

ГТО ДЛЯ СТУДЕНТОВ: ИСТОРИЯ, АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

БИТЮКОВА Диана Алексеевна

студент

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

Тихоокеанский государственный университет

г. Хабаровск, Россия

Тема «ГТО для студентов: история, актуальность и перспективы развития» рассматривает систему мероприятий по физической культуре и спорту, введенную в Советском Союзе и возрожденную в современной России. География тестирования охватывает всех студентов, что актуализирует концепцию здорового образа жизни в молодежной среде.

Ключевые слова: ГТО, актуальность, перспектива развития, испытания, подготовка, здоровье.

Готов к труду и обороне (ГТО) – это система физического воспитания и спортивной подготовки, возникшая в Советском Союзе в 1931 г. Идея создания ГТО была обоснована необходимостью повышения физической подготовленности молодежи и взрослого населения, особенно в контексте военно-патриотического воспитания и готовности к защите Родины.

В 1931 г. была принята специальная инструкция, которая определила основные цели и задачи ГТО. Она включала в себя разные виды испытаний, такие как бег, плавание, гимнастика, стрельба и другие физические нагрузки. Важным аспектом системы стали методы оценивания спортивных достижений, которые основывались на достижениях в нормативных испытаниях.

Система ГТО быстро приобрела популярность, и с 1932 г. началось массовое внедрение ее норм в школах, вузах и среди взрослого населения. В разные годы существования она претерпела изменения и адаптации, в зависимости от политической конъюнктуры и требований времени.

После распада Советского Союза, в 1990-е гг., система ГТО была временно приостановлена, но в 2014 г. в России была инициирована его возрождение. Были обновлены нормы, введены новые виды испытаний, и ГТО снова стало частью физического воспитания в образовательных учреждениях и среди

взрослого населения.

В настоящее время ГТО продолжает оставаться важным элементом физической культуры и воспитания, способствуя развитию у граждан навыков здорового образа жизни и физической активности.

Готовность к труду и обороне (ГТО) является системой физического воспитания в России, которая направлена на формирование у граждан навыков физической подготовки и здорового образа жизни. Актуальность ГТО для студентов можно рассмотреть с нескольких сторон:

1. Физическое здоровье: В условиях современного образа жизни, когда многие студенты проводят много времени за компьютерами, программа ГТО помогает привлечь внимание к необходимости физической активности, что способствует улучшению здоровья и поддержанию физической формы.

2. Развитие дисциплины и настойчивости: Участие в программе ГТО требует регулярных тренировок и подготовки, что развивает у студентов такие качества, как дисциплина, целеустремленность и настойчивость.

3. Социальная интеграция: Групповые занятия и соревнования в рамках программы ГТО способствуют укреплению межличностных связей, формируют командный дух и развивают навыки сотрудничества.

4. Стремление к личным достижениям: Участие в ГТО позволяет студентам уста-

навливать и достигать личные спортивные цели, что способствует росту уверенности в себе и повышению самооценки.

5. Здоровый образ жизни: Программа ГТО активно пропагандирует ценности здорового образа жизни, что особенно актуально для студентов, находящихся на этапе формирования своих жизненных привычек и стилей.

6. Поддержка карьерных устремлений: Спортивные достижения могут стать дополнительным преимуществом при поступлении на работу, особенно в такие сферы, как спорт, образование и здравоохранение.

7. Таким образом, ГТО имеет важное значение для студентов, помогая им заботиться о здоровье, развивать личные качества и строить социальные связи.

Готовность к труду и обороне (ГТО) – это система физкультурных норм, направленная на оценку уровня физической подготовки граждан в России. Нормы ГТО различаются в зависимости от возраста и пола. Вот основные категории и виды испытаний, предусмотренные для различных возрастных групп:

1. Дети (6-9 лет):

- Отжимания от пола (девочки);
- подтягивания (мальчики);
- прыжок в длину с места;
- бег на 30 метров;
- бег на 1 километр.

2. Подростки (10-14 лет):

- отжимания от пола (девочки);
- подтягивания на перекладине (мальчики);
- прыжок в длину с разбега;
- бег на 30 метров;
- бег на 1 км;

– гимнастические элементы (например, стойка на руках).

3. Молодежь (15-19 лет):

- отжимания от пола (девочки);
- подтягивания на перекладине (мальчики);
- бег на 100 метров;
- бег на 1 км;
- прыжок в длину с разбега;
- упражнения на пресс.

4. Взрослые (20-39 лет):

- отжимания от пола.
- подтягивания на перекладине;

- бег на 100 метров;
- бег на 3 км (мужчины) или 2 км (женщины);

- прыжок в длину с разбега;

- упражнения на пресс.

5. Люди среднего возраста (40-59 лет):

- отжимания от пола (по желанию, можно заменить на другие упражнения);

- подтягивания (по желанию);

- бег на 100 метров;

- упражнения на пресс;

- бег на 2 км;

- общая гибкость (например, наклоны).

6. Пожилые (60 и старше):

- ходьба на 1 км;

- упражнения на гибкость;

- легкие упражнения на пресс или отжимания от стула;

- простые аэробные упражнения.

