

## ВАЖНОСТЬ СДАЧИ ГТО ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗа

А.С. Колодкин, старший преподаватель, аспирант

А.К. Докучаева, студент

А.А. Терехова, студент

Вятский государственный университет  
(Россия, г. Киров)

DOI:10.24412/2500-1000-2024-1-1-143-145

**Аннотация.** В статье дано определение понятию ГТО и описаны цели сдачи данных нормативов. Наша статья освещает несколько ключевых аспектов, которые определяют процесс сдачи ГТО важным и полезным для студентов. При этом установлено, что степень готовности у студентов спортивных и гуманитарных образовательных организаций различна. Данный факт вполне естественен в силу особенностей поступления в соответствующие учебные заведения как критерий отбора студентов. Также рассматривается роль руководства вузов в формировании у студентов позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, к готовности сдачи нормативов ГТО. Статья подчеркивает, что сдача ГТО приносит множество преимуществ для студентов и стимулирует их физическую и личностную подготовку, а также общее благополучие.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая подготовленность, комплекс ГТО, студенты, высшее учебное заведение, норматив, физическая активность.

Интерес к данной теме вызван тем, что внедрение комплекса ГТО – это обязательная составляющая часть физического воспитания как подрастающего поколения (дети дошкольных и школьных образовательных организаций), так и молодежи, в том числе студентов [1]. На сегодняшний день очень актуально поддерживать здоровый образ жизни, избегать вредных привычек и придерживаться правильного питания. В наше время здоровый образ жизни – приоритетное направление государства, и он невозможен без мотивации на занятия физической культурой и спортом. Соответственно, в настоящее время увеличивается роль университетов в формировании здоровой и приобщенной к спорту личности.

Готов к труду и обороне (ГТО) – все-российский физкультурно-спортивный комплекс, созданный «в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения» [4].

Цели ГТО:

1. Формирование здорового образа жизни и повышение спортивной активности студентов;

2. Развитие физических качеств и умений;

3. Подготовка к выполнению обязанностей в рамках трудовой деятельности и готовности к государственной обороне.

ГТО имеет несколько этапов, включая подготовительный (общая физическая подготовка, преодоление различных препятствий и освоение базовых физических навыков), первый (включает бег на дистанции определенной длины, прыжки, подтягивания и другие упражнения, которые проверяют выносливость, силу, гибкость и координацию) и второй (здесь могут быть включены более продолжительные дистанции бега, сложные упражнения с отягощением, плавание и другие физические испытания). Нормативы могут различаться для разных возрастных групп и полов. В данной статье мы рассмотрим важность сдачи ГТО для студентов.

Большая часть студентов ведут пассивный образ жизни, не занимаются спортом, не придерживаются правильного питания и не соблюдают режим обучения и отдыха, длительное время проводят за гаджетами,

как в учебное, так и в свободное от занятий время. В свою очередь, снижение здоровья негативно сказывается на качестве жизни людей и ее продолжительности, что, в свою очередь, приводит к ухудшению показателей страны [2].

Физическая активность и учебная деятельность являются важными аспектами развития студента. Одним из требований в образовательной программе является сдача ГТО, которая обеспечивает студентам возможность физического развития и приобретения навыков самообороны. Сдача нормативов ГТО, создание позитивного имиджа занятия физической культурой и спортом позволяют формировать у студентов патриотические качества и активную гражданскую позицию [3].

Сдача ГТО способствует поддержанию и улучшению физического здоровья студентов. Регулярные физические упражнения и тренировки, необходимые для успешной сдачи нормативов ГТО, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и силу, улучшают общую физическую форму. Благодаря этому студенты могут чувствовать себя бодрее, энергичнее и готовыми к академическим и жизненным задачам. Так же ГТО требует от студентов самодисциплины и организации времени. Для достижения успеха в физической подготовке студенты должны планировать свое время, устанавливать цели и стремиться к их достижению. Эти навыки самодисциплины и управления временем помогают в области физической активности. Сдача ГТО способствует развитию лидерских навыков и самоуправления у студентов. В процессе подготовки они учатся ставить цели, планировать свое время, преодолевать труд-

ности и достигать результатов. Эти навыки помогают в различных областях жизни, включая учебу, работу и личную жизнь, и способствуют развитию самодисциплины и ответственности. Помимо этого, данные нормативы предоставляют студентам возможность работать в команде и развивать навыки сотрудничества. Многие требования ГТО предполагают участие в командных играх или соревнованиях, где студенты учатся работать вместе, взаимодействовать, делиться ответственностью и достигать общих целей. Это развивает командный дух и умение эффективно работать в коллективе, что является важной компетенцией во многих сферах жизни.

Повышение уровня мотивации студентов к подготовке и сдаче норм ГТО показывает значимость, престиж целостного развития, уровень мотивации на такое развитие, а также достижение в нравственном, культурном, научном, интеллектуальном и физическом развитии. Показывает, как повысится социальная активность, ориентация на самосовершенствование, саморазвитие. Увеличение количества студентов, желающих профессионально заниматься спортом. Формирование у студентов чувства патриотизма, приобщение к ценностям культуры мира, снижение уровня девиантного, асоциального поведения студентов [5].

Таким образом, ГТО имеет важное значение для студентов, все вышесказанные навыки и качества могут быть полезными не только во время учебы, но также и в будущей профессиональной и личной жизни. Поэтому каждый студент должен стремиться выполнить требования ГТО и использовать его как возможность для личностного и физического развития.

#### **Библиографический список**

1. Крылова А.В., Балберова О.В. Исследование готовности студентов к сдаче норм комплекса ГТО: психолого-педагогический аспект // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – № 1. – С. 57-64.
2. Особенности включения норм ГТО в физкультурное образование / А.В. Блажко, К.Н. Полотнянко, Т.С. Просекова [и др.] // Философские, социологические и психолого-педагогические проблемы современного образования. – 2019. – № 1. – С. 237-240. – EDN EEATRU.
3. Манжелей И.В. Условия реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе // Физическая культура и здоровье студентов вузов. – 2016. – С. 24-27.

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вступил в силу с 25 марта 2014 года.

5. Шишенин А.А. Повышение уровня мотивации студентов к подготовке и выполнению нормативов ВФСК «ГТО». – 60 с.

## **THE IMPORTANCE OF PASSING THE TRP FOR UNIVERSITY STUDENTS**

**A.S. Kolodkin**, *Senior Lecturer, Postgraduate Student*

**A.K. Dokuchaeva**, *Student*

**A.A. Terekhova**, *Student*

**Vyatka State University**  
**(Russia, Kirov)**

**Abstract.** *The article defines the concept of GTO and describes the goals of passing these standards. Our article highlights several key aspects that determine the process of passing the TRP important and useful for students. At the same time, it was found that the degree of readiness of students of sports and humanitarian educational organizations is different. This fact is quite natural due to the peculiarities of admission to the relevant educational institutions as a criterion for selecting students. The role of university management in forming a positive attitude among students towards physical education and sports, and readiness to pass the TRP standards is also considered. The article emphasizes that passing the TRP brings many benefits for students and stimulates their physical and personal training, as well as general well-being.*

**Keywords:** *physical education, physical fitness, GTO complex, students, higher education institution, standard, physical activity.*