

## АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ВУЗАХ

**Бугаков А. С. , Лапиньш И. Ю.**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации*

В статье рассматривается проблема необходимости и целесообразности внедрения комплекса ГТО в культурно-массовую жизнь университетов. Авторы анализируют влияние ГТО и возможные вносимые им изменения в различные аспекты жизни студентов. Авторы приходят к выводу: ГТО является эффективной платформой для реализации оздоровительных и социально-коммуникативных целей.

**Ключевые слова:** ГТО, физическая культура, здоровье, студенты.

## The relevance of introducing the TRP complex into the physical education system in universities

**Bugakov A. S., Lapinsh I. U.**

*Federal State Educational Institution higher education "Ural State Medical University" Ministry of Health of the Russian Federation*

The article deals with the problem of the necessity and feasibility of introducing the GTO complex into the cultural and mass life of universities. The authors analyze the influence of the TRP and the possible changes it makes to various aspects of students' lives. The authors conclude that the TRP is an effective platform for the implementation of health and social and communicative goals.

**Keywords:** TRP, physical education, health, students.

### **Введение**

Сегодня динамика жизни вынуждает современного человека внимательнее относиться к своему физическому и психическому здоровью. В связи с достаточно сложной экологической и социально-экономической ситуацией в стране и мире ответственность каждого индивидуума по отношению к своему здоровью как никогда важна. Именно поэтому в последние годы все больше набирает популярность некогда забытый физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Цель исследования** – проанализировать целесообразность введения комплекса ГТО в систему занятий физкультурой в ВУЗах.

## **Материалы исследования и методы исследования**

Материал для исследования: показатели здоровья населения, объективные данные степени мотивации молодежи к занятиям физкультурой, исследования эффективности внедрения новых форм физической активности в практику университета. Методы исследования: анализа и синтеза, системный, исторический, герменевтический, статистический, формально-логического толкования.

## **Результаты исследования и их обсуждение**

Сегодня динамика жизни вынуждает современного человека внимательнее относиться к своему физическому и психическому здоровью. В связи с достаточно сложной экологической и социально-экономической ситуацией в стране и мире ответственность каждого индивидуума по отношению к своему здоровью как никогда важна. Именно поэтому в последние годы все больше набирает популярность некогда забытый физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ГТО появился еще на заре СССР. После завершения октябрьской революции и гражданской войны шло активное восстановление промышленности и сельского хозяйства. Тяготы и лишения, выпавшие на долю народа, не могли не отразиться на здоровье взрослых людей и их детей. Руководство страны понимало, что необходимо в стандартный распорядок жизни советского гражданина включить занятия физической культурой. Предполагалось создать комплекс, который бы мотивировал широкие массы населения к занятию спортом, а также был платформой для формирования патриотического настроения людей. В итоге в 1931 году ВСФК (Высший совет физической культуры) при ЦИК СССР утвердил физкультурный комплекс ГТО. Тогда он состоял из 14 позиций, по которым оценивались участники. К 1933 году содержание комплекса ГТО включало уже 22 норматива и 3 требования [1].

Надо сказать, что на всем протяжении существования данного физкультурного комплекса он постоянно претерпевал структурные изменения. Более того, ГТО давал возможность особо способным людям получить спортивный разряд. На этот счет всегда приводят пример братьев Знаменских, которые начинали свой путь со сдачи нормативов ГТО, а по окончании добились звания чемпионов СССР по легкой атлетике. ГТО в советском союзе был формой стимуляции населения к занятиям физкультурой, а также платформой для формирования патриотического духа народа. Но с распадом СССР данный физкультурный комплекс ушел в небытие.

В 2013 году президент Российской Федерации В.В.Путин затронул тему возрождения комплекса ГТО, что было абсолютно оправдано и единогласно поддержано. Статистика

показывает, что здоровье молодого поколения резко ухудшилось. А подавляющее большинство относящихся к категории «молодежь» - это студенты. В этом ключе целесообразно сказать о наблюдениях ученых, чьи выводы говорят о неуклонном росте количества абитуриентов и студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и нервной систем. Это во многом связано, помимо генетических дефектов, с гиподинамией, нарушениями межличностной коммуникации, отсутствием побуждающего фактора к занятиям физической культурой, неправильным питанием и многим другим.

Реалии сегодняшнего дня таковы, что мир вокруг нас меняется очень быстро, и чтобы успеть за стремительно меняющимися тенденциями, чтобы быть всегда востребованным, чтобы постоянно осуществлять личностный и профессиональный рост, нужно иметь достаточное количество энергии, которая находится в прямой зависимости от состояния здоровья. Но без организованно внедряемой программы стимулировать широкие массы населения к занятию спортом едва ли представляется возможным. По вышеназванным причинам ГТО – это идеальная платформа для приобщения большого количества людей к занятиям физической культурой, и прежде всего студентов.

