

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

**Пушкина Валентина Николаевна, Шаренкова Людмила
Анатольевна, Колодий Надежда Геннадьевна, Федина Наталья
Геннадьевна, Макарова Екатерина Егоровна, Вдовин Василий
Малофеевич, Вдовина Нина Борисовна, Миклашев Игорь
Александрович, Репитская Маргарита Николаевна**

**Северный государственный медицинский университет,
г. Архангельск, Россия**

Аннотация. Проведен предварительный анализ готовности студентов медицинского вуза к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Согласно среднестатистическим результатам, полученным при тестировании двигательных качеств, девушки готовы выполнить требования комплекса ГТО на оценку «бронзовый знак», а юноши на оценку «серебряный знак».

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» являлся программной и нормативной основой советской системы физического воспитания, критерием физической готовности населения страны к высокопроизводительному труду и защите Родины. Комплекс ГТО был направлен на формирование морального и духовного облика советских людей, всестороннее и гармоничное развитие нравственных и физических качеств, способствуя укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности. Комплекс ГТО действовал с 1931 года по 1991 год. Распад СССР и переход Российской Федерации на рыночные условия повлекли изменение всех сторон жизни страны, в том числе, развитие физкультуры и спорта. К сожалению, комплекс ГТО попал в число необдуманно ликвидированных сфер деятельности. В 2014 году Правительство Российской Федерации разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО – «Постановление Правительства РФ № 540», «Положение о ГТО», «Указ Президента РФ о ГТО». 24 марта 2014 года Президент России подписал указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», до 01 августа 2014 года разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 01 сентября 2014 года.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырёх, в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму. Введение комплекса ГТО разделено на 4 этапа: 1 этап - организационно-экспериментальный - с 24 марта 2014 года до сентября 2014 года включает в себя исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создания правовой базы, исследования проводятся в 12 субъектах Российской Федерации; 2 этап – апробационный - с сентября 2014 года по август 2015 года, включает в себя введение комплекса ГТО на федеральном, региональном и муниципальном уровнях; 3 этап – внедренческий - с сентября 2015 года по декабрь 2016 года, включает в себя введение комплекса ГТО во все организации, апробация среди работающих и пожилых людей; 4 этап – реализационный - с января 2017 года, включает в себя введение во все возрастные категории.

На кафедре физической культуры и оздоровительных технологий СГМУ были проведены предварительные аттестационные испытания для студентов, **целью** которых было оценить готовность студентов медицинского вуза к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО согласно требованиям норм ГТО.

Материалы и методы. У студентов первого и второго курсов СГМУ в количестве 479 человек было проведено тестирование двигательных качеств. У девушек были проведены следующие тесты: бег 100 метров (с), бег 2000 метров (мин, сек), прыжок в длину с места (см), отжимания от пола (раз), подъем туловища из положения лежа, руки за головой (раз), гибкость (см); у юношей - бег 100 метров (с), прыжок в длину с места (см), подтягивание (раз), бег 3000 метров (мин, сек), гибкость (см).

Результаты исследования. Соотношение данных результатов с нормативами, которые необходимо выполнить согласно требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО) свидетельствует, что средний результат девушек первого курса в упражнении на мышцы брюшного пресса был выполнен на уровне «серебряный знак» (36 раз), в упражнении «отжимание от пола» - «серебряный знак» (12 раз), в упражнении на определение гибкости – «серебряный знак» (13 см), в прыжке в длину с места – «серебряный знак» (160 см), в беге на 100 м – «серебряный знак» (17,7 с), в беге на 2 км девушки не выполнили требований норм комплекса ГТО (14 мин 52 с) (рис. 1).

