

УДК 796.035

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»  
КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ  
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Д.А. Суняйкина, студентка гр. БЭс-142, II курс

А.П. Решиков, старший преподаватель

Научный руководитель: М.Ю. Скворцова, к.п.н., доцент

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева  
г. Кемерово

Проблема сохранения и укрепления здоровья, достижения активного долголетия в нашей стране на современном этапе приобретает особую актуальность. По данным «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» в России более 60% обучающихся имеют отклонения в состоянии здоровья, свыше 40% допризывной молодежи не справляются с выполнением минимальных нормативных требований вследствие низкого уровня развития физических качеств. Система подготовки будущих специалистов в вузах характеризуется интенсификацией процесса обучения постоянным увеличением объема информации, психологической насыщенностью учебных занятий, экзаменационных сессий, малой двигательной активностью, что, несомненно, требует от организма студентов повышенного уровня функционирования приспособительных систем.

Современная система физкультурно-оздоровительного движения является приоритетной в формировании физической культуры и спорта как вида общей культуры, здорового образа жизни и спортивного стиля жизнедеятельности. Особую актуальность эта проблема приобрела в условиях российского вуза. Физическое воспитание студентов в техническом вузе на современном этапе развития сталкивается с несоответствием своих требований к личности специалиста и качеством его подготовки к будущей профессиональной деятельности [2].

Следовательно, решение задачи формирования здорового стиля жизни молодого поколения требует создания и развития нового вида оздоровительной деятельности, способного воспитать человека с высоким уровнем мотивации к физической подготовленности, с положительными нравственно-этическими идеалами и активной гражданской позицией [3]. Необходимость решения проблемы формирования физической культуры студенческой молодежи вызывает необходимость уточнить соотношение физической культуры современного общества и личности, структуру мотивов и потребностей в физкультурной деятельности, объем и характер образовательного уровня студенческой молодежи в этой области.

Таким образом, можно сформулировать цель нашего исследования: поиск путей и средств приобщения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

1) определить уровень физической подготовленности студентов технического вуза;

2) выделить профессионально важные физические качества и непосредственно связанные с ними способности, повышающие степень освоения профессиональной деятельности в технической отрасли;

3) выявить пути приобщения студентов к здоровому образу жизни, к самостоятельным занятиям физической культурой с целью повышения уровня развития физических качеств и двигательных навыков.

Для решения первой задачи нами был проведен педагогический эксперимент на базе Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева. В нем принимали участие студенты 2 курса в количестве 59 человек. Возраст испытуемых на момент проведения исследования составлял 18-19 лет. С целью определения уровня физической подготовленности студентов экономических специальностей использовались следующие тесты: бег 100м, бег 2 км (девушки), бег 3 км (юноши), прыжок в длину с места с двух ног, поднимание туловища из положения лежа (девушки), подтягивание (юноши). Результаты тестирования физических качеств студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уровня физической подготовленности студентов,  $X \pm m$

Контрольные упражнения	Физические качества	Среднегрупповые показатели	
		девушки	юноши
Бег 100 м, с	Скоростные способности	17,31 ± 0,96	13,72 ± 0,52
Бег 2 км, мин	Общая выносливость	11,27 ± 0,81	
Бег 3 км, мин	Общая выносливость		12,64 ± 0,58
Прыжок в длину, см	Скоростно-силовые качества	169,4 ± 7,4	225,6 ± 12,7
Поднимание туловища, количество	Силовая выносливость	55,1 ± 5,7	
Подтягивание, количество	Силовая выносливость		11,9 ± 2,4

Сравнив исходные данные подготовленности студентов с количественными характеристиками развития физических качеств [1] нами выявлено следующее: высокий уровень показателей общей выносливости выявлен у 17% студентов, специальной (силовой) выносливости у 47 % , средний уровень развития данных двигательных способностей у 16% и 24% соответственно. Кроме того, было определено, что высокий показатель скоростно-силовых качеств имели 16 % испытуемых, а скоростных способностей – 15 %, средний уровень развития указанных физических качеств – у 31 % и 8 % студентов, принимавших участие в педагогическом исследовании (рис. 1).

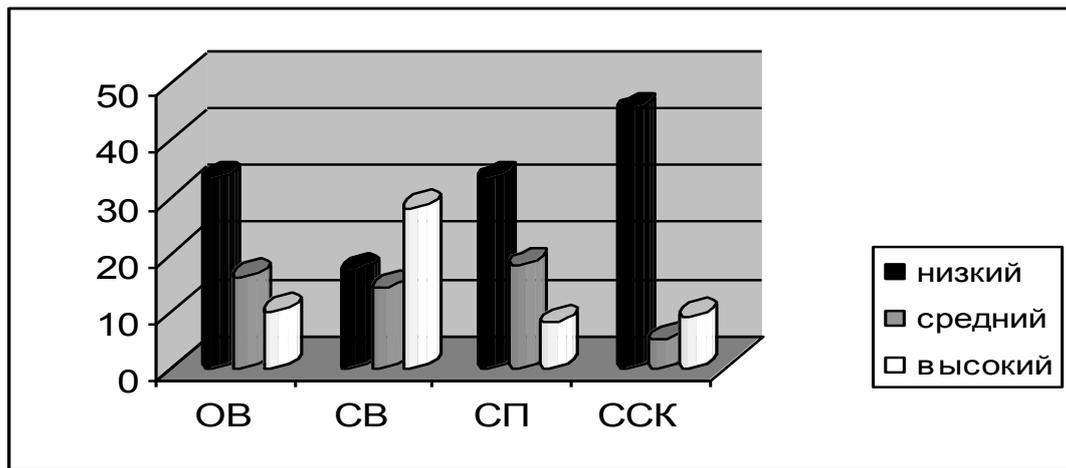


Рис. 1 Уровень развития физических качеств студентов экономических специальностей, где ОВ – общая выносливость, СВ – силовая выносливость, СП – скоростные способности, ССК – скоростно-силовые качества

Таким образом, необходимость совершенствования определенного комплекса физических качеств в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности предполагает использование необходимых средств физической культуры. В качестве, которых можно сформировать соответствующую образовательно-воспитательную систему, центром которой может стать возрожденный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.