ГТО – многогранный комплекс, он преследует огромное число задач. Например, он является своеобразным статистическим инструментом, который будет сообщать об общем состоянии здоровья различных слоев населения. Также каждый человек, пройдя определенные испытания, сможет оценить свое нынешнее физическое состояние и, возможно, посоветовавшись со специалистами, разработает для себя индивидуальную программу развития, которая улучшит его результаты и вместе с тем повысит качество жизни индивида. Наряду с этим в наши дни актуальна проблема социализации молодого поколения, расстройства межличностной коммуникации, что не может не отражаться на физическом и психическом здоровье. Так вот, ГТО может стать прекрасной площадкой для живого общения молодежи, приобретения общих целей, интересов, дружеских отношений и, быть может, просто прекрасным способом времяпрепровождения.

Возвращаясь непосредственно к студенческой жизни, необходимо отметить, что умственные нагрузки в ВУЗах, в особенности медицинских, колоссальные, и в данной ситуации переоценить важность регулярных занятий физической культурой очень сложно. Студенты-медики чаще всего имеют ненормированный и чрезвычайно загруженный учебный график, так как подготовка не ограничивается только посещением занятий в университете, она включает многочасовую самоподготовку с целью приобретения необходимых теоретических и практических навыков. В этой связи уместно вспомнить, что

регулярные, сбалансированные физические нагрузки исключительно положительно влияют на умственную деятельность, которая является основополагающим фактором успешного обучения врачебному делу [2]. И вышеупомянутые вопросы могут быть значительно упрощены в своем решении за счет физкультурного комплекса ГТО, но необходимо разработать рациональную систему внедрения комплекса в университетскую жизнь.

Для примера возьмем Уральский государственный медицинский университет – один из самых популярных и востребованных медицинских ВУЗов России. Наш университет развивается в колоссальном множестве направлений, в том числе и в спортивном: проводится огромное количество спортивных мероприятий, соревнований, работает множество различных секций. Но для занятий в большинстве секций требуется наличие спортивного разряда или, по меньшей мере, опыт занятий в данном виде спорта и желательны наличие определенных достижений. На практике большинство студентов не отвечают вышеназванным критериям, и, как следствие, лишаются возможности заниматься желаемым видом спорта. Также есть проблемы в регулировании расписания занятий спортивных секций: в медицинском университете вопросы тайм-менеджмента всегда являются острыми для студентов, порой они просто не могут посещать тренировки в секции, потому что случаются накладки с другими предметами.

А между тем занятия в различных секциях имеют огромное прикладное значение. В данной связи показательными являются исследования О.В.Булгаковой, в которых показано как внедренные в систему занятий физкультурой в ВУЗе фитнес-технологии влияют на подготовку студентов к сдаче норм ГТО. Автор пишет, что занятия разными видами фитнес-тренировок позволили студентам достойно выполнить все предъявлявшиеся к ним требования физкультурного комплекса [3]. По существу, фитнес – это модернизированная под сегодняшний день система занятий физической культурой. Мы ведь преследуем цель, заключающуюся в повышении здоровья молодого поколения и мотивации к занятиям спортом, а в какой форме они будут проходить – это признак уже второстепенный. Главное, чтобы не менялась суть – присутствие ежедневной физической активности в распорядке каждого человека. И структурирующим, организующим и мотивирующим началом во всей системе спортивной жизни студента любого ВУЗа, в том числе и медицинского, вполне способен выступать физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Разумеется, что планы по внедрению системы ГТО в университетскую жизнь не могут решиться сиюминутно, но можно смело сказать о том, что в УГМУ шаги по возрождению данного комплекса активно принимаются. Об этом свидетельствуют спортивные соревнования, проводимые как в рамках университета, так и на межвузовском уровне. Но

еще предстоит большая работа по адаптации нормативов ГТО для студентов медицинского ВУЗа, в том числе и для людей, посещающих специальные медицинские группы по занятию физической культурой.

В заключении хочется еще раз подчеркнуть, что физкультурно-спортивный комплекс ГТО не только стимулирует мотивацию молодежи к занятию спортом, но и служит инструментом для формирования наилучших морально-этических качеств, бесспорную важность которых, в особенности в рамках медицинской специальности, оспорить невозможно. ГТО при условии внедрения его в обычную студенческую жизнь создает предпосылки для формирования здорового, развитого общества, способного активно модернизировать течение жизни, успешно моделировать и превращать в явь свои самые смелые задумки, планы и мечты.

### **Выводы**

1. На данный момент общественная ситуация, в том числе отраженная в цифрах статистики, манифестирует о низком уровне здоровья и мотивации к занятиям физической культурой среди молодежи.

2. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО – уникальная площадка, требующая скорейшего внедрения в систему образования ВУЗов с целью повышения заинтересованности молодого поколения в занятиях спортом, формирования положительной динамики в аспекте здоровья, а также приобретения социально-коммуникативных навыков.

### Список литературы

1. Гриднев В. А., Шпагин С. В. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения. Тамбов.: издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. 80 с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, - 2005. – 448 с.
3. Булгакова О.В. Фитнес-технологии как современные средства подготовки студенток вуза к сдаче норм ГТО [Текст]. / О.В. Булгакова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №8.

---

Бугаков Александр Сергеевич – студент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России, 620028, Российская Федерация, обл. Свердловская (66), г. Екатеринбург, ул. Ключевская, 17. тел. 8 (343) 214-8563, e-mail [bugakov1999@mail.ru](mailto:bugakov1999@mail.ru)