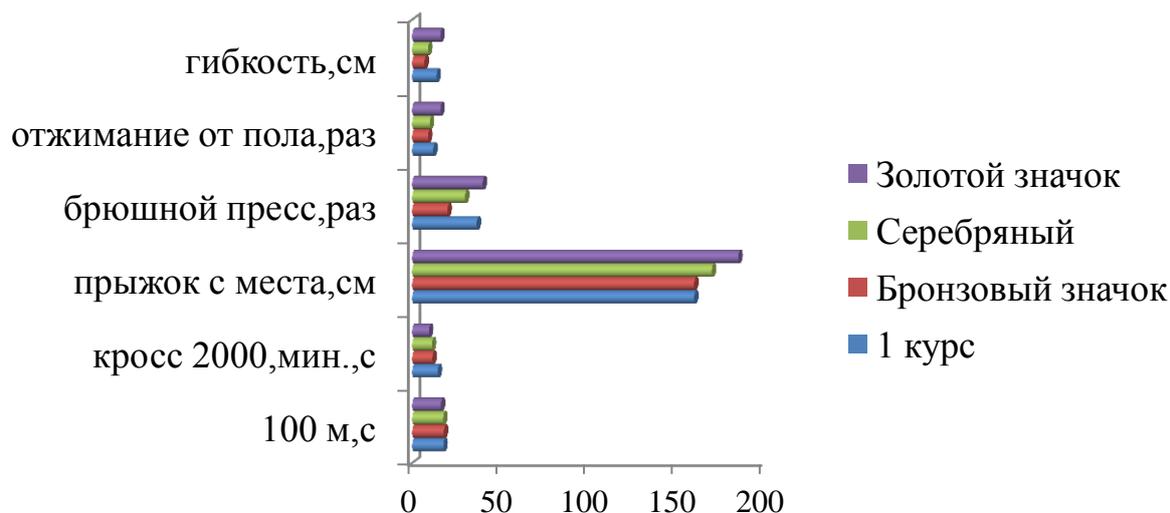


Рис. 1 Готовность девушек 1 курса к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Так как девушки второго курса попадают в другую возрастную категорию – VI ступень (18-29 лет) – итоги по их двигательным характеристикам были подведены отдельно от результатов студенток первого курса. Средние результаты у девушек второго курса в упражнении на мышцы брюшного пресса соответствовали уровню «бронзовый знак» (35 раз), в упражнении «отжимание от пола» - «золотой знак» (15 раз), в упражнении на определение гибкости – «серебряный знак» (13 см), в прыжке в длину с места результат был на уровне «бронзовый знак» (167 см), в беге на 100 м – «бронзовый знак» (17,2 с), в беге на 2000 м девушки показали низкий результат – 13,15 с и не уложились в нормативы комплекса ГТО (рис. 2).

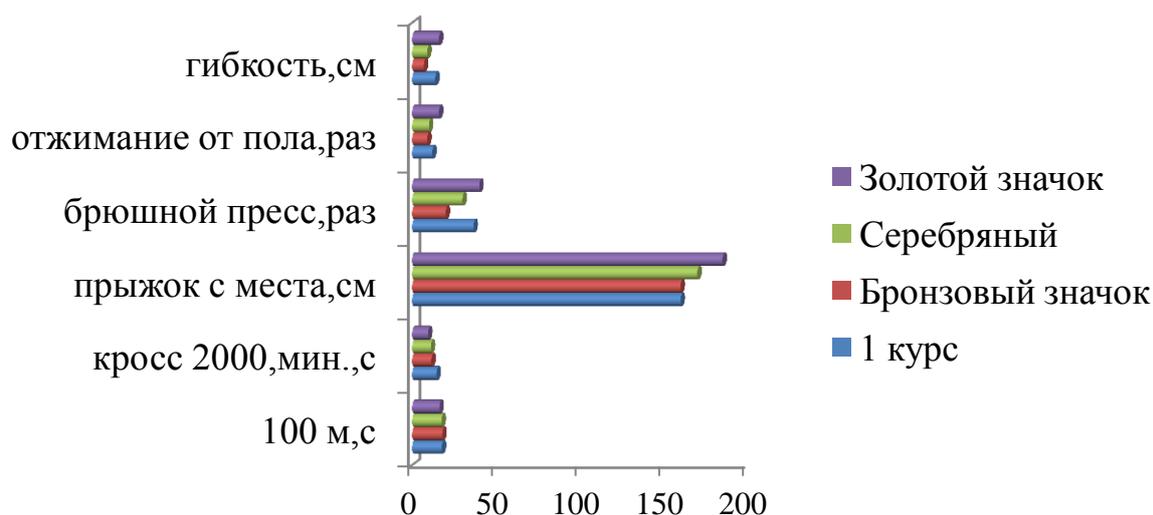


Рис. 2 Готовность девушек 2 курса к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Результаты выполнения нормативов комплекса ГТО у студентов 1 курса были следующие – в беге на 100 м юноши показали результат 13,7 с, что соответствует нормативу «золотой знак», в беге на 3000 м результат был 13,34 с, оцениваемый как серебряный знак, прыжок в длину с места был выполнен на показатель «серебряный знак» (216 см), подтягивание 16 раз – на «золотой знак» и гибкость 11 см – на «серебряный знак».

