

## О ЗНАЧЕНИИ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

Суанов С.В.<sup>1</sup>, Калустьянц К.А.<sup>1</sup>, Кокаева И.Ю.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>ГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный педагогический институт», Владикавказ, e-mail: ss01v@yandex.ru;

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова», Владикавказ, e-mail: freerider19@yandex.ru

---

Главный смысл Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» заключается в повышении эффективности использования возможностей физической культуры и спорта, в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения. По мнению авторов, включение комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательный процесс высшей школы при определенных условиях и форме позволит сформировать общекультурные и профессиональные компетенции студентов. Экспериментальное тестирование студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (237 человек), проведенное в государственном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Осетинский государственный педагогический институт», свидетельствует о критическом состоянии физической подготовленности будущих учителей. Однако после целенаправленной работы по созданию условий для сдачи норм ГТО в институте мотивация к занятиям физической культурой значительно возросла, в процессе профессиональной подготовки менялась мониторинговая оценка физической подготовленности студентов. Анкетирование, проведенное среди студентов – выпускников различных профилей подготовки, свидетельствует о том, что комплекс «Готов к труду и обороне» является эффективным средством развития таких личностных качеств, как стремление к физическому оздоровлению, ответственность, патриотизм, требовательность, готовность защищать интересы своего общества и самоотверженно трудиться на благо своего государства. Эмпирические наблюдения за студентами показали, что комплекс ГТО способствует формированию профессиональных компетенций, необходимых в будущей профессиональной деятельности, в частности – дает возможность оценить физическое состояние обучающихся в целом и на каждом этапе возрастного развития, на основе индивидуальных возможностей скорректировать систему критериев для определения степени развития двигательных возможностей детей, формировать здоровый образ жизни детей и многие другие.

---

Ключевые слова: физическая подготовленность студентов, физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), тест, физические качества.

## THE VALUE OF THE COMPLEX «READY TO WORK AND DEFENSE» IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS - FUTURE TEACHERS

Suanov S.V.<sup>1</sup>, Kalustianz K.A.<sup>1</sup>, Kokaeva I.Y.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>North Ossetian State Pedagogical Institute, Vladikavkaz, e-mail: ss01v@yandex.ru;

<sup>2</sup>North Ossetian State University, Vladikavkaz, e-mail: freerider19@yandex.ru

---

The main purpose of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for work and defense» is to increase the efficiency of using the opportunities for physical culture and sports in strengthening health, harmonious and all-round development of the individual, the upbringing of patriotism and ensuring continuity in the physical education of the population. In the opinion of the authors, the inclusion of the complex «Ready for work and defense» in the educational process of the higher school, under certain conditions and form will allow to form the general cultural and professional competencies of students. Experimental testing of students for training 44.03.01 The pedagogical education (237 people), conducted in the «North Ossetian State Pedagogical Institute», testifies to the critical state of physical fitness of future teachers. However, after a purposeful work to create conditions for the delivery of TRP standards at the institute, the motivation for physical training increased significantly, and in the course of professional training the monitoring evaluation of the physical preparedness of students was changed. The questionnaire conducted among graduate students of various training profiles shows that the complex «Ready for work and defense» is an effective means of developing such personal qualities as striving for physical recovery, responsibility, patriotism, exactingness, readiness to protect the interests of one's society and selflessly work for the benefit of their state. Empirical observations of students have shown that the GTO complex contributes to the formation of professional competencies required in future professional activities. In particular, – to assess the physical condition of

**students in general and at each stage of age development, on the basis of individual opportunities to adjust the system of criteria for determining the degree of development of motor abilities of children, to form a healthy lifestyle for children and many others.**

Keywords: physical readiness of students, physical training and sports complex «Ready for work and defense» (GTO) test, physical qualities.

Активное использование информационно-коммуникативных средств в образовании студенческой молодежи и сам образ жизни современных людей создают большую нагрузку на организм человека, что отражается на психическом, эмоциональном, физическом и духовном здоровье [1]. По данным Минздравсоцразвития РФ только 14% выпускников школы считаются практически здоровыми, а 40% студентов признаются, что не могут получить качественных знаний из-за частых пропусков занятий в высших учебных учреждениях по состоянию здоровья [2].