Каждая группа имеет свои требования к прохождению норм. Кроме того, для каждой группы установлены минимальные и максимальные нормы, которые необходимы для получения знаков отличия (золотой, серебряный, бронзовый).

Государственный тест на физическую подготовку (ГТО) в России включает в себя ряд испытаний, которые различаются в зависимости от пола и возрастной группы. Основные виды испытаний включают:

1. Бег на 100 метров – проверка скорости.

2. Бег на 3 км (для мужчин) и 1 км (для женщин) – проверка выносливости на длинной дистанции.

3. Прыжок в длину с места – тест для оценки силы ног.

4. Подтягивание на перекладине (для мужчин) и вис на времени (для женщин) – определяет силу верхней части тела.

5. Отжимания от пола (для мужчин) и сгибания и разгибания рук в упоре (для женщин) – тест на силу и выносливость мышц рук и груди.

6. Пресс (сгибание и разгибание) на время – оценка силы и выносливости мышц корпуса.

Кроме этих основных испытаний могут быть и другие, такие как стрельба, плавание и спортивные игры, в зависимости от уровня подготовки и возраста. Важно также отме-

тить, что для разных возрастных категорий нормы и требования могут различаться. Для получения более подробной информации, рекомендуется ознакомиться с официальным руководством по ГТО.

Перспективы развития ГТО можно рассмотреть с нескольких аспектов:

1. Расширение программы: Возможно введение новых видов испытаний и упражнений, адаптированных для разных возрастных групп и уровней физической подготовки, что позволит вовлечь в программу больше людей.

2. Интеграция в образовательные учреждения: Важно, чтобы выполнение норм ГТО стало обязательной частью учебных программ в школах и вузах. Это поможет формировать культуру физической активности среди молодежи.

3. Популяризация здорового образа жизни: ГТО может стать основой для кампаний по пропаганде здорового образа жизни и повышения общественного интереса к физической активности, что важно в свете растущих проблем с ожирением и малоподвижным образом жизни.

4. Развитие инфраструктуры: Улучшение спортивной инфраструктуры, строительство новых спортплощадок и модернизация существующих объектов помогут создавать лучшие условия для подготовки и проведения испытаний ГТО.

5. Сотрудничество с различными организациями: Важно наладить сотрудничество с частным сектором, спортивными федерациями и общественными организациями для более широкого внедрения норм ГТО в жизнь.

6. Цифровизация: Использование цифровых технологий, мобильных приложений и платформ для учета результатов, мониторинга занятий и вовлечения населения в занятия физической культурой.

7. Поддержка от государства: Государственные программы и инициативы могут

стимулировать участие населения в ГТО, включая проведение массовых мероприятий и конкурсов.

8. Поддержка от государства: Государственные программы и инициативы могут стимулировать участие населения в ГТО, включая проведение массовых мероприятий и конкурсов.

Вывод по теме «ГТО для студентов: история, актуальность и перспективы развития» может заключаться в следующем:

Система ГТО (Готов к труду и обороне) имеет богатую историю, начав свою работу в Советском Союзе, и с тех пор претерпела значительные изменения. В современном контексте важность физической подготовленности, здоровья и активного образа жизни становится особенно актуальной для студентов, которые часто сталкиваются с высоким уровнем стресса и физической активности в учебном процессе.

Актуальность ГТО для студентов сегодня можно объяснить несколькими факторами:

1. Здоровье и физическое развитие: Программа ГТО способствует улучшению физического состояния, что особенно важно в условиях современного образа жизни, направленного на сидячую работу и обучение.

2. Стимулирование активности: Участие в соревнованиях и полученные награды могут стать дополнительной мотивацией для студентов вести более активный образ жизни.

3. Социальная интеграция: ГТО может служить инструментом для сплочения коллектива, формирования командного духа и улучшения межличностных отношений в учебной среде.

Таким образом, система ГТО для студентов не только сохраняет свою значимость, но и имеет широкий потенциал для дальнейшего развития, способствуя укреплению здоровья, улучшению физической культуры и развитию социальной активности среди молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышева Т.А. Креативность. Диагностика и развитие: Монография. – СПб.: Изд во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 205 с.
2. Батоврина Е. Креативность: дань моде или необходимость? 10 способов сломать рамки шаблонного мышления // Управление персоналом. – 2004. – № 20(106) – С.59-61.
3. Гаджиева П.Д. Креативность преподавателя в высшей школе // Мир науки, культуры и образования. – Горно Алтайск, 2015. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kreativnaya-kompetentnost-sovremennogo-pedagoga/viewer>.

TRP FOR STUDENTS: HISTORY, RELEVANCE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT

BITYUKOVA Diana Alekseevna

Student

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna,

Senior Lecturer

Pacific State University

Khabarovsk, Russia

The topic «TRP for students: history, relevance and development prospects» examines the system of physical culture and sports activities introduced in the Soviet Union and revived in modern Russia. The geography of testing covers all students, which actualizes the concept of a healthy lifestyle among young people.

Keywords: GTO, relevance, development perspective, testing, training, health.
