическое и информационное обеспечение работы центра.

В результате функционирования центра подготовки предполагается формирование у студентов и сотрудников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, здоровом образе жизни; повышении общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; повышении уровня физической подготовленности и качества жизни студентов и сотрудников университета.

В результате увеличится доля студентов вуза, систематически занимающихся физической культурой и спортом и успешно выполнивших нормы ГТО.

Для продвижения ГТО, а также привлечения студентов к выполнению норм комплекса преподавателями кафедры физической культуры разработана и апробирована компьютерная программа подготовки студентов к выполнению норм ВФСК «ГТО»: тестирование, оценка, рекомендации для тренировки.

Структура программы представлена контрольным блоком, включающим комплекс специальных показателей для компьютерного контроля и анализа; экспертным блоком, включающим показатели соответствующих нормативов; блоком управляющих воздействий с индивидуальными тренировочными программами, направленными на улучшение функциональных показателей и двигательных качеств занимающихся.

Контрольный блок. В нем предусмотрен ввод информации о занимающихся и результаты выполнения нормативов комплекса ГТО. Эта информация является исходной для формирования критериев, на основе которых строится процесс занятия по совершенствованию физических качеств и, соответственно, улучшению показателей тестирования.

Экспертный блок. Осуществляет сравнение показателей тестирования с нормативами комплекса ГТО (сличение), а затем производит оценку выполнения каждого норматива, с определением знака соответствующего достоинства (золотой, серебряный, бронзовый). Каждый прошедший тестирование получает информацию о результатах выполнения нормативов.

Блок управляющих воздействий. Здесь формируются индивидуальные рекомендации по совершенствованию физических качеств, необходимых для повышения общей оценки по комплексу ГТО. Каждый студент получает ряд рекомендаций по методике организации занятий, программы тренировок, комплексы физических упражнений. Тестируемый знакомится с рекомендациями, само-

стоятельно тренируется по указанной программе [3]. Скриншот компьютерной программы представлен на рис. 2, 3.



Рис. 2. Скриншот компьютерной программы ГТО.

Рис. 3. Скриншот «Результаты тестирования».

Таким образом, преподавателями кафедры физической культуры ведется большая работа по подготовке студентов АмГУ к выполнению норм комплекса ГТО:

разработаны учебные программы по физической культуре, в которые включены упражнения по развитию физических качеств для подготовки к выполнению норм ГТО;

разработано Положение и дорожная карта по созданию центра подготовки к выполнению нормативов ГТО, который будет являться структурным подразделением кафедры физической культуры;

разработана и апробирована компьютерная программа по тематике ГТО;

регулярно проводятся фестивали и соревнования по ГТО среди студентов.

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 об утверждении Положения о комплексе ГТО – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/41d4e65eda8d60b71cca.pdf>

2. Токарь, Е.В. О необходимости создания Центра Подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» в вузе // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой победы (27-28 марта 2020 г., г. Хабаровск). – г. Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2020. – С. 275-280.

3. Шумилин, И.В. Совершенствование подготовки студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО на основе использования средств компьютерных технологий // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула – 2016. – № 2. – С. 82-88.