

УДК 796:7.092

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СТУДЕНТОВ РОСТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

Ляшко Г.И., Путилина Т.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения», Ростов-на-Дону,
e-mail: putilina27@rambler.ru*

В данной статье рассмотрены проблемы формирования культуры здоровья студенческой молодёжи и пути их решения посредством введения всероссийского комплекса ГТО. Изучена физическая подготовленность студентов 1–4 курсов Ростовского государственного университета путей сообщения, как основы выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. В работе анализируются современные исследования, указывающие на необходимость саморазвития, рефлексии, творческое и инновационное развитие личности, должный уровень здоровья, психических и физических кондиций современной молодёжи. Выявлены базовые составляющие физкультурно-оздоровительного самосовершенствования для сдачи норм ГТО. Представлены показатели уровня развития основных двигательных качеств студентов по результатам выполнения нормативов комплекса ГТО. Показаны результаты исследования отношения студентов высшей школы к физкультурно-спортивному комплексу ГТО и здоровому стилю жизни на основе аутоаналитического опросника здоровой личности. Выделены аспекты мотивации студентов университета к занятиям физической культурой и спортом. Проведен анализ анкетирования и сдачи контрольных нормативов студентами первого – четвёртого курсов ФГБОУ ВО РГУПС. Показана важность занятий физкультурной деятельностью как важнейшей составляющей здорового стиля жизни. Даны рекомендации по реализации государственных программ вовлечения студенческой молодёжи к спортивно-массовым физкультурным мероприятиям, направленным на организацию здорового стиля жизни, улучшение адаптационных возможностей организма и укрепление здоровья.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физкультурно-спортивный комплекс ГТО, здоровье, нормативные требования, студенты, физическая культура

**THE NATIONAL COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»
IN SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS
OF THE ROSTOV STATE TRANSPORT UNIVERSITY**

Lyashko G.I., Putilina T.A.

Rostov State University of Railway Transport, Rostov-on-Don, e-mail: putilina27@rambler.ru

In this article the problems of formation of culture of health of students and ways of their decision by means of introduction of the all-Russian complex of TRP are considered. Physical preparedness of students of 1-4 courses of the Rostov state University of railway engineering as bases of performance of standards of the all-Russian sports complex of GTO is studied. The paper analyzes modern research indicating the need for self-development, reflection, creative and innovative development of the individual, the proper level of health, mental and physical conditions of modern youth. The basic components of physical-health self-improvement for the delivery of TRP norms are revealed. The indicators of the level of development of the basic motor qualities of students on the results of the standards of the complex TRP. Shows the results of a study of attitude of students of high schools with sports complex TRP and healthy lifestyle on the basis of the questionnaire autoanything healthy person. The aspects of motivation of University students to physical culture and sports are highlighted. The analysis of the questionnaires and delivery of benchmarking students first to fourth courses of the RSTU. The importance of physical activity as an important component of a healthy lifestyle is shown. Recommendations for the implementation of government programs involving students to sports and mass physical activities aimed at developing healthy life style, improvement of adaptation possibilities of organism and health promotion.

Keywords: physical fitness, sports complex TRP, health, regulatory requirements, students, physical culture

В последнее время здоровье студенческой молодежи находится под пристальным наблюдением у общественности и государственной власти. Исследование последних научных статей (В.И. Бондин, С.В. Усенко, Т.А. Путилина, Ю.Д. Железняк, В.М. Зацюрский, В.В. Кожанов, А.Е. Митин, Е.В. Филиппова и др.) в аспекте формирования культуры здоровья учащейся молодёжи указывает на изучение данной проблемы с разных сторон, но без достаточно

обоснованных научно-методологических указаний. Сильное отставание коэффициентов физических кондиций и физическая деградация современной молодёжи привели к необходимости введения на уровне государственной политики – Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Цель исследования: изучение уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодёжи Ростовского государственного университета путей сообще-

ния, как основы выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из главных компонентов здорового стиля жизни. Рационально организованная двигательная деятельность – один из важнейших факторов снижения процессов старения и повышения качества и продолжительности жизни населения. При этом решающее значение приобретает совокупность регулярности выполнения человеком физической активности на протяжении всей жизни, сочетание его двигательной активности с питанием, средой обитания и т.д. [1].

Для современного человека физическая активность должна выполняться средствами физической культуры и спорта. Физическая культура, как основа большого количества наук, остаётся важнейшим компонентом сохранения и укрепления физического и психического здоровья, увеличения активного долголетия.