Здоровье молодых людей определяет здоровье нации и по справедливости считается задачей государственной важности, поскольку стране нужны физически и гармонично развитые, творческие, активные личности. Большую роль в физическом, духовно-нравственном и эмоциональном оздоровлении детей и молодежи может играть Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Известно, что в нашей стране комплексные испытания на основе значка ГТО по физической подготовке для мужчин и женщин в возрасте от 17 до 33 лет впервые были учреждены в 1931 году. Для школьников в 1934 году был введен комплекс «Будь готов к труду и обороне (БГТО), который содержал 13 норм и 3 требования [3]. В послевоенные годы были проведены научно-исследовательские работы по совершенствованию содержания, подготовке и сдаче норм ГТО для учащихся школ, средних и высших учебных заведений.

В 1991 году комплекс ГТО был исключен из всех учебных программ, а сдача его нормативов прекратилась [3]. 2014 год считается вторым рождением комплекса ГТО. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) призван сыграть решающую роль в увеличении числа активно занимающихся физической культурой и спортом людей, в повышении показателей физической подготовленности жителей страны, развитии их гражданско-патриотических качеств [3]. Он устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации и является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов для различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) [4].

Основной целью введения сдачи комплекса ГТО среди россиян было увеличить количество обучающихся и взрослых, регулярно занимающихся спортом и ведущих

здоровый образ жизни [5, 6].

На ГТО возлагались следующие задачи.

1. Обеспечить равные возможности и создать условия для всех студентов в консультативной и методологической подготовке к проведению всех видов испытаний, стандартов, требований для оценки уровня знаний и навыков в области физической культуры.

2. Организовать и проводить мероприятия по тестированию населения в рамках комплекса ГТО.

3. Анализировать и научно обосновывать нормативные требования этапов комплекса ГТО.

На ГТО возлагаются большие надежды в плане совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания и укрепления здоровья населения России [3, 5]. Поэтому 24 мая 2014 года Президентом Российской Федерации В.В. Путиным был подписан указ о возрождении физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО (№ 172) [6]. Также был продуман федеральный план его внедрения в образовательные учреждения.

Однако студенты – будущие учителя физической культуры и спорта не готовы к успешной реализации указа Президента в общеобразовательных школах и профессиональной организации сдачи обучающимися норм комплекса ГТО.

В связи с этим **целью исследования** стало изучение роли комплекса ГТО в профессиональной подготовке студентов – будущих учителей и их физической подготовленности.

**Материал и методы исследования.** Исследование и экспериментальная проверка эффективности условий для поставленной цели проводились на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Осетинский государственный педагогический институт» (далее СОГПИ), который реализует уровневую подготовку обучающихся в системе «школа – колледж – вуз». В тестировании физической подготовленности приняли участие 237 студентов различных педагогических профилей очной формы обучения (что составило 72,9% от общего числа студентов СОГПИ), а в анкетировании – 305 студентов очной и заочной форм обучения.

Анкетирование позволило выявить знания студентов относительно истории зарождения ГТО и его современного состояния, их отношение к физкультурно-оздоровительному комплексу «Готов к труду и обороне», а также понимание значения ГТО в учебно-воспитательном процессе. Анализ полученных данных позволил определить наиболее существенные способы повышения интереса студентов к занятиям физической

культурой, спортом, а также к выполнению нормативов всероссийского спортивно-физкультурного комплекса ГТО. Результаты анкетирования свидетельствовали о необходимости пересмотра рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» и включении в нее теоретического и методического блока «История и методика сдачи норм ГТО (10 часов). Небольшой опыт работы показал необходимость разработки методических рекомендаций по выполнению требований и сдаче норм комплекса ГТО в условиях республики Северная Осетия – Алания, тестированию физической подготовленности студентов.

В Северо-Осетинском государственном педагогическом институте были разработаны положение о подготовке к сдаче норм ГТО и этапы его внедрения. В соответствии с положением при начислении повышенной стипендии студент должен иметь золотой значок. Такая мотивация способствовала тому, что с сентября 2017 года все студенты активно включились в сдачу норм ГТО.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательное пространство СОГПИ позволило:

- увеличить число молодых людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- сформировать у студентов осознанную потребность в физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни [2];
- воспитывать патриотизм у студентов;
- повышать культурно-просветительскую деятельность студентов за счет развития знаний о средствах, методах физического оздоровления.

