

**DOI: 10.25588/CSPU.2019.73.44.010**

**УДК 37.032**

**ББК 74.00**

**И. В. Нагорнов<sup>1</sup>, Д. А. Сарайкин<sup>2</sup>, А. Н. Титов<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>ORCID № 0000-0001-5321-4131

Старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,  
г. Челябинск, Российская Федерация.

*E-mail: nagornoviv@cspu.ru*

<sup>2</sup>ORCID № 0000-0003-0298-6507

Доцент, кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ  
физической культуры,  
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,  
г. Челябинск, Российская Федерация.

*E-mail: saraykind@cspu.ru*

<sup>3</sup>ORCID № 0000-0001-9672-0616

Старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,  
г. Челябинск, Российская Федерация.

*E-mail: titovsa@cspu.ru*

## **КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА ПЕДВУЗА**

### **Аннотация**

*Введение.* В статье поднимается тема возрождения комплекса ГТО, указывается актуальность данного мероприятия для физического развития студенческой молодежи, затрагивается проблематика малоподвижного образа жизни ребят,

приводится решение повысить физическое развитие студента педвуза посредством упражнений из комплекса ГТО. Проводится анкетирование студентов с целью выявления отношения молодежи к комплексу ГТО и необходимости его внедрения в образовательный процесс. Цель статьи является выявление отношения студентов педагогического вуза к комплексу ГТО и раскрытие значения комплекса ГТО как средства физического развития молодежи.

*Материалы и методы.* Основными методами исследования являются диагностические методики – анкетирование, опрос, а также анализ научной литературы, посвященной значению комплекса ГТО для физического развития личности.

*Результаты.* Проведен анализ мнения студентов педагогического вуза по вопросу внедрения комплекса ГТО в образовательную программу. На основании полученных результатов определены основные проблемы, встающие на пути успешного применения упражнений комплекса ГТО.

*Обсуждение.* Подчеркивается роль комплекса ГТО для физического развития студентов педагогического вуза. Выдвигается предложение включить в рабочую программу дисциплины «Физическая культура» дополнительного блока вопросов по тематике ГТО. Отмечается важность мотивации молодежи к занятию спортом, вносится инициатива материального поощрения студентов, успешно сдавших нормы ГТО.

*Заключение.* Делается вывод о том, что внедрение в образовательный процесс комплекса ГТО способствует формированию и развитию физически активной личности.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, образовательная среда, студенты педагогического вуза, физическое развитие, самосовершенствование.

**Основные положения:**

– определены условия, способствующие успешному внедрению комплекса ГТО в программу педагогических вузов;

– на основе анализа мнения студентов определена необходимость дополнения рабочей программы «Прикладная физическая культура» и «Физическая культура» тематикой комплекса ГТО;

– определены основные причины отсутствия физической активности молодежи, описана роль комплекса ГТО для физического развития студента педвуза.

### **1 Введение (Introduction)**

В сегодняшнее время молодежь ведет малоподвижный образ жизни. Это связано с активным использованием гаджетов, развитием информационных технологий, коммуникативных средств, которые заставляют молодых ребят сутками просиживать в интернет-пространстве. Также существенную роль в нехватке физического воспитания играет изменение ценностей и интересов современной молодежи по сравнению с молодежью советского периода. Именно в советское время в 1931 году был введен комплекс «Будь готов к труду и обороне», позже в 1934 году данный комплекс был внедрен во все образовательные учреждения. В 1991 году он был исключен из учебных программ, сдача нормативов прекратилась, а значки ГТО стали лишь воспоминанием советского прошлого [5]. В 2014 году приняты решения на законодательном уровне, способствовавшие возрождению комплекса ГТО [1]:

– Указ Президента РФ от 24 марта 2014 № 172;

– постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540;

– распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года № 1165-Р;

– приказ Минспорта России от 9 июля 2014 года.

Данные правительственные решения, безусловно, способствуют повышению уровня физической подготовленности и физического развития населения, а значит, и увеличивают индекс здоровья [2]. Особую роль в возрождении программы ГТО играет активное привлечение к ней и участие в ней молодежи. На сегодняшний день при поступлении во многие вузы страны за золотой значок ГТО добавляются баллы, учитываемые при решении вопроса зачисления абитуриента. В некоторых вузах студентам, получившим золотой знак ГТО, положена повышенная стипендия. Сегодня мы наблюдаем

интерес будущих учителей к комплексу ГТО, необходимо и далее мотивировать молодежь к занятию спортом и ведению здорового образа жизни.

В связи с этим целью исследования является выявление отношения студентов педагогического вуза к комплексу ГТО и раскрытие его значения как средства физического развития молодежи.

