

УДК 796.011

*Скиба Кристина Сергеевна,  
студент кафедры английской филологии и межкультурной  
коммуникации «Институт межкультурной коммуникации и  
международных отношений»*

*Белгородский национальный исследовательский университет «НИУ  
БелГУ»*

*Россия, г. Белгород*

*Оспищев Виктор Петрович*

*Старший преподаватель*

*Белгородский национальный исследовательский университет «НИУ  
БелГУ»*

*Россия, г. Белгород*

## **ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НИУ БЕЛГУ**

*Аннотация:* В статье рассмотрены основные позиции подготовки студентов 18–24 лет к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Управление учебно-тренировочным процессом предполагает одной из целей формирование у студентов оптимальной с точки зрения требований комплекса ГТО структуры физической подготовленности.

*Ключевые слова:* Спорт, физическая активность, нормативы, здоровье, соревнования, физкультура, студенты, психологическая подготовка.

*Annotation:* The article discusses the main positions of preparing students aged 18-24 to perform the All-Russian sports complex "Ready for work and Defense (TRP)". The management of the educational and training process assumes one of

*the goals of the formation of students' optimal physical fitness structure from the point of view of the requirements of the TRP complex.*

**Keywords:** *Sport, physical activity, standards, health, competitions, physical education, students, psychological preparation.*

Научиться оптимально выступать при сдаче нормативов ГТО может оказаться непростой задачей. Большинство спортивных мероприятий часто сопровождаются многочисленными отвлекающими факторами и уникальными обстоятельствами, со многими из которых студенты не знакомы. Преподаватели и занятия по физической культуре играют ключевую роль в оказании помощи в психологической подготовке, чтобы добиться максимального результата.

В преддверии сдачи норм ГТО важно предоставить спортсменам ментальные инструменты, чтобы они могли научиться управлять своими собственными возможностями и создавать оптимальный уровень ментальной готовности. Таким стратегиям, как постановка целей, образность, управление мыслями и эмоциональный контроль, можно научиться с помощью практических упражнений, которые включают эти элементы в практику подготавливающегося и обычные занятия физкультурой. Затем студенты могут использовать эти инструменты для разработки своих личных процедур и планов достижения психологической готовности. Эти планы могут быть уточнены и скорректированы на этапе подготовки к сдаче ГТО, когда студенты участвуют в тренировках и занятиях, предшествующих "большому событию".[1]

Студенты и преподаватели также должны научиться применять инструменты психологической подготовки для разработки стратегий переориентации на сложные и неожиданные события, возникающие во время их выступления. Преподаватели часто облегчают студентам использование стратегий переориентации, структурируя задачи в среде занятий по

физкультуре или имитируя условия сдачи нормативов. Личный распорядок дня готовящихся к сдаче и их процесс достижения оптимального психического состояния являются основополагающими элементами процесса умственной тренировки. Именно исходя из этого фундамента, студенты могут начать изучать фокусировку и переориентацию за пределами контекста выступления и применять свои планы для решения элементов самого соревновательного опыта.[2]

Дополнительная часть подготовки к соревнованиям и сдаче нормативов включает в себя предвидение потенциальных отвлекающих факторов и препятствий для выступления и концентрации. Необходимо предвидеть проблему до того, как она произойдет. Если происходит что-то, что уже было идентифицировано, то энергия и воздействие проблемы уменьшаются, а осознание альтернативных ответов на ситуацию повышается. Необходимо заранее разработать планы того, как справляться с основными отвлекающими факторами. Более того, сдающим нормы ГТО необходимо иметь общую стратегию выявления неожиданностей и преодоления их.

Одним из предложений может быть разработка программы анализа возможных трудных условий. Студенты и преподаватели могут провести мозговой штурм списка условий, связанных с мероприятием, и для каждого из них рассмотреть следующее:[3]

- Наиболее сложная ситуация, которая может возникнуть при подготовке или непосредственно во время сдачи норматива;
- Лучший способ подготовиться к ней;
- Как эта ситуация может служить преимуществом (например, дождь при сдаче норматива «бег по пересеченной местности» может помочь облегчить дыхание и снизить температуру тела).

Элементы, которые имеют высокую вероятность и большое воздействие, должны быть дополнительно изучены и разработаны.

На заключительных этапах подготовки к сдаче норматива важно придерживаться принципа "меньше значит больше". Тенденция состоит в том, чтобы не допустить переутомления, стремясь включить большее число подготовительных мероприятий по мере приближения "большого события". Студенты должны быть хорошо отдохнувшими и психически расслабленными, чтобы выступать оптимально. Более того, на этом этапе следует свести к минимуму серьезные изменения или коррективы в тренировках, интенсивности или личном распорядке дня. Могут потребоваться небольшие уточнения, но главное - придерживаться тех элементов, которые уже работают. Часто эта минимализация достигается с помощью простого плана сокращения, но важно, чтобы и преподаватели, и спортсмены были осведомлены о концепции и помнили о ее реализации.