Новый комплекс ГТО (2014) отличается по форме и условиям сдачи норм. Он построен по возрастному принципу и охватывает население от 6 до 70 лет. В каждой из них есть свои возрастные особенности и градации, которые должен хорошо усвоить бакалавр – будущий учитель физической культуры и спорта. Например, для студентов предусмотрена VI ступень, которая имеет две градации (18–24 и 25–29 лет) и предусматривает 11 испытаний, плавание, участие в спортивных играх (футбол, баскетбол, теннис и др.) [3].

Этот этап включает упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах и др.).

Наиболее широко в комплексе ГТО представлены легкоатлетические упражнения (бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча и гранаты на дальность) [5].

Комплекс ГТО состоит из двух частей:

1) нормативно-тестирующей, направленной на оценку знаний в области физической культуры и спорта (общее физическое воспитание), оценку владения двигательными навыками и навыками и физической пригодности, а также содержащей рекомендации для мониторинга физической подготовленности;

2) спортивной, направленной на привлечение граждан к систематическим занятиям спортом и получение массовых спортивных разрядов [3].

Мы придаем большое значение совершенствованию комплекса «Готов к труду и обороне», поскольку систематические исследования в рамках подготовки к сдаче стандартов ГТО для студентов – будущих учителей позволят им приобщиться к физической культуре и спорту, подняться по ступенькам спортивного мастерства. Организация работы по соблюдению стандартов и требований ГТО основана на принципах добровольности и доступности, здоровья и личной ориентации, рассмотрении региональных особенностей и национальных традиций.

Выполнение нормативов определяется Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [4].

Успешность выполнения нормативов студентами во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные (требуемые) мышечные группы и системы организма. Студентам в процессе профессиональной подготовки необходимо овладеть культурно-просветительской деятельностью, усвоить методику проведения внеурочных форм занятий, физкультурно-спортивных мероприятий во внеурочное время, методику проведения занятий в группах общей физической подготовки, в секциях по видам спорта, а также систематических самостоятельных занятий [7].

В Северо-Осетинском государственном педагогическом институте сдача норм ГТО проводится для студентов основной группы всех специальностей. Причем студентам предлагается выполнение не отдельных тестов, а комплекса тестовых упражнений, по которым можно судить об общей физической подготовке:

- прыжок в длину с места (скоростно-силовая подготовленность);
- подтягивание (юноши) – позволяет определить уровень развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч;
- поднимание туловища (девушки) – для определения уровня развития силовой выносливости мышц – сгибателей туловища;
- бег 2000 (3000) м – позволяет оценить респираторную выносливость;

- наклон туловища вперед в положении стоя позволяет оценить гибкость студентов;
- бег 100 м (скоростные способности).

Прыжок в длину с места успешно выполнили 60% студентов, а 33,9% студентов не смогли справиться с заданием, поскольку неправильно принимали исходное положение, выполняли отталкивание с предварительного подскока, заступали за линию измерения или касались ее, отсутствовала фаза полета, приземление было одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно);

Тестирование показало, что мышечная выносливость студенток низкая. Чуть более 40% девушек дошкольного и начального образования не справились с заданием «поднимание туловища» в положении лежа на спине. Около 60% юношей не смогли подтянуться на высокой перекладине, но даже те, кто справился с заданием, допускали ошибки (подтягивание рывками, разновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 секунды исходного положения). Все студенты отмечали, что им сложно выполнять эти упражнения.

Еще сложнее девушкам было выполнить норматив по бегу по времени на дистанции 2000 м. Более половины студенток не смогли распределить свои силы на длинной и короткой дистанциях. У них появлялась одышка, которая мешала справиться с заданием (критический уровень).

Короткая дистанция (100 м) позволяет тестировать скоростные способности человека. Универсальными эти способности оказались у 12,7% студентов профиля физической культуры и спорта и у менее 8% студентов профиля начального и дошкольного образования. Многим студентам (42%) это задание зафиксировали как невыполненное, так как была нарушена техника бега на короткие дистанции (неправильная постановка стоп ног на грунт, несогласованность работы рук и ног, снижение скорости перед финишем и др.).

