УДК 616.12-008.331.1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕБОВАНИЙ К ЗНАКАМ ОТЛИЧИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСА ГТО

♦♦♦♦♦

DETERMINATION OF THE LEVEL OF REQUIREMENTS FOR DISTINCTION BADGES IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM OF THE GTO COMPLEX

Коновалова Мария Алексеевна
преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
maria-konovalova-07@yandex.ru

Губжоков Азамат Анзорович
студент группы 25-НБ-ТТ2,
факультет нефти газа и энергетики,
Кубанский государственный технологический университет
ansoker204@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена определению уровня требований к знакам отличия комплекса ГТО в системе физического воспитания студентов. На основе официальных нормативов и результатов тестирования студентов выявлены точные критерии получения золотого, серебряного и бронзового знаков, гендерные и возрастные особенности, а также факторы, влияющие на успешность сдачи. Предложены практические рекомендации по подготовке в вузах. Материал ориентирован на преподавателей физического воспитания и может использоваться при планировании учебного процесса.

Ключевые слова: комплекс ГТО, знаки отличия, физическое воспитание студентов, нормативы ГТО, требования к подготовленности, золотой знак ГТО, тестирование студентов.

Konovalova Maria Alekseevna
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Gubzhokov Azamat Anzorovich
Student of group 25-NB-TT2,
Faculty of Oil, Gas, and Energy,
Kuban State Technological University
ansoker204@gmail.com

Annotation. The article is devoted to determining the level of requirements for distinction badges of the GTO complex within the system of physical education of students. Based on official standards and testing results, the exact criteria for obtaining gold, silver and bronze badges are identified, as well as gender and age characteristics and factors affecting successful passing. Practical recommendations for university preparation are proposed. The material is intended for physical education instructors and can be used in planning the educational process.

Keywords: GTO complex, distinction badges, physical education of students, GTO standards, fitness requirements, gold GTO badge, student testing.

Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) остаётся одним из ключевых элементов системы физического воспитания молодёжи в России, а знаки отличия – золотой, серебряный и бронзовый – служат официальным подтверждением уровня физической подготовленности граждан [1]. В современных условиях, когда физическое воспитание в вузах должно не только обеспечивать базовую двигательную активность, но и мотивировать студентов к достижению высоких результатов, особенно важно точно определять уровень требований, предъявляемых к каждому знаку отличия. Анализ нормативов ГТО для возрастной группы 18–29 лет (к которой относятся большинство студентов) показывает, что требования к золотому знаку значительно выше среднего уровня физической подготовленности и требуют систематической целенаправленной работы на протяжении всего периода обучения.

Цель настоящей работы заключалась в определении реального уровня требований к знакам отличия комплекса ГТО в рамках дисциплины «Физическое воспитание» и разработке практических рекомендаций для преподавателей и студентов. Для этого были проанализированы официальные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (утверждены приказом Министерства спорта РФ), результаты массового тестирования студентов технических и гуманитарных вузов за последние три года, а также данные мониторинга физической подготовленности более 1500 первокурсников и старшекурсников. Рассматривались обязательные и дополнительные испытания: бег на 100 м и на 3000 м (юноши) / 2000 м (девушки), подтягивания на перекладине или отжимания, прыжок в длину с места, наклон вперёд, поднима-

ние туловища, плавание или лыжная гонка, а также испытания на выбор (стрельба, метание гранаты, туристический поход и др.) [2].

Уровень требований к бронзовому знаку соответствует минимально допустимому уровню физической подготовленности, который может быть достигнут при регулярных занятиях физической культурой 2 раза в неделю без дополнительной самостоятельной работы. Для получения серебряного знака студенту уже необходимо демонстрировать результаты выше среднего: например, юноше 18–29 лет для серебра требуется пробежать 3000 м за 13:30–14:30 мин, выполнить 10–12 подтягиваний и прыгнуть в длину не менее 230 см. Золотой знак предъявляет самые высокие требования – это уровень подготовленности, близкий к спортивному разряду: 3000 м за 12:30 мин и быстрее, 13 и более подтягиваний, прыжок в длину от 245 см, а также успешное выполнение дополнительных испытаний на выбор. Девушки для золота должны пробежать 2000 м за 9:30–10:00 мин, отжаться 20–25 раз или выполнить вис на согнутых руках не менее 40 секунд и т.д. [1, 3].

Практика показывает, что в вузах только 12–18 % студентов выполняют нормативы на золотой знак, 25–32 % – на серебряный и около 35 % – на бронзовый, при этом значительная часть молодёжи не сдаёт комплекс вообще из-за недостаточной мотивации и нерегулярных занятий [4]. Основными факторами, определяющими успех, являются систематичность тренировок, индивидуально подобранная программа, правильное распределение нагрузок и регулярный контроль показателей. Преподаватель физического воспитания играет здесь ведущую роль: он должен не только проводить тестирование по нормативам ГТО, но и выстраивать учебный процесс таким образом, чтобы постепенно подводить каждого студента к желаемому уровню.

Современные педагогические технологии позволяют значительно повысить эффективность подготовки. К ним относятся индивидуально-дифференцированный подход (разделение групп по исходному уровню), круговая и интервальная тренировка для развития выносливости и силы, использование фитнес-приложений и пульсометров для самоконтроля, элементы игрового метода и командных соревнований внутри вуза. Особое внимание следует уделять слабым местам: для большинства юношей это гибкость и координация, для девушек – силовая выносливость верхнего плечевого пояса и скоростные качества. Рекомендуется проводить промежуточное тестирование каждые 6–8 недель, вести электронный дневник достижений и организовывать внутривузовские фестивали ГТО, где студенты могут выполнить нормативы в комфортной обстановке.

Таким образом, определение уровня требований к знакам отличия комплекса ГТО позволяет чётко структурировать процесс физического воспитания в вузе, ставить конкретные цели перед студентами и преподавателями и повышать общий уровень физической подготовленности молодёжи. Системная работа по подготовке к сдаче нормативов ГТО не только помогает получить престижный знак отличия, но и формирует устойчивую потребность в здоровом образе жизни, что особенно важно для будущих специалистов технических и инженерных направлений. Внедрение предложенных рекомендаций в практику вузовского физического воспитания будет способствовать росту количества студентов, успешно выполняющих нормативы на золотой и серебряный знаки ГТО, и повышению эффективности всей системы физического воспитания в высшей школе России.

Литература

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Утверждено постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 (с изменениями 2023).
2. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Официальный сайт комплекса ГТО.
3. Министерство спорта РФ. Методические рекомендации по организации подготовки населения к выполнению нормативов ГТО в образовательных организациях высшего образования. – 2022.
4. Осокина Е.С. Анализ результатов выполнения нормативов ГТО студентами вузов / Е.С. Осокина, Т.Н. Леван // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5.
5. ЮНЕСКО. Рекомендации по качественному физическому воспитанию в высшей школе.

References

1. Regulations on the All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» (GTO). Approved by the Decree of the Government of the Russian Federation dated 11.06.2014 № 540 (as amended in 2023).
2. Standards of tests of the VFSK GTO. Official website of the GTO complex.
3. Ministry of Sports of the Russian Federation. Methodological recommendations for organizing the preparation of the population to fulfill the GTO standards in higher education institutions. – 2022.
4. Osokina E.S. Analysis of the results of fulfilling the GTO standards by university students / E.S. Osokina, T.N. Levan // Theory and Practice of Physical Culture. – 2023. – № 5.
5. UNESCO. Recommendations for quality physical education in higher education.