

УДК 378.18.

Кочура Антон Сергеевич,

преподаватель,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;

Хусаинов Азамат Алмазович,

студент 1 курса бакалавриата,

Валиев Айрат Маратович,

студент 1 курса бакалавриата,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СДАЧИ НОРМ ГТО

В данной статье рассматривается, как занятия по физической культуре влияют на сдачу норм «ГТО». Описана организация учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: физическая культура, ГТО, здоровье, спорт.

Введение. Проблема неведения спортивного и здорового образа жизни общества в текущий момент времени является одной из наиболее важных! Государство не остается в стороне, проявляет интерес к данной проблеме и ищет методы решения, но без поддержки власти именно на региональном уровне серьезных результатов не достичь.

Учебные программы образовательных учреждений более 20 лет создавались без учета задач и использования комплекса ГТО. После введения в образовательные программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» должно произойти глобальное повышение физической подготовки и системы развития массового детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях.

Комплекс ГТО играл роль программной и нормативной основы всей системы физического воспитания народа, включая студенческую часть населения, а его нормативы на протяжении долгого времени служили

ориентирами для увеличения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта для улучшения уровня здоровья, гармоничном и разностороннем развитии личности, улучшении качества жизни граждан нашей страны [1].

Что такое ГТО?

«Готов к Труд и Обороне» – именно эти слова были обозначением комплексной программы по физической подготовки, которая с успехом выполнялась не только в Советском Союзе, но и в Российской Федерации.

Программа состоит из 11 ступеней, подразделенных по полу и по возрасту – см. Таблицу 1.

Таблица 1 – Возрастные нормативы ГТО

Нормативы			
Ступень	Для школьников/ возраст	Для мужчин/ возраст	Для женщин/ возраст
1	6-8 лет		
2	9-10 лет		
3	11-12 лет		
4	13-15 лет		
5	16-17 лет		
6		18-29 лет	18-29 лет
7		30-39 лет	30-39 лет
8		40-49 лет	40-49 лет
9		50-59 лет	50-59 лет
10		60-69 лет	60-69 лет
11		70 лет и старше	70 лет и старше

Учащимся вузов и колледжей предлагается сдать нормативы по следующим дисциплинам технических видов спорта: прыжки, отжимания, подтягивания, бег на различные дистанции, а именно: на короткие дистанции – 100 метров, длинные – 2 или 3 км, метание спортивного снаряда массой 700 г, стрельба, плавание, бег на лыжах и туристический поход [2].

Организация учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия способствуют достижению определенных спортивных целей, которые можно достичь только благодаря высоким физическим нагрузкам занимающихся и необходимости улучшения технических и тактических навыков. По этой причине возникает задача правильной организации учебно-тренировочных занятий.

Основная цель занятий по физической культуре – улучшить у занимающихся разностороннюю физическую и специальную подготовленность с помощью обучения определенной спортивной технике и тактике, что также способствует воспитанию волевого характера и развитию таких качеств как сила, быстрота, выносливость, а также ловкость. В основную часть занятия включают упражнения, способствующие развитию опорно-двигательного аппарата, физических и моральных черт личности. Данные упражнения, приводящиеся в различных темпах и определенными амплитудами движения, развивают крупные мышечные группы, а также позволяют сформировать правильную осанку.

Одним из наиболее важных моментов основной части занятия является обучение определенным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее влияние на организм занимающегося с учётом его возможностей.

Программа главной части может изменяться в зависимости от уровня развития занимающихся, времени года тренировки, специализации, возраста, пола и других причин. Упражнения на физическую подготовку в данной части следуют в определенной порядке и зависят от направленности упражнений [3].

Выводы:

1. Ознакомились с нормами ВФСК ГТО. Определили, что для выполнения данных испытаний необходима достойная физическая подготовка, которую можно получить только благодаря систематическим занятиям

физической культурой и спортом, то есть на занятиях по физической культуре, в секциях, а также при выполнении заданий самостоятельно.

2. Выявили, что занятия физической культурой и спортом оказывают только благоприятное влияние на развитие физических способностей человека: гибкости, силы, быстроты и выносливости [4].

Когда человек самостоятельно выполняет занятия по физической культуре и спорту, то он подготавливается к сдаче норм ВФСК ГТО. Заниматься самостоятельно возможно в любое время: учебное/рабочее и каникулы/отпуск. Подготовка к различным видам испытаний зависит от времени года.

Самое главное при занятиях физичкой культурой и спортом – это систематичность и непрерывность, и постепенное, а не резкое, увеличение нагрузок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. http://www.gigiena-saratov.ru/zdoroviy_obraz_zhizni/145844/
2. <https://nauchforum.ru/studconf/gum/xlv/21551>
3. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/10/10/uchebno-trenirovochnoe-zanyatie-i-urok-fizicheskoy>
4. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/11/03/vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-na-sdachu-norm>