Более простым упражнением для всех первокурсников стали наклоны туловища вперед в положении стоя. Однако около 50% девушек выполнение этого упражнения не засчитали, поскольку при выполнении наклона они пытались согнуть колени, чтобы улучшить результат, фиксировали результат пальцами одной руки. Отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд свидетельствует о недостаточной гибкости и (или) плохой подвижности в тазобедренных суставах (критический уровень).

Тестирование показало низкую физическую подготовленность первокурсников и необходимость дополнительной мотивации для выполнения нормативов ГТО.

Результаты исследования общей физической подготовки студентов-первокурсников различных профилей позволили выделить четыре уровня достижений физической

подготовленности:

- универсальный (золотой значок);
- оптимальный (серебряный);
- допустимый (бронзовый);
- критический (не смогли сдать норматив ГТО).

Распределение студентов всех профилей СОГПИ по уровням физической подготовленности (скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость, быстрота) представлено в виде таблицы, которая была размещена на специальном стенде.

Физическая подготовленность первокурсников СОГПИ

Профили направления подготовки	Уровни %	Прыжок в длину с места	Подтягивание (юн.) Поднимание туловища (дев.)	Бег 2000 м (дев.) Бег 3000 м (юн.)	Бег 100 м	Наклон туловища вперед
Физическая культура	Универсальный	43,7	18,4	12,4	12,7	51,0
	Оптимальный	23,5	10,1	16,5	47,4	26,0
	Допустимый	3,1	68,4	50,5	29,0	13,6
	<b>Критический</b>	<b>29,7</b>	<b>3,1</b>	<b>20,6</b>	<b>10,9</b>	<b>9,4</b>
Музыкальное образование	Универсальный	0,5	2,9	2,5	8,8	10,0
	Оптимальный	10,5	51,5	11,5	33,5	39,2
	Допустимый	70,1	33,1	26,3	23,2	40,7
	<b>Критический</b>	<b>18,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,7</b>	<b>34,5</b>	<b>10,1</b>
Дошкольное образование	Универсальный	4,9	11,6	5,7	7,2	22,9
	Оптимальный	10,8	20,4	2,7	15,6	25,6
	Допустимый	24,1	22,5	8,5	5,7	8,6
	<b>Критический</b>	<b>60,2</b>	<b>45,5</b>	<b>83,1</b>	<b>71,5</b>	<b>42,9</b>
Начальное образование	Универсальный	5,1	16,6	2,5	8,5	21,0
	Оптимальный	16,6	25,5	12,1	10,3	15,4
	Допустимый	10,3	17,7	12,7	19,7	19,8
	<b>Критический</b>	<b>68,0</b>	<b>40,2</b>	<b>72,7</b>	<b>61,5</b>	<b>43,8</b>

Из таблицы видно, что большинство первокурсников не смогли сдать норматив по бегу на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Даже среди студентов – будущих учителей физической культуры с этим заданием справились только половина студентов. Более чем у половины девушек профиля начального и дошкольного образования обнаружен критический уровень физической подготовленности. Оптимальные и универсальные достижения

физической подготовленности продемонстрировали менее трети студенток.

Таким образом, результаты проведенного тестирования свидетельствуют о низкой физической подготовленности студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и о необходимости физического оздоровления молодежи. Основываясь на данных мониторинга, мы с достаточной уверенностью выявили слабые стороны в общей физической подготовке студентов.

Целенаправленная работа по внедрению комплекса ГТО в образовательный процесс института началась с разработки «Положения о сдаче норм ГТО в СОГПИ». Были созданы условия для тестирования комплекса следующих упражнений:

- для развития и проверки быстроты – бег на 100 м;
- для развития силовых способностей – подтягивание на перекладине (юноши), поднятие туловища (девушки);
- для развития гибкости – наклоны вперед стоя [1];
- для развития скоростно-силовых способностей и выносливости – бег на 3000 м (юноши) и 2000 м – девушки.

На стенде в спортивном зале были размещены государственные требования к уровню физической подготовленности молодых людей в возрасте от 18 до 29 лет (IV возрастная ступень) при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (утвержденные приказом Минспорта России от 8 июня 2014 года).

