**«НОРМАТИВЫ ГТО И ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ на примере ГБПОУ РС(Я) «ЯМК».**

Во времена СССР каждый мальчишка гордился, получая значок о сдаче ГТО. Этот норматив поддерживал патриотическое воспитание молодежи. ГТО превратил Советский Союз в спортивную мега-державу. Миллионы подростков, сдавая в школе нормы ГТО, оказывались под прицелом спортивных школ. Это был огромный социальный лифт для всех подростков со спортивным талантом, ГТО открывал им вход в мир большого спорта.К сожалению, после развала СССР о ГТО стали забывать, но в 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы - «Готов к труду и обороне». ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

**Актуальность:** Тема внедрения ГТО сегодня имеет особую актуальность, так как уровень здоровья нации снижается. По данным пресс-службы, среди школьников России лишь 16 процентов являются относительно здоровыми, а подавляющее большинство взрослого населения страдает от последствий гиподинамии, лишнего веса и малоподвижного образа жизни.

**Цель:** изучение уровня физической подготовленности обучающихся первого курса по нормативам ГТО в ГБПОУ РС(Я) «ЯМК».

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретическую основу и практику использования комплекса ГТО в ссузах Советского Союза;

2*.* Проанализировать нормативы ГТО в современных условиях на примере ГБПОУ РС(Я) «ЯМК»

3. Сделать выводы и рекомендации обучающимся.

**Новизна проекта:** заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностей общества.

**Методы исследования:** Исследование ГТО было проведено на базе ГБПОУ РС(Я) «ЯМК», проведены измерения показателей силы, гибкости, скоростно-силовых качеств.

**Характеристика методов исследования**

 В работе были использованы следующие методы исследования:

1) *Анализ научно-методической литературы*. Этот метод позволил рассмотреть общие теоретические основы и практику использования комплекса ГТО у молодежи Советского Союза

2*) Контрольные испытания по нормативам ГТО* помогают: выявить уровень физического развития и сравнить подготовленность студентов по нормативам ГТО.

 Каждый студент выполнял **три теста,** которые определялись сообразно различиям по возрасту и полу. Для тестирования***силы***применялись упражнения: поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки и женщины V, VI, VII ступени, мужчины V, VI, VII ступени), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши V ступени, мужчины VI, VII ступеней, фиксируется лучший результат из трех попыток), бег на 100м, и бег 2-3 км, характеризовал уровень ***скоростно-силовой подготовленности*,** а наклон вперёд, из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (девушки  и юноши V ступени, мужчины и женщины VI, VII, VIII ступеней) - ***гибкость.***

3) *Математико-статистические методы*. Обработка полученных результатов проводилась с использованием методов математической статистики, на основе нормативов ГТО.

**2.2. Организация исследования**

 Всего в исследовании приняло участие 123 студентов первого года обучения, из них 19 юношей и 104 девушек. Было выделено возрастные группы, соответствующие V, VI, VII ступеням по нормам комплекса ГТО (16-17 лет, 18-29 лет, 30-39 лет ). Распределение по возрастным группам было следующее:

- V ступень «Сила и грация»- 10 человек ( 7 девушки и 3 юношей);

-VI ступень «Физическое совершенство»- 87 человек ( 72 женщины и 15 мужчин);

-VII ступень «Радость в движении»- 26 человек ( 25 женщин  и 1 мужчин).

 В ходе исследования применялись общепринятые методы, используемые для определения физической подготовленности студентов, рекомендованные в нормативах ГТО.

**2.3. Результаты исследования**

Показатели средних значений упражнений, выполненных девушками из ГТО составило 28,1 % на золотой знак, 28,3 % - на серебряный знак, 52,4 % - на бронзовый знак.

 Показатели средних значений упражнений, выполненных юношами из ГТО составило 50,4 % на золотой знак, 31,3 % - на серебряный знак, 18,2 % - на бронзовый знак.

 Результаты упражнения «**бег на 100 м»** девушки выполнили на золотой знак всего - 8,8%, на серебряный знак -14,0%, и на бронзовый знак-77,2%. А юноши показали на золотой знак-33,3%, на серебряный -44,4% и на бронзовый знак-22,2%.

 Выполнение упражнения **«бег на 2 км» девушки** только 8,6 % преодолели нормативы золотого значка, 16,3 % - серебряного, а 75 % девушек смогли преодолеть стометровую дистанцию по нормативам бронзового значка. Выполнения упражнения **«бег на 3 км» юноши** преодолели 15,7 % золотого значка, 52,6% серебряного, и 31,5% бронзового значка.

 Выполнение упражнения **«прыжок в длину с места толчком двумя ногами»**девушки показали итого 13,4% норматива золотого значка, 42,3% - серебряного, и 44,2% бронзового значка. А юноши на упражнения «**прыжок в длину с места толчком двумя ногами»** показали результат 58,6% золотого значка, 13,7% серебряного, и 27,5% бронзового значка.

 Выполнение упражнения «**поднимание туловища из положения лежа»** девушки преодолели 22,1% -золотого значка, 30,7% серебряного значка и 47,1% бронзового значка.

 Выполнения этого упражнения юноши справились на 73,6%-золотой знак, 26,3% серебряного знака и 0% бронзового знака.

 Выполнение упражнения **«наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»** девушки показали 75% золотого знака, 22,1% серебряного, и 2,8% бронзового знака. **Упражнения «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»** юноши выполнили на 60% - золотой знак, 30% - серебряный, и 10% на бронзовый знак.

 Средние значения выполнения упражнения более высокие у мужчин VI ступени и девушек V ступени по сравнению с остальными группами.

 Сравнительный анализ результатов исследования по выделенным возрастным группам показал, что по всем видам испытаний результаты студентов возрастной группы 25-29 лет превосходят результаты студентов в возрасте 17-24 лет. На наш взгляд, это объясняется тенденциями к ухудшению ситуации в области физической культуры в школах и неготовностью подрастающего поколения заниматься физической культурой самостоятельно.

**Выводы**

 1. Возобновление системы комплекса ГТО – это формирование новых видов соревновательной деятельности и в то же время использование уже имеющихся данных и традиций. Новый физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на главном принципе добровольности и доступности. В основном студенты согласны участвовать в испытаниях и с воодушевлением приняли новый комплекс.

 2. Исследование показало, что практически все студенты справились с предложенной сдачей норм комплекса ГТО. Результаты проведенного тестирования показали, что **50,4%** студентов **(мужчин)** могут претендовать на получение **золотого знака** при успешной сдаче остальных норм, **31,3%** - на получение **серебряного,18,2 % - бронзового знака.** Что касается **женщин,** на получение **золотого знака претендует 28,1 %, серебряного - 28,3 %, бронзового - 52,4** %. При выполнении упражнений на выносливость (бег на 2 км и 3 км) половина студентов получили неудовлетворительные оценки, свидетельствующие о недостаточном развитии у них выносливости.

 3. Для того, чтобы вызвать у студентов интерес к занятиям физическими упражнениями в рамках комплекса ГТО, нужно создать соответствующие условия: определять лучших в группе, в колледже; информировать общественность о лучших достижениях студентов по комплексу ГТО; устанавливать надбавки к стипендиям за успехи в ГТО; выдавать соответствующий документ по типу зачетной книжки спортсмена или значка с указанием уровня достижений в комплексе ГТО.