

*Трохова И.Н. ГТО как основа физического воспитания студентов высших учебных заведений
// Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2017.
– № 12 (декабрь). – АРТ 528-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796/799:37.037

Трохова Ирина Николаевна,

4 курс, педиатрический факультет

Научный руководитель – Петренко Маргарита Юрьевна

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

г. Оренбург, Российская Федерация

e-mail: veniamin1994god@gmail.com

**ГТО КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Аннотация: В статье рассмотрена структура физкультурно-спортивного комплекса ГТО, а так же актуальность введения ГТО в высших учебных заведениях в настоящее время в качестве физического воспитания для повышения общего уровня профессионального мастерства специалистов.

Ключевые слова: ГТО, студент, физическое воспитание, спорт, структура ГТО.

Trokhova Irina Nikolaevna

4th year student, pediatric faculty

Supervisor – Petrenko M.

Orenburg State Medical University (OrSMU)

Orenburg, Russian Federation

e-mail: veniamin1994god@gmail.com

Annotation: The article deals with the structure of the physical culture and sports complex of the TRP, as well as the relevance of the introduction of TRP in higher education institutions at present as physical education to improve the overall level of professional skills of specialists.

Keywords: TRP, student, physical education, sport, TRP structure.

Формирование здорового образа жизни и повышение качества профессиональной подготовки специалистов страны являются основными задачами государства. В связи со снижением уровня физической подготовленности нации в 2013 году Президент России Владимир Путин поднял вопрос о возрождении физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который имел успех в советское время. Комплекс ГТО во времена существования СССР являлся нормативной основой системы физического воспитания для всей страны, созданной с целью пропаганды здорового образа жизни, введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи, а так же формирования патриотизма, как одного из основных мировоззренческих понятий. Поэтому 24 марта 2014 года был издан Указ Президента №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [3]. В связи с относительной «новизной» данной программы в рамках развития физического воспитания России становится актуальной проблема оценки эффективности работы комплекса ГТО.

Современные студенты из за повышенной психической и физиологической нагрузки на функциональные системы организма, подвержены развитию таких хронических заболеваний, как неврозы, гастриты и панкреатиты. Это ведет к снижению работоспособности, что

сказывается на общем уровне профессионального мастерства специалистов [1]. Для улучшения психофизического состояния студентов, а так же повышения уровня эффективности работы программы ГТО становится необходимым процесс интеграции ее в систему образования страны.

Существует федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», согласно которому высокий уровень качества образования и разработка образовательных программ обеспечивается федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС). Поэтому для того, чтобы программа ГТО вступила в силу, были внесены специальные изменения в ФГОС. Это послужило началом вектора развития физического воспитания студентов в более результативном ключе [4,5].

Структура комплекса включает в себя 11 ступеней, которые зависят от возраста человека. 1 ступень - мальчики и девочки от 6 до 8 лет; 2 ступень - от 9 до 10 лет; 3 ступень - от 11 до 12 лет; 4 ступень - юноши и девушки от 13 до 15 лет; 5 ступень - от 16 до 17 лет; 6 ступень - от 18 до 29 лет; 7 ступень – мужчины и женщины от 30 до 39 лет; 8 ступень - Мужчины и женщины от 40 до 49 лет; 9 ступень - мужчины и женщины от 50 до 59 лет; 10 ступень - от 60 до 69 лет; 11 ступень - от 70 лет и старше [2]. На каждой ступени установлены нормативы выполнения различных испытаний с правом получения наград в виде бронзового, серебряного или золотого знаков отличия в зависимости от результата испытания. Данная система поощрений позволяет поднять интерес и азарт участников испытаний, что положительно сказывается на общем уровне физической подготовки в будущем [5]. Помимо этого, для каждой ступени установлены необходимые рекомендации, уровень знаний и умений в области физического развития спортсмена. Возрастная группа от 18 до 29 лет, соответствующая 6 ступени в структуре ГТО, относится к студентам высших учебных заведений. Для

нее актуальны следующие нормативы: подтягивание из виса на низкой перекладине для женщин и на высокой для мужчин; бег на 100 метров; поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с разбега; бег на 2 км для женщин и на 3 для мужчин и наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье [2].

Таким образом, физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является перспективной и актуальной в наше время программой по усовершенствованию спортивных показателей населения различных возрастных групп, в том числе и студентов ВУЗов. Позволяет повысить общий уровень профессионального мастерства специалистов посредством снижения психофизиологической нагрузки и мобилизации важнейших систем организма, таких как сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Список использованной литературы:

1. Казин, Э.М., Касаткина Н.Э., Руднева Е.Л. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учеб. пособие. -2013, 3-е изд., С. 152-160
2. Положение о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». URL: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto/> (дата обращения 24.10.2017)
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №172 ««О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) » // Российская газета. 26.03.2014. №68
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 24.10.2017)
5. Югова, Е.А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности / Е.А. Югова // Педагогическое образование в России. -2015, №1.- С. 100-102

Дата поступления в редакцию: 06.12.2017 г.

Опубликовано: 06.12.2017 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2017

© Трохова И.Н., 2017