Студентов познакомили с положением о ГТО в СОГПИ, в соответствии с которым студент, выполнивший норматив ГТО на универсальном, оптимальном и допустимом уровнях, получает мехзачет по физической культуре.

Целенаправленная теоретическая и практическая работа по совершенствованию условий сдачи норм ГТО студентами – будущими учителями оказалась эффективной. Об этом свидетельствуют результаты повторного тестирования, которое проводится каждый год. Возросли результаты общей физической подготовленности студентов, уменьшилось количество пропусков по болезни, у всех студентов отмечается заинтересованность в улучшении своей физической подготовленности от курса к курсу как необходимой профессиональной компетенции.

В процессе общения студенты называли условия, которые помогают им успешно выполнять нормативы комплекса ГТО:

- регулярность и систематичность учебно-тренировочных занятий;
- доступность и индивидуализация в выборе физических упражнений и нагрузок с учетом анатомо-физиологических особенностей студентов (продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество повторений, продолжительность интервалов отдыха,



вес отягощений и т.д.);

- непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок.

Проведенная в СОГПИ работа по реализации «Положения о сдаче норм ГТО в СОГПИ» способствовала:

- увеличению числа студентов, достигших универсального и оптимального уровня физической подготовки на фоне трехкратного сокращения числа студентов с критическим уровнем;
- увеличению числа студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышению мотивации у студентов к получению золотого значка ГТО.

Количество студентов, имеющих критический уровень подготовленности, снизилось через 3 года в 3 раза, а количество студентов с допустимым, оптимальным и универсальным уровнями возросло. Реализация положения «О сдаче норм ГТО в СОГПИ» повысила общий уровень знаний студентов о средствах, методах и формах организации занятий двигательной активностью (в том числе самостоятельно) [1], а также способствовала:

- формированию у бакалавров таких личностных качеств, как осознанная потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни, выносливость: ответственность, патриотизм, требовательность, готовность добросовестно трудиться;
- формированию профессиональных компетенций, необходимых студентам в будущей профессиональной деятельности (следить за физическим состоянием обучающихся на каждом этапе возрастного развития и корректировать его, подбирать условия для развития двигательных навыков детей и др.);
- модернизации и развитию системы студенческого физического воспитания через расширение форм проявления двигательной активности в соревновательном режиме;
- повышению интереса у студентов СОГПИ к сдаче норм ВФСК ГТО в целях исполнения Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 [6].

Проведенная работа показала, что сдача норм ГТО имеет большой воспитательный и оздоровительный потенциал. Она развивает стойкость, выдержку молодых людей, самостоятельность [7], способность управлять своими эмоциями и действиями. Система ГТО – это эффективное средство формирования личностных компетенций студентов (гражданина, патриота), развития физического здоровья и мотивации к ведению здорового образа жизни.

**Заключение.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО может и должен стать эффективным средством формирования необходимых для студенческой молодежи профессиональных компетенций и личностных качеств. Небольшой опыт

внедрения ГТО в учебно-воспитательный процесс СОГПИ свидетельствует о том, что целенаправленная подготовка студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО способствует развитию физической подготовленности, их духовно-нравственному оздоровлению. Хорошо продуманное и организованное проведение комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в педагогическом вузе способствует достижению главного результата образования – воспитанию здоровых патриотов, любящих свою Родину, преданных Отечеству, готовых защищать интересы своего общества, самоотверженно трудиться на благо своего государства.

### Список литературы

1. Дисциплина Физическая культура и спорт. ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов: учебное пособие / К.Э. Столяр и др. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – 63 с.
2. Кокаева И.Ю. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2016. – № 2. – С. 50–53.
3. 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.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО: Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto/> (дата обращения 25.05.2018)
5. Киреенко Н.С. Современное состояние ГТО // Образование и наука без границ: социально-гуманитарные науки. – 2017. – № 7. – С. 256.
6. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО): Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 [Электронный ресурс]. – URL: <http://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-24032014-n-172/> (дата обращения 25.05.2018)
7. Гончарук Я.А. Пути формирования самостоятельности студентов в процессе выполнения нормативов ВФСК «ГТО» // Успехи современной науки. – 2016. – № 12. – С. 31–33.