

Горбунов Анатолий Иванович
Преподаватель физического воспитания
Воронежский институт высоких технологий

РОЛЬ СОРЕВНОВАНИЙ ПО НОРМАТИВАМ ГТО В ОТБОРЕ СТУДЕНТОВ В СЕКЦИЮ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация. В статье рассматривается роль соревнований по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как эффективного инструмента для отбора студентов в секцию по лёгкой атлетике. Описаны особенности проведения таких соревнований, их значение для мотивации молодёжи, объективной оценки физической подготовленности и формирования здорового образа жизни

Ключевые слова: ГТО, нормативы, лёгкая атлетика, отбор, студенты

В современном образовательном пространстве особое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта среди студенческой молодёжи. Одним из эффективных инструментов для отбора и мотивации студентов к занятиям лёгкой атлетикой стали соревнования по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Комплекс ГТО – это не просто набор физических испытаний, а целая система, направленная на укрепление здоровья, популяризацию активного образа жизни и выявление наиболее подготовленных молодых людей. Для колледжа проведение соревнований по нормативам ГТО позволяет:

- объективно оценить уровень физической подготовленности студентов;
- выявить наиболее перспективных кандидатов для секции по лёгкой атлетике;
- повысить интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- создать здоровую конкуренцию и командный дух;

В рамках отбора в секцию лёгкой атлетики обычно включаются такие дисциплины, как бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание гранаты, а также нормативы, позволяющие выявить силовые способности студентов, такие как сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъем туловища из исходного положения лежа, подтягивания из положения виса на высокой перекладине для юношей и на низкой перекладине из исходного положения вис стоя для девушек. Гибкость и эластичность мышц демонстрируют наклоны вперёд из исходного положения, стоя на гимнастической скамье. Все эти упражнения позволяют комплексно оценить способности будущих спортсменов-легкоатлетов.

Участие в соревнованиях ГТО даёт студентам не только шанс проявить себя, но и определённые преимущества:

- возможность получить золотой, серебряный или бронзовый знак отличия;
- дополнительные баллы при поступлении или учёбе в колледже;
- развития лидерских качеств, дисциплины и целеустремлённости.

Всероссийские фестивали ГТО среди студентов и школьников собирают сотни команд, где участники соревнуются в многоборье и эстафетах. Такие мероприятия становятся настоящими праздниками спорта, объединяя молодёжь разных возрастов и возможностей. В 2026 году отмечается 95-летний юбилей комплекса ГТО, а тестирование нормативов проводится даже за пределами России, что говорит о растущей популярности и значимости этого движения.

Заключение: Соревнования по нормативам ГТО – это не только справедливый и прозрачный способ отбора в секцию по лёгкой атлетике, но и мощный стимул для развития массового спорта в колледже. Они помогают формировать у студентов привычку к регулярным физическим нагрузкам, укрепляют здоровье нации и способствуют воспитанию гармонично развитой личности



Список литературы:

1. Бондаревский Е. Я. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие. – 1983.
2. Государственный музей спорта. История ГТО. – Москва: Варио, 2015. – 100 с.
3. Кукушкин Г. И., Столбов В. В., Решетень И. Н. Советская система физического воспитания. – М.: Советская энциклопедия, 1975.
4. Новиков А. Д. ГТО – основа систематизации средств и методов советской физической культуры. Теория и практика физической культуры, 1939..
5. Столбов В. В., Финогенова Л. А., Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник. – 3-е изд., перераб. и доп.
6. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебник для среднего профессионального образования. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2025

