

**Романюк Валерий Александрович**, старший преподаватель кафедры  
физической культуры ИФКСуТ ПетрГУ, г. Петрозаводск,  
e - mail: [karelianmarathon@mail.ru](mailto:karelianmarathon@mail.ru)

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО: МЕДИЦИНСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

**Аннотация:** После возрождения и внедрения нового ВФСК ГТО возник вопрос подготовки и выполнения нормативных ступеней комплекса. В данной статье была проанализирована VI ступень (18 - 29 лет) комплекса, которая соответствует возрасту студентов, обучающихся в Петрозаводском Государственном Университете. Задача данной статьи – дать рекомендации по самостоятельной подготовке к сдаче нормативов и предотвратить нежелательные последствия таких занятий, помочь студентам правильно оценить свои физические возможности.

**Ключевые слова:** ГТО, самостоятельная подготовка, тренировка, учебный процесс, медицинские противопоказания.

**Annotation:** After the revival and implementation of the new VFSK GTO, the question arose of the preparation and implementation of the regulatory steps of the complex. In this article, the sixth stage (18 - 29 years old) of the complex was analyzed, which corresponds to the age of students studying at Petrozavodsk State University. The objective of this article is to give recommendations on how to prepare for the delivery of standards independently and to prevent undesirable consequences of such classes, to help students properly assess their physical capabilities.

**Key words:** independent training, training, educational process, medical contraindications.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» включает 11 возрастных ступеней. Для каждой установлены контрольные нормативы и виды испытаний, выполнение которых даёт право получения бронзового, серебряного или золотого знака.

В данной статье была изучена и проанализирована VI ступень (18 - 29 лет) комплекса, которая соответствует возрасту студентов, обучающихся в Петрозаводском Государственном Университете (ПетрГУ) [1].

Как показала практика, установленные виды испытаний и нормативы VI ступени ГТО (18 – 29 лет) на бронзовый, серебряный или золотой значок, может выполнить лишь незначительная часть студенческой молодёжи ПетрГУ, обладая соответствующим уровнем подготовки и состоянием здоровья.

В настоящее время достаточно большая часть обучающихся в вузе студентов имеют отклонения в состоянии своего здоровья и относятся к подготовительной или специальной медицинской группам здоровья для занятий по дисциплине «физическая культура спорт». За период с 2012 по 2017 года отмечается достоверное увеличение заболеваний у студентов сердечно - сосудистой системы, опорно–двигательного аппарата, органов зрения. Следует отметить, что подобная тенденция имела место и в предшествующий пятилетний период [2, с.4].

Но наравне с этим, есть много студентов, желающих самостоятельно подготовиться к сдаче нормативов ГТО. Задача данной статьи: напомнить о медицинских показаниях и противопоказаниях к выполнению определённых спортивных нормативов, предотвратить нежелательные последствия таких занятий и соревнований, помочь студентам правильно оценить свои физические возможности.

К сдаче норм ГТО 11 возрастных ступеней существуют определенные медицинские противопоказания. Проанализировав литературу по данным вопросам [3], нами отмечены закономерности того, что чаще у возрастной группы 18-29 лет встречаются заболевания сердечно–сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, хронические

заболевания почек и дыхательной системы. Исходя из этих закономерностей, нами выявлены основные противопоказания к занятиям определенными видами спорта и сдаче их в системе контрольных испытаний ГТО.

Например, не рекомендуется или частично ограничена при обострении болезни, сдача нормативов в скоростно-силовых видах тестов (прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места толчком двумя ногами):

1. Бронхиальная астма с частыми приступами.
2. Обострение язвенной болезни.
3. Заболевания опорно-двигательного аппарата.
4. Тяжелая форма гипертонии.
5. Пороки сердца.
6. Хронические болезни почек.
7. Нервно–психические расстройства.
8. Большой вес (более 100 кг).

