

*Годяева Елена Геннадьевна,*

*старший преподаватель,*

*ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,*

*г. Тольятти, Самарская область, Россия*

## **ПОДГОТОВКА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

В данной статье рассмотрены основные проблемы внедрения комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне», а также приобщения к нему молодых людей. Выявлена значимость мотивации студентов к занятию спортом. Рассмотрены методы постепенного увеличения физической нагрузки, которые позволяют подготовить тренируемых к сдаче ГТО.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, здоровый образ жизни, мотивация.

This article discusses the main problems of the implementation of the complex VFSK «Ready for work and defense», as well as the introduction of young people to it. The importance of students ' motivation to sport is revealed. The methods of gradual increase of physical activity, which allow you to prepare trained to pass TRP.

**Keywords:** complex TRP, healthy lifestyle, motivation.

В настоящее время инновационных технологий и значительного влияния техносферной среды сохранение здоровья населения приобретает масштабный характер. По данным ВОЗ, количество людей, имеющих те или иные заболевания, возрастает с каждым годом. Для поддержания и совершенствования здоровья и функциональных возможностей организма необходимы специальные условия.

Одним из самых эффективных средств профилактики заболеваний являются занятия физической культурой. Занятия спортом и активной физической нагрузкой полезны не только детям и подросткам, но и людям средних и пожилых лет. А как известно, любовь к спорту, здоровому образу жизни прививается с детства, и в первую очередь, семьей.

Для поддержания здоровья населения страны в 2014 году был введен Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». По своей

специфике ГТО имеет большой воспитательный потенциал и владеет механизмом формирования патриотизма. Этот комплекс предусматривает систематические занятия разными видами спортивной деятельности в школах, ВУЗах, спортивных организациях, самостоятельно и т.д. Цель данной программы – привлечение к комплексу людей разных возрастов (в том числе и пенсионеров), совершенствование здорового потенциала страны.

Но при внедрении данного комплекса возникли некоторые проблемы, которые препятствуют массово привлекать людей к занятию спортом. Первой, очень значимой проблемой, можно назвать мотивацию учащихся и студентов к выполнению норм ГТО.

Мотивация – это желание человека сделать какое-либо действие, это желание человека сохранить своё здоровье, желание оставаться всегда здоровым для удовлетворения своих потребностей и интересов. У замотивированного человека есть желание и цель сохранить и укрепить функциональные резервы организма, стремление в достижении результата и физическом совершенствовании своего тела. Человек, который имеет такую мотивацию, осознает, что здоровый образ жизни – главный компонент его жизнедеятельности.

Для того чтобы привлечь молодых людей к комплексу ГТО и сдаче нормативов, используются следующие средства: самоутверждение, укрепление функциональных резервов, соревнования, массовые спортивные мероприятия, различная пропаганда, беседы преподавателей, внедрение норм в образовательный процесс, награды и поощрения.

В первую очередь, в мотивации молодежи важно понимание необходимости занятий физической культурой, причем это не должен быть банальный разговор преподавателя и студента о пользе занятий, – большую роль в решении этого вопроса играет наглядная агитация.

В современном мире заметна тенденция снижения мотивации к спортивной и двигательной деятельности. Студенты не стремятся использовать свои возможности в спорте и пропускают занятия по физической культуре.

Большинство молодых людей не стремятся заниматься активными видами спорта (лыжами, легкой атлетикой), а предпочитают заменить их, например, скандинавской ходьбой, которая предусмотрена для людей пожилого возраста. Это значит, что самое важное – замотивировать обучающихся к сдаче обязательных норм, выявить у них интерес и позволить каждому осознать значимость достижения обязательного уровня физической подготовки, которую требуют нормы ГТО.

Как известно, сдача норм ГТО учитывается при поступлении в высшие учебные заведения. Это является хорошей мотивацией, ведь многие выпускники желают поступить на бюджетную форму обучения и получить заветные высокие баллы. А также действенным стимулом для студентов будут денежные поощрения при сдаче ГТО и получение значка различной степени. Массовые мероприятия («Кросс наций», «Лыжня России» и другие) тоже являются хорошими мотиваторами, так как привлекают большое количество людей. Карл Маркс писал: «Именно общественный контакт вызывает своеобразное возбуждение жизненной энергии и увеличение индивидуальной производительности».

Второй по значимости проблемой является недостаточное количество спортивных учреждений, в которых молодые люди могли бы заниматься физической культурой и спортом под присмотром специалистов, тренеров и педагогов. Многие образовательные учреждения недостаточно оснащены спортивным оборудованием, бассейнами, лыжными базами, беговыми дорожками и так далее.

В данной ситуации очень важна работа педагогов и тренеров, так как при различных видах спортивной нагрузки есть вероятность повредить мышечные ткани при неправильном выполнении того или иного упражнения.