Совокупность молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях Ростовской области, составляет 198,2 тыс. чел. (на очной форме обучения – обучается более 95 тыс.). Из которых более 40% имеют в анамнезе хронические заболевания, низкую физическую подготовленность и слабое здоровье. В некоторых учебных заведениях количество студентов специальной медицинской группы включает до 25% от всех обучающихся [2]. В процессе учебной деятельности в вузе у большинства молодых людей наблюдается снижение показателей здоровья, уменьшаются функции восприятия, памяти, увеличиваются показатели тревожности и утомляемости. В данной ситуации большую социальную значимость приобретает аспект формирования у студенческой молодёжи знаний в области здоровьесбережения, увеличения функциональных и адаптивных возможностей организма, укрепления здоровья и физического совершенствования [3]. Задачей внедрения комплекса ГТО является обеспечение реализации «стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года», согласно которой количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом молодых людей должно вырасти до 80%. Следовательно, нормы ГТО, которые были важной составляющей жизни советских людей – получают вторую жизнь. Нормативы комплекса ГТО являются основным показателем, по которому каждый житель нашей страны сможет проверить уровень своего физического развития [4].

В настоящее время эффективность реализации этой программы тесно связана с отношением студентов и педагогов к физической культуре и их готовности претворять в жизнь мероприятия комплекса ГТО [5].

Материалы и методы исследования

Оценка отношения к здоровому стилю жизни, физической культуре и комплексу ГТО исследовалась средствами анкетирования (аутоаналитический опросник здоровой личности) и сдачи контрольных нормативов комплекса ГТО. В исследовании принимали участие студенты 1–4 курсов Ростовского государственного университета путей сообщения.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в 2017–2018 гг. в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» среди студентов основной и подготовительной медицинских групп. Обучающиеся выполняли нормативы VI ступени (18–29 лет) комплекса ГТО и проходили анонимное тестирование.

Результаты исследования и их обсуждение

С целью выявления отношения студентов к здоровому стилю жизни и отношению к комплексу ГТО респондентам был предложен аутоаналитический опросник здоровой личности.

При исследовании состояния здоровья было выявлено, что 52% обучающихся считают его удовлетворительным (стараются вести здоровый образ жизни, болеют несколько раз в год простудными или иными заболеваниями). 40% респондентов – недовольны своим состоянием здоровья (часто болеют, имеют вредные привычки). И лишь 7% опрошиваемых считают себя практически здоровыми, а 1% студентов – нуждаются в глобальном изменении своего стиля жизни.

Изучение системных знаний о питании и двигательном режиме выявило необходимость полного изменения двигательного режима и плана питания у 31% тестируемых. И лишь 32% обучающихся следят за данными показателями.

Важное место было выделено изучению самооценки удовлетворённостью своей жизни. Так, исследование показало, что 52% испытуемых достаточно удовлетворены собой и своей жизнью. При этом 35% обучающихся выразили недовольство своей жизнью и имеют низкую самооценку. И лишь 13% студентов оказались полностью довольны своей жизнью.

Исследование отношения студентов «Ростовского государственного университета путей сообщения» к возрождению комплекса ГТО у большей части респондентов (90%) показало его принятие. К тому же они положительно относятся к сдаче норм

ГТО, при условии добровольного тестирования. При этом, 8% опрошенных были против выполнения контрольных нормативов, а 2%, и вовсе не могли сформулировать своё отношение к комплексу ГТО (табл. 1).

Показатели выполнения контрольных нормативов у девушек 1–4 курсов РГУПС отражены в табл. 2.

Большая часть студенток РГУПС испытывала затруднения при выполнении челночного бега, кроссе на 2000 м, в прыжках в длину, в подтягивании на низкой перекладине (или отжиманиях). Лишь 5,1% девушек выполнили норматив с высоким результатом в челночном беге, 25,7% – средним, и 69,2% – низким.

В беге на 2000 м – у 85,6% студенток показатели оказались «ниже среднего», и лишь у 5,2% – высокие результаты.

Схожие данные оказались и при выполнении прыжков в длину. Подтягивание на низкой перекладине (или отжимания от пола) отразили низкие показатели у 45,7% респонденток. И лишь у трети девушек (31,2%) был выявлен достаточный уровень подготовленности.