При сдаче беговых видов нормативов на скорость и выносливость (бег: 100 метров; 2000 м, 3000 м) не рекомендуется выполнять нормативы или ограничить сдачу при обострении болезней:

1. Глаукома и высокая степень близорукости.
2. Нервно–психические расстройства.
3. Пороки сердца.
4. Недостаточность кровообращения.
5. Выраженные расстройства сердечного ритма.
6. Хронические болезни почек.
7. Обострение язвенной болезни.
8. Бронхиальная астма с частыми приступами.
9. Острые заболевания и период выздоровления.
10. Тяжелая форма гипертонии [4].

Мы рекомендуем студентам очень внимательно относиться к состоянию своего здоровья и медицинским ограничениям во время сдачи нормативов на силовую выносливость, таких как «подтягивание из виса лежа на низкой

перекладине», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Эти заболевания:

1. Опорно-двигательного аппарата.
2. Кардиологические заболевания (повышенное давление, аритмия, экстрасистолия).
3. Близорукость.

При самостоятельных занятиях студентов, рекомендуем обратить внимание на некоторые ограничения при сдаче тестов «поднимание туловища из положения лежа на спине», «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами» с заболеваниями:

1. Глаукома, заболевания сетчатки.
2. Острый и подострый период хронических заболеваний.
3. Органические поражения сердца (мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия, некомпенсированные пороки, дистрофия миокарда).
4. Межпозвоночная грыжа.
5. Заболевания опорно-двигательного аппарата.

При самостоятельной подготовке к тестам ГТО на свежем воздухе (бег на лыжах на 3000 м, на 5000 м, кросс на 3000 м по пересеченной местности) особенно в зимнее время, студентам рекомендуется обратить внимание на выбор спортивной одежды: она должна соответствовать погоде, быть удобной и «дышащей». Также не стоит забывать о рекомендациях и ограничениях по состоянию здоровья и быть внимательным к сдаче норм при заболеваниях:

1. Высокая и осложненная близорукость.
2. Пороки сердца.
3. Недостаточность кровообращения.
4. Заболевания опорно-двигательного аппарата.
5. Тяжелая форма гипертонии.
6. Выраженные расстройства сердечного ритма.
7. Нарушение вестибулярного аппарата

8. Бронхиальная астма смешанного генеза.

Самостоятельные занятия студентов в бассейне (плавание на 50 м) также имеют ограничения и рекомендации. Это:

1. Кожные заболевания.
2. Обострение язвенной болезни.
3. Стенокардия, нарушение сердечного ритма (аритмии), пороки сердца, ИБС, гипертония 3 стадии.
4. Лор-заболевания.
5. Бронхиальная астма смешанного генеза.
6. Острые и хронические заболевания почек.
7. Нарушения опорно-двигательной системы.
8. Хронические заболевания в фазе обострения или инфекционные заболевания.
9. Туберкулез открытой формы.
10. Эпилепсия.

К сдаче норм ГТО целесообразно подходить дифференцировано, основываясь на выявленных основных закономерностях. Перед сдачей норм ГТО обязательна консультация у квалифицированного врача с получением допуска и рекомендаций. Необходимо учитывать общее состояние здоровья студенческой молодёжи и возрастной группы в целом, а также наличие или отсутствие вышеперечисленных заболеваний.

#### **Библиографический список:**

1. Кремнева В. Н. Комплекс ГТО VI ступень. Том. Часть 1. Физическая культура. / сост: В. Н.Кремнева, А. С. Кариаули, О. Н. Свитич, Н. В. Соловьева. - Петрозаводск : Изд- во ПетрГУ 2017. 40 с.

2. Кремнева В. Н. Сравнительный анализ состояния здоровья студентов специальной медицинской группы в Петрозаводском Государственном университете // Глобальный научный потенциал. – Санкт – Петербург, 2018 г. - С.15-19.

3. Жуйков В. П. Методическое и педагогическое сопровождение регионарного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»: Учебно – методическое пособие. – БелГУ.: 2006. - 161 с.

4. Макарова Г. А. Спортивная медицина. Учебник. - М.: Советский спорт, 2008. - 490 с.