Итак, на пути внедрения ВФСК в массы стоят две проблемы, которые требуют решения. Наиболее важной, конечно же, считается мировоззрение молодежи, поступающей в высшие учебные заведения, так как абитуриенты в большинстве случаев являются совершеннолетними и имеют уже сложившейся

взгляд на жизнь. Большую роль в воспитании любви к физической культуре и спорту играют семья, школа, секции, в которых занимались дети до поступления в вуз.

В России, по сравнению со временами существования Советского Союза, общение ребенка с семьей сократилось. И основная часть воспитания детей переходит на учебные заведения. В коллективе педагог не может уделить каждому ребенку необходимое количество внимания, поэтому некоторые качества, развитие которых у подростка шло в семье, сейчас происходит в среде сверстников, старших подростков или информационно из всемирной сети Интернет.

С помощью интернет-ресурсов молодые люди получают много полезной информации, но при этом снижается их двигательная активность, что сказывается на общей физической подготовке. При проведении большого количества времени за компьютером или смартфоном ухудшается здоровье подростка: страдают не только зрение и осанка, но и психологическое состояние. Ведь ребенок становится зависимым от гаджетов, появляется раздражительность, замкнутость. Таким образом, увеличивается количество детей, которые имеют неудовлетворительное состояние здоровья и относятся к специальной медицинской группе. В рядах Армии появляется большое количество солдат, которые не могут выполнить минимум физической нагрузки.

В Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации отмечается, что Государственная политика в области физической культуры и спорта должна предусматривать, прежде всего:

- создание условий, способствующих развитию физической культуры и спорта, формированию здорового образа жизни и достойному выступлению российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях;
- формирование понимания у людей необходимости занятий физической культурой и спортом и стремления к повышению степени информированности

и уровня знаний по вопросам физической культуры и спорта и здорового образа жизни;

- создание соответствующих мотиваций и установок на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни [3].

Проблема низкого уровня физической подготовки требуют срочного решения. При этом можно выделить задачи, решение которых позволит эффективно подойти к решению проблемы подготовки обучающейся молодежи к сдаче норм ГТО:

- развитие общих физических качеств на основе постепенного повышения нагрузки по мере увеличения функциональных возможностей организма;

- повышение адаптации организма студента к ступенчато увеличивающейся нагрузке посредством её стандартизации в серии занятий;

- снижение нервно-эмоционального напряжения студентов в процесс спортивной и учебной деятельности.

Для решения поставленных задач используется поэтапный метод. На первом этапе организм занимающегося подготавливают к нагрузкам. В частности, используются аэробные упражнения. На втором этапе происходит повышение функциональных возможностей за счет увеличения нагрузок. На третьем этапе студент должен достигнуть хорошего уровня физической подготовки, сдать нормы ГТО, закрепить и стабилизировать объем и интенсивность нагрузок. При реализации данного метода студент будет полностью подготовлен к сдаче норм ГТО [2].

Однако, этот метод эффективен для людей, имеющих средние функциональные возможности. Но как быть с теми студентами, которые имеют низкий уровень физической подготовки?

Для студентов, которые слабо подготовлены к физической нагрузке, предусмотрена следующая последовательность упражнений: аэробные,

скоростно-силовые и анаэробные. В данной методике важно выполнять аэробную тренировку перед скоростно-силовым. А также, в первой части тренировки применяются интервалы отдыха от 2 до 4 минут, которые способствуют восстановлению работоспособности.

При выполнении всех рекомендаций и последовательности упражнений должна наблюдаться положительная динамика изменений. Стоит помнить, что тренировки два раза в неделю не смогут обеспечить постоянной положительной динамики. Число тренировок должно быть увеличено до 4 раз в неделю.

Метод постепенного увеличения нагрузки учитывает индивидуальные функциональные возможности в каждый момент тренировки, обеспечивает время для восстановления организма тренируемых, а также позволяет закрепить полученные результаты и эффективно совершенствовать физическое состояние студента.

Таким образом, для подготовки современной молодежи к сдаче норм ГТО необходимо, во-первых, внедрять комплекс ВФСК систематично и последовательно, во-вторых, необходимо мотивировать студентов и приобщать их к соревновательной деятельности, выработать соревновательный настрой и желание совершенствовать свои возможности.

Нужно всегда помнить, что занятия спортом – это основной источник здоровья, поэтому очень важно приобщать к спорту и сдаче комплекса ГТО молодежь. Здоровье нации полностью зависит от уровня физической подготовки молодых людей.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Галагузова Ю.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система / Ю.Н. Галагузова, Т.И. Мясникова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 33-36.*
- 2. Тагильцева Ю.Р. «К труду и обороне будь готов!», или пропаганда как основная система распространения знаний ГТО / Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Мат-лы Всерос. научно-практ. конференции. – Екатеринбург, 2014. – С. 120-125.*
- 3. [https://studwood.ru/1186106/turizm/osnovnye\\_napravleniya\\_deyatelnosti\\_razvitiyu\\_fizicheskoy\\_kultury\\_sporta](https://studwood.ru/1186106/turizm/osnovnye_napravleniya_deyatelnosti_razvitiyu_fizicheskoy_kultury_sporta)*