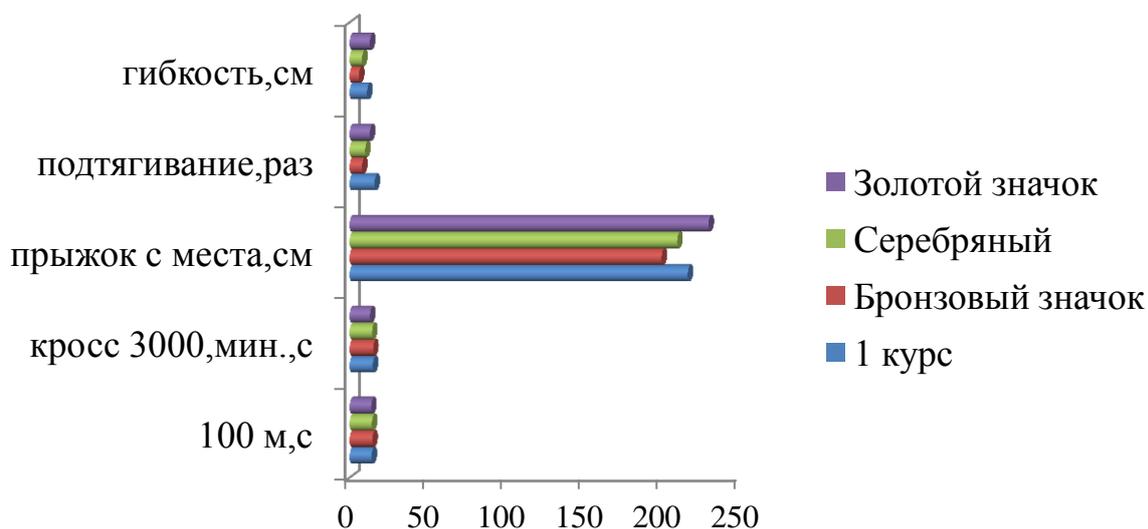


Рис. 3 Готовность юношей 1 курса к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Студенты второго курса также показали достаточно высокие результаты в процессе тестирования двигательных качеств (рис. 4).

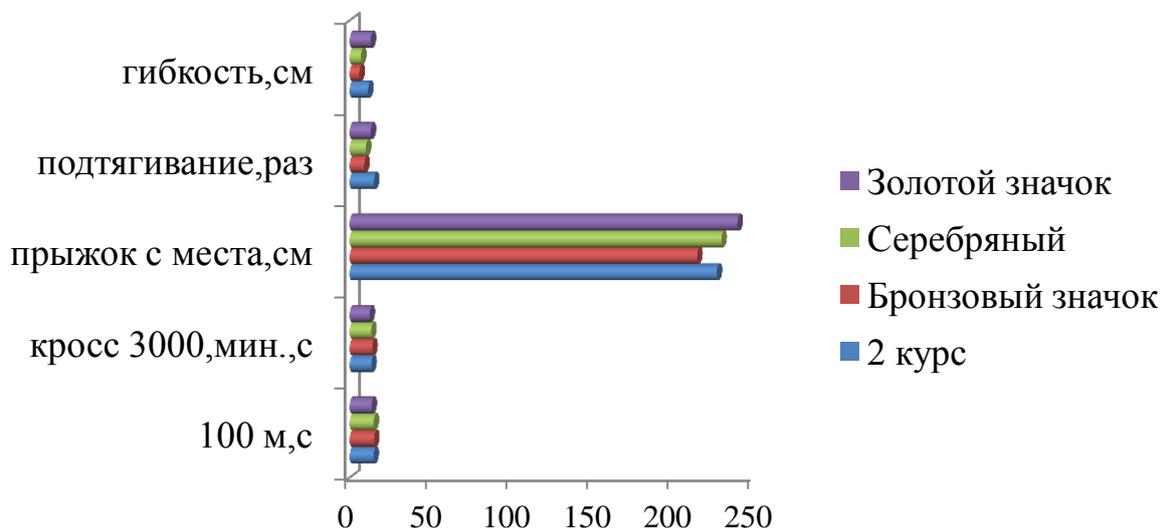


Рис. 4 Готовность юношей 2 курса к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Так в беге на 100 м результат соответствовал показателю «серебряный знак» (14,0 с), в беге на 3000 м – «серебряный знак» (13,19 с), в прыжке в длину с места результат был 229 см, что соответствовало показателю «серебряный знак», подтягивание – 15 раз, что указывает на получение

«золотой знак» и гибкость равнялась 11 см, оцениваемый как «серебряный знак».

Таким образом, предварительная оценка готовности студентов СГМУ к выполнению нормативов комплекса ГТО свидетельствует, что в среднем девушки готовы выполнить требования комплекса ГТО на оценку «бронзовый знак», а юноши на оценку «серебряный знак». Следует обратить внимание на тот факт, что в беге на выносливость результаты девушек уступают результатам юношей, на что следует обратить внимание при организации процесса физического воспитания. Следует рекомендовать молодым людям – и юношам и девушкам - выполнять упражнения, развивающие общую выносливость в свободное от учебных занятий время.