Важность ГТО для студентов состоит в том, что данная система поможет укрепить здоровье и осознать важность этого. Занятия физической культурой с введением ГТО помогут студентам выработать привычку к систематическим занятиям физическим воспитанием. В то же время сами студенты приобретают четкую цель для занятий спортом. Многим студентам кажется, что жизнь бесконечна, что можно постоянно откладывать самосовершенствование, поэтому они могут особо не стараться, как в учебе, так и в занятии физической культурой. Но, имея четкую цель – сдачу нормативов ГТО, становится ясно, зачем заниматься и чего следует добиваться. Сдача норм ГТО для многих молодых людей послужит стимулом для серьезных занятий спортом, средством укрепления тела и духа, улучшения самочувствия, укрепления здоровья. Комплекс ГТО станет основой всей системы физического воспитания студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет послужат ориентирами разносторонней физической подготовки. Он сыграет важную роль в развитии массового физкультурного движения в нашей стране[4].

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Высокая идейная и политическая направленность ком-

плекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, их польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения. Результаты исследований последних лет позволяют сделать вывод, что стремление к самоутверждению, к повышению своего формального и неформального статуса, к позитивной оценке своей личности – существенный мотивационный фактор, который побуждает человека интенсивно работать и развиваться[].

Для того чтобы выявить основные актуальные мотивы занятий физической культурой среди студентов и определить пути совершенствования современных образовательных практик был проведен опрос среди студентов 2 курса в начале и в конце учебного года. На первом месте, потребность в сохранении и укреплении здоровья, как в начале 58,1%, так и в конце учебного года 57,14%, потребность в физическом совершенствовании (10,48%, 11,43% соответственно) и потребность в получении зачёта (17,14%, 18,1% соответственно) практически не изменились. Зато мотив, побуждающий к занятиям физической культурой с целью выполнения норм ГТО возрос с 2,86% до 41,9% к концу учебного года, так же как осознание необходимости выполнения упражнений входящих в комплекс ГТО с 14,29% до 60%. Желание получить значки ГТО так же возросло с 9,52% до 80,95%.

Изменения мотивации произошли благодаря беседам, проводимым со студентами, а также системе подготовки и проведению контрольных соревнований по выполнению упражнений входящих в нормативы ГТО. В 2013-2014 учебном году в процессе проведения занятий физическим воспитанием со студентами второго курса в Кузбасском государственном техническом университете имени Т.Ф. Горбачева был проведен эксперимент по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Батарея тестов включала в себя бег 3 x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, рывок гири, бег на лыжах 3 и 5 км. Данный комплекс позволяет определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости различных мышечных групп представителей студенческой молодежи.

Настрой проводился на достижение личного рекорда. Благодаря этому были показаны достаточно контрастные результаты. Например: у девушек в подтягивании на низкой перекладине минимальный результат 5 раз, а максимальный – 35, в прыжках с места – 143 и 208 см соответственно. Абсолютно разная подготовленность студентов не допускает сравнения их результатов с предложенными нормами ГТО. Что для одних проще простого, для других оказывается крайне сложно и может отпугнуть своей недоступностью. В плане пользы для здоровья – здесь тоже могут быть свои минусы с учетом состояния здоровья современной молодёжи. Эти негативные моменты должны сгладиться при неуклонном соблюдении добровольности сдачи норм ГТО, а также в результате систематических занятий физическим воспитанием, в

спортивных секциях, в группах общей физической подготовки, а также при самостоятельных занятиях различными видами двигательной активности.

Можно сделать вывод, что внедрение ГТО, как оздоровительного комплекса позволит объективно оценить психофизическую подготовленность будущего специалиста, будет являться стимулом к самосовершенствованию и укреплению молодого организма, а так же будет способствовать развитию профессионально важных качеств, формированию волевой, целеустремленной личности. Необходимо постепенно приобщать студентов к соревновательной деятельности, настраивая на улучшение личных достижений; создавая соревновательный настрой в начале занятия, объявляя о достижениях студентов других групп на занятиях физической культурой и подводя итоги в конце учебного года, поощряя дополнительными баллами выполнивших нормы ГТО и за значительное улучшение личных достижений. Последовательное и систематическое внедрение ГТО является одним из факторов развития здоровьесберегающей компетентности студентов в процессе их обучения в высшем учебном заведении, а так же является мотивацией к занятиям физической культурой.

Список литературы:

1. Бондаренко, Н.Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов/ Н.Г. Бондаренко// Физическое воспитание студентов/. – 2011. – №2. – С. 10-13.

2. Драгич, О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов/ О.А. Драгич, В.Я. Субботин, А.Л. Плоснов, Л.Р. Полтавский// Международный журнал прикладных и функциональных исследований. – № 6. – 2014. – С. 98-107.

3. Скворцова, М.Ю. Поиск средств приобщения студентов к ценностному потенциалу физической культуры и спорта/ М.Ю. Скворцова, В.Г. Агапов// Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 2 (1). С. 149-152.

4. Русинова, М.Н. Пропаганда Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как средство формирования физической культуры личности/ М.Н. Русинова// Сборник материалов Международной научно-практической конференции «Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). – Екатеринбург, 2015. – С. 116-119.