## **2 Материалы и методы (Materials and methods)**

В ходе исследования анализировалось мнение студентов ЮУрГГПУ к внедрению комплекса ГТО в образовательную программу. В анкетировании приняли участие 210 студентов. Исследование проводилось на базе ЮУрГГПУ среди студентов различных специальностей и профилей очной формы обучения, посещающих занятия физической культурой. Анкетирование способствовало выявлению отношения сегодняшней молодежи к комплексу ГТО и вскрыло ряд проблем: к примеру, часть испытуемых не знают, какие упражнения входят в комплекс ГТО их возрастной группы. Это свидетельствует о

необходимости включения в рабочую программу «Прикладная физическая культура» и «Физическая культура» теоретического и методического блока тем об истории ГТО, правилах сдачи комплекса ГТО, значении ГТО для физического развития личности и пр. Также большинство студентов никогда не выполняло комплекс ГТО, что подтверждает тот факт, что сегодня в недостаточной степени задействованы все те ресурсы, которые должны направляться на пропаганду здорового образа жизни и физического развития личности.

## **3 Результаты (Results)**

По результатам исследования выявлено, что 1,1% студентов затрудняются ответить на вопрос о комплексе ГТО и об упражнениях, которые в него входят, что подтверждает целесообразность увеличения количества часов в программе, посвященной тематике истории, значения, специфики комплекса ГТО. 92,6% студентов никогда не участвовали в соревнованиях ГТО, а 72% студентов и вовсе никогда не выполняли комплекс ГТО. 42,2% респондентов ответили на вопрос: «Считаете ли Вы, что комплекс ГТО спо-

собствует физическому развитию» отрицательно, 47,6 % – положительно, а 10,2 % тестируемых затруднились ответить на данный вопрос. Лишь 32 % студентов считают выполнение норм и требований ГТО обязательным для включения в образовательные программы, 68 % студентов не видят смысла в обязательном внедрении комплекса ГТО в образовательную среду. Несмотря на это, у студентов, посещающих занятия физической культурой, сохраняется желание совершенствования своего физического развития и улучшения физической формы. Так, 86,9 % опрошенных ответили положительно на вопрос: «Хотели ли Вы, чтобы на занятиях физической культурой больше времени уделялось комплексу ГТО?».

#### **4 Обсуждение (Discussion)**

На наш взгляд, необходимо повышать физкультурное воспитание студентов, используя при этом упражнения комплекса ГТО. Низкая физическая активность молодежи связана не с нехваткой времени, а с неумением его распределять [6], нежеланием самосовершенствоваться и с отсутствием опыта самостоятель-

ной физической подготовки. В связи с этим комплекс ГТО имеет огромное значение для физического развития студентов педагогического вуза. Необходимо увеличить часы занятий, посвященных комплексу ГТО, приучить будущих учителей к самодисциплине и самосовершенствованию. Систематические занятия позволят приобщить студентов к выполнению упражнений комплекса ГТО, самостоятельному изучению данных видов нагрузки, повысят интерес к спортивным соревнованиям.

Эффективность выполнения нормативов учащимися зависит от правильного подбора и применения в процессе подготовки упражнений, от доступности теоретического материала, посвященного данной тематике, от начальной физической подготовки студента и группы его здоровья.

Успешность физического развития студента педагогического вуза с помощью комплекса ГТО напрямую зависит от следующих факторов:

- регулярности тренировок с использованием упражнений комплекса ГТО;

- индивидуального подхода к выбору упражнений, их интенсивности и продолжительности, с учетом физического состояния студента;

- постепенного увеличения нагрузок.

При соблюдении этих условий реализация комплекса ГТО способствует:

- повышению мотивации к занятиям физической культурой, создается заинтересованность молодежи спортивными соревнованиями, заинтересованность в получении золотого значка;

- увеличению числа студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- формированию у студентов личностных качеств, таких как: ведение здорового образа жизни, целеустремленность, выносливость, ответственность, дисциплинированность;

- формированию у студентов знаний, умений, навыков, способствующих в будущей педагогической деятельности передавать полученный опыт учащимся и создавать благоприятную среду для физического развития детей;

- уменьшению числа студентов, находящихся по медицинским показаниям в специальной медицинской группе, следовательно, повышению индекса здоровья [3];

- увеличению числа студентов, показывающих отличные результаты по отдельным видам упражнений и в целом по всему комплексу ГТО.

Кроме того, стоит отметить, что упражнения комплекса ГТО способствуют развитию таких физических качеств, как выносливость, гибкость, координация, быстрота, сила [4].