Итак, можно сделать вывод, что физическая подготовленность студенток 1–4 курсов ФГБОУ ВО РГУПС отражает низкие показатели развития физических качеств. Положительная динамика их развития показана у девушек только к окончанию второго курса. Больше всего затруднений у студенток вызвали тесты, отражающие скоростно-силовую подготовленность, общую выносливость и силу. С зачетными требованиями программы физического воспитания в этих видах испытаний не справляются в среднем 65–75% испытуемых.

Выполнение контрольных нормативов на «золотой» знак наблюдается только у 5% девушек. Нормативы, соответствующие «серебряному» знаку ГТО показывают – 6% студенток. Часть испытуемых (9%), показавших результаты на «бронзовый» знак, имеют показатели физических качеств «ниже среднего». Большая часть респонденток (80%) не смогли выполнить данные нормативы на какой-либо знак, и их физическая форма оценивается как «низкая» (рис. 1).

Таблица 1

Показатели аутоаналитического опросника здоровой личности студентов (при $p < 0,01$)

Показатели	Самооценка		
	Полностью доволен $\bar{x} \pm m$	Не доволен $\bar{x} \pm m$	Затрудняюсь ответить $\bar{x} \pm m$
Состояние здоровья	$59 \pm 0,4$	$40 \pm 0,4$	$1 \pm 0,006$
Питание и двигательный режим	$32 \pm 0,3$	$31 \pm 0,02$	$37 \pm 0,1$
Удовлетворённость жизнью	$13 \pm 0,002$	$35 \pm 0,3$	$52 \pm 0,4$
Отношение к сдаче норм ГТО	$90 \pm 0,4$	$8 \pm 0,03$	$2 \pm 0,6$

Таблица 2

Показатели физической подготовленности студенток РГУПС (при $p < 0,01$)

Показатели	Высокие $\bar{x} \pm m$	Средние $\bar{x} \pm m$	Низкие $\bar{x} \pm m$
Челночный бег	$5,1 \pm 0,4$	$25,7 \pm 0,1$	$69,2 \pm 0,3$
Подтягивания /отжимания	$31,2 \pm 0,02$	$33,1 \pm 0,3$	$45,7 \pm 0,4$
Бег 2000 м	$5,2 \pm 0,6$	$9,2 \pm 0,4$	$85,6 \pm 0,4$
Прыжки в длину	$5,9 \pm 0,03$	$11 \pm 0,02$	$83,1 \pm 0,03$

Таблица 3

Показатели физической подготовленности студентов РГУПС (при $p < 0,01$)

Показатели	Высокие $\bar{x} \pm m$	Средние $\bar{x} \pm m$	Низкие $\bar{x} \pm m$
Челночный бег	$7,2 \pm 0,02$	$16,1 \pm 0,01$	$76,7 \pm 0,03$
Метание гранаты	$12 \pm 0,2$	$33 \pm 0,3$	$65, \pm 0,6$
Бег 3000 м	$15 \pm 0,4$	$30 \pm 0,4$	$55 \pm 0,3$
Плавание	$12 \pm 0,4$	$17 \pm 0,2$	$71 \pm 0,4$

Исследование юношей выявило явные затруднения при выполнении нормативов – челночный бег, бег 3000 м, плавание и метание гранаты. Только 7,2% студентов показали хорошую подготовленность в челночном беге, 16,1% – среднюю и 76,7% – низкую.

В беге на 3000 м высокие результаты выявлены у 15% респондентов. На средние показатели сдали нормативы 30% юношей. У 55% молодых людей кроссовая подготовленность вызвала серьёзные затруднения.

Не справились с заданием при метании гранаты 65% респондентов. Только 12% смогли выполнить нормативы с показателями выше среднего (табл. 3).

Проведённое исследование указывает на то, что физическая культура для студентов РГУПС является востребованным средством сохранения и укрепления здоровья. Большая часть участников проведённого анкетирования положительно относятся к возрождению физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО в России и указывают на его

стимулирующее значение для привлечения всех слоёв населения к занятиям физической культурой. Полученные данные указывают, что лишь 17% учащихся ФГБОУ ВО РГУПС могут выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на золотой и серебряный значки (рис. 2).

Для комплексной диагностики физической подготовленности студентов РГУПС нами были изучены показатели некоторых функциональных проб (рис. 3).

Результаты дыхательных проб Штанге и Генчи – отображают показатели объёма легких, ритма дыхания, его глубину. Данные тесты характеризуют возможности организма, связанные с дыханием, его чувствительность к кислороду и тренированность. Результаты задержки дыхания в пробе Штанге у студентов РГУПС находятся в пределах средних величин, а в пробе Генчи – полученные данные были неудовлетворительными.