Есть несколько вещей, которые студенты и их наставники могут сделать, чтобы подготовиться во время самого мероприятия. Стратегии направлены на создание уверенности и сосредоточенности в незнакомой и потенциально стрессовой обстановке.[4]

- Приходите с четкой целью в сознании:

Существует существенная разница между "сдачей" норматива и "попыткой сдачи" норматива. Первое подразумевает четкую сосредоточенность на поставленной задаче и приверженность выбору, который даст наилучшие возможные шансы на достижение цели- получение золотой медали ГТО. И наоборот, спортивный "опыт" подразумевает участие без четкой цели или фокуса. В конечном счете, важно будет найти баланс между ними и предоставить возможность погрузиться в атмосферу мероприятия.

- Познакомьтесь с местом сдачи норм:

Студентам и преподавателям также следует предпринять шаги, чтобы ознакомиться с окрестностями и со всем, что важно конкретно для них: найти ближайшую точку питания, определить место встречи и, если вам нужно ехать

в отдаленный пункт, изучить расстояние от места проживания до места проведения мероприятия. Посещение места проведения соревнований до начала мероприятия также может быть полезным. Это помогает привыкнуть к обстановке и любым нюансам, связанным с объектом. Если есть возможность, также может быть полезно попасть на место проведения, когда вокруг никого нет. Это может предоставить возможность ознакомиться или обдумать свои стратегии подготовки. Они также могут представить себя выступающими в зале, создавая таким образом ощущение знакомства и комфорта еще до начала мероприятия.

- **Подготовьте ежедневное расписание**

Составление ежедневного расписания - еще один полезный инструмент, который можно использовать во время подготовки как в рамках учебных занятий по физической культуре, так и в свободное время. Знание того, когда что-то произойдет, дает спортсменам возможность сосредоточиться именно на том, что они делают в данный момент, а не гадать, когда произойдет то или иное событие.[5]

- **Придерживайтесь рутины и планов:**

Также важно помнить о необходимости придерживаться регулярных тренировок и планов. Огромное количество времени и усилий может быть потрачено на подготовку студента. Слишком часто люди отходят от тех самых элементов, над созданием которых они так усердно работали, а затем теряются в догадках, почему изменилась их эффективность.

- **Ожидайте неожиданного:**

Все никогда не идет точно так, как планировалось. Неизбежно произойдет что-то неожиданное или необычное. В такие моменты будет полезно использовать заранее спланированные стратегии переориентации, о которых уже говорилось выше. Необходимо извлечь уроки и внести коррективы, чтобы поддерживать и восстанавливать умственную готовность и оптимальную сосредоточенность.

- Запланируйте возможности для физического и психического восстановления:

Последнее предложение состоит в том, чтобы предоставить широкие возможности как для физического, так и для психического восстановления и регенерации в течение сдачи норм. Поощряйте конкретные стратегии расслабления или смещения их внимания с «режима труда» на «режим отдыха». Чтение книг, прослушивание музыки- это всего лишь несколько примеров стратегий, используемых для умственных перерывов и восстановления энергии ума и тела. Сдача нормативов проводится в разные дни. В этих случаях особенно важно управлять эмоциями и физической подготовленностью в течение всего периода, чтобы поддерживать постоянный уровень энергии в течение длительного времени. Правильное восстановление - это также правильный выбор.

Итак, это совсем, казалось бы, недавно вступивший в силу новый Федеральный государственный образовательный стандарт, в котором речь идет о воспитании человека как всесторонне развитой личности. Основная цель сдачи нормативов ГТО- моральное и физическое развитие школьников, студентов и других лиц, поощрение спортивной ориентации сознания. Подготовка к сдаче норм- ежедневная работа по созданию вашего собственного здорового тела, которая должна включать в себя следующие аспекты:[6]

ежедневная утренняя зарядка (гимнастика);

занятия в образовательных учреждениях;

двигательная активность в течение учебного дня (наличие физической подготовки)

занятия в секциях и кружках спортивного характера;

активная физическая подготовка в независимом режиме.

### **Использованные источники:**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
2. Шмер В.В Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции в трех томах, ответственный за выпуск: А.В. Плитченко, Н.А. Шиленко. 2014г. С340–343.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Коршунова О.С. Векторы развития дисциплины «физическая культура " в высшей школе//Теория и практика образования в современном мире: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Санкт -Петербург, январь 2014г.). -СПБ.: Заневская площадь, 2014. -с. 161 -163.
5. Пешкова Н.В. Спортивная ориентация студентов процессе реализации спортизированного физического воспитания в вузе./Н.В. Пешкова// Теория и практика физической культуры.- 2016.-№ 4.-С 21.
6. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
7. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
8. Коршунова О.С. Поиск инновационных направлений в образовательном пространстве по дисциплине «Физическая культура» в высшей школе // Молодой ученый. — 2015. — № 5. — С. 599–603.