Упражнения комплекса ГТО включают в себя 40 видов тестов и 11 ступеней возрастных групп. Для получения определенного знака отличия ГТО необходимо выполнить 3-8 тестов, которые дают возможность оценить все вышеперечисленные физические качества.

Для популяризации комплекса ГТО среди студентов педагогического вуза необходимо включить в рабочую программу «Прикладная физическая культура» и «Физическая культура» теоретического и методического блока вопросов об истории ГТО, правилах сдачи комплекса ГТО,

значении ГТО для физического развития личности и пр. Также мы предлагаем ввести материальное поощрение студентам, успешно сдавшим нормы ГТО, в зависимости от полученного знака. К примеру, это могут быть: повышенная стипендия, единовременная материальная помощь, льготные талоны на питание.

Комплекс ГТО представляет собой мощный инструмент для физического развития личности. Объединяя студентов различных профилей и специальностей по интересам, по общей цели, комплекс ГТО несет в себе еще и социальную, коммуникативную функцию. Мы предлагаем внедрять данный комплекс в спортивную жизнь университета, задействовать как можно больше студентов для реализации спортивных соревнований ГТО, стимулируя участников на получение ценных наград, в виде знаков отличия ГТО. Таким образом, интерес к спорту, занятиям физической культуры будет расти. Кроме того, при реализации программ ГТО студентам прививается ведение здорового образа жизни, пропагандируется укрепление здоро-

вья посредством физического развития, и, как следствие, улучшается качество жизни в целом.

### **5 Заключение (Conclusion)**

Программа ГТО, безусловно, улучшает физическое развитие занимающихся, мотивирует молодежь к ведению здорового образа жизни, повышает спортивную активность, снижает заболеваемость студентов. Проведенные исследования показали, что отношение студентов педагогического вуза к комплексу ГТО имеет двойственный статус: с одной стороны, большинство респондентов считают, что комплекс ГТО способствует физическому развитию, студенты проявляют интерес к данной теме, положительно оценивая вопрос об увеличении времени, посвященному теме ГТО на занятиях физической культурой.

С другой стороны, большая часть тестируемых не считает полезным повсеместное внедрение комплекса ГТО. Данные результаты свидетельствуют о том, что назрела необходимость создания новых подходов к управлению процессом физического развития студентов посред-

вом усиления воспитательной функции и формированию личностных качеств. Кроме того, основной задачей является раскрытие роли комплекса ГТО, его оздоровительной функции. Система ГТО – эффективное средство физического развития студентов, мощный стимул самосовершенствования и самодисциплины.

Комплекс ГТО призван сыграть огромную роль в увеличении числа активных студентов, которые готовы регулярно заниматься физической культурой и спортом. Систематич-

ность занятий повышает показатели физического развития студентов, укрепляет здоровье и формирует личностные качества. Опыт внедрения упражнений из комплекса ГТО показывает развитие выносливости, координации, гибкости, быстроты и скорости реакции. Все это подтверждает целесообразность внедрения комплекса ГТО в образовательный процесс и способствует дальнейшему изучению влияния данной программы на физическое развитие студентов.

### **Библиографический список**

1. Таймазов В. А., Агеевец В. У., Курамшин Ю. Ф. О вкладе университета в разработку и совершенствование физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» // Высшее образование в России. 2016. № 11. С. 147-152.
2. Зимин В. Н. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов вуза // Культура и искусство в современном образовательном пространстве: материалы всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. Т. В. Луданова, ред. Н. Е. Мусинова. Кострома: Костром. гос. ун-т, 2017. С. 125-129.
3. Киреенко Н. С Современное состояние ГТО // Образование и наука без границ: социально-гуманитарные науки. 2017. № 7. С. 256.
4. Щеголев В. А. Служебно-прикладная направленность занятий физической культурой и спортом со студентами как средство и способ формирования их готовности к выполнению норм и требований ГТО / В. А. Щеголев, А. Ю. Липовка, А. В. Коршунов // Теория и практика физ. культуры. 2016. № 6. С. 21-24.
5. Кокаева И. Ю. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2016. № 2. С. 50-53.
6. Суанов С. В., Калустьянц К. А., Кокаева И. Ю. О значении комплекса «Готов к труду и обороне» в профессиональной подготовке студентов – будущих учителей // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 5. С.125-131.



**I. V. Nagornov<sup>1</sup>, D. A. Saraykin<sup>2</sup>, A. N. Titov<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>ORCID No. 0000-0001-5321-4131

Senior teacher at the department of physical education, South Ural state humanitarian-pedagogical university, Chelyabinsk, Russia.

*E-mail: nagornoviv@cspu.ru*

<sup>2</sup>ORCID No. 0000-0003-0298-6507

Associate professor, candidate of biological sciences, associate professor of the department of theoretical foundations of physical education, South Ural state humanitarian-pedagogical university, Chelyabinsk, Russia.

*E-mail: saraykind@cspu.ru*

<sup>3</sup>ORCID No. 0000-0001-9672-0616

Senior teacher at the department of physical Education, South Ural state humanitarian-pedagogical university, Chelyabinsk, Russia.

*E-mail: titovsa@cspu.ru*

## **THE GTO COMPLEX AS A MEANS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENT**

### **Abstract**

*Introduction.* The article brings up the theme of the revival of the GTO complex, indicates the relevance of this event for the physical development of students, touches upon the problems of the sedentary lifestyle of children and proposes a solution to increase the physical development of a pedagogical university student through exercises from the GTO complex.

Students are surveyed to identify the attitude of young people to the GTO complex and the need for its implementation on the educational process. The purpose of the article is to identify the attitude of students of the pedagogical university to the complex of

the GTO and to reveal the value of the GTO complex as a means of physical development of young people.

*Materials and methods.* The main research methods are diagnostic methods – questioning, survey, and analysis of scientific literature, dedicated to the value of the GTO complex for the physical development of personality.

*Results.* The authors have done the analysis of the opinions of students of the pedagogical university on the issue of including the GTO complex into the educational program. Based on the received results, the authors have identified the main problems that stand in the way of the successful application of the GTO complex exercises.

*Discussion.* The study emphasizes the role of the GTO complex for physical development of students of the pedagogical university. The study proposes to include an additional block of questions about GTO complex into the program of the «Physical education» discipline. The authors note the importance of motivating young people to playing sports and propose an initiative to encourage students who have successfully passed the GTO standards.

*Conclusion.* It is concluded that the introduction of the GTO complex into the educational process promotes the formation and development of a physically active person.

**Keywords:** the GTO complex, educational environment, students of the pedagogical university, physical development, self-improvement.

**Highlights:**

The study identifies the conditions that contribute to the successful implementation of the GTO complex on the program of pedagogical universities;

The research determines the necessity of supplementing the working programs of "Applied Physical Education" and "Physical Education" subjects with topics of the GTO complex on the basis of the students' opinion analysis.

The authors identify the main causes for lack of physical activity of young people and describe the role of the GTO complex for the physical development of a pedagogical university student.

**References**

1. Tajmazov V. A., Ageev V. U., Kuramshin Yu. F. *O vklade universiteta v razrabotku i sovershenstvovanie fizkul'turnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone»* [About the Universi-

ty's Contribution to the Development and Improvement of the Physical Culture Complex "Ready for Labor and Defense"] // *Vysshee obrazovanie v Rossii*. 2016. № 11. P. 147–152. (In Russian).

2. Zimin V. N. *Kompleks GTO v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov vuza* // *Kul'tura i iskusstvo v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve: materialy vsenos. nauch.-prakt. konf.* [The TRP complex in the system of physical education of university students]. Otv. red.

T. V. Ludanova, red. N. E. Musinova. Kostroma: Kostrom. gos. un-et, 2017. P. 125–129. (In Russian).

3. Kireenko N. S. *Sovremennoe sostoyanie GTO* [The current state of the TRP] // *Obrazovanie i nauka bez granic: social'no-gumanitarnye nauki*. 2017. № 7. P. 256. (In Russian).

4. Shchegolev V. A., Lipovka A. Y., Korshunov A. V. *Sluzhebno-prikladnaya napravlennost zanyatiy fizicheskoy kulturoy i sportom so studentami kak sredstvo i sposob formirovaniya ikh gotovnosti k vypolneniyu norm i trebovaniy GTO* [Service-applied orientation of students' physical education and sports as a means and method of training for their fulfillment of GTO norms and requirements]. *Teoriya i praktika iz. kultury*. Moscow: 2016, no. 6, pp.21 -24. (In Russian).

5. Kokaeva I. Yu. *Sovremennye podhody k formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni obuchayushchihsya* [Modern approaches to the formation of a healthy lifestyle of students] // *Ekonomicheskie i gumanitarnye issledovaniya regionov*. 2016. № 2. P. 50-53. (In Russian).

6. Suanov S. V., Kalust'yanc K. A., Kokaeva I. Yu. *O znachenii kompleksa «Gotov k trudu i oborone» v professional'noj podgotovke studentov – budushchih uchitelej* [On the importance of the "Ready for Labor and Defense" complex in the professional training of students – future teachers] // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. 2018. № 5. P.125-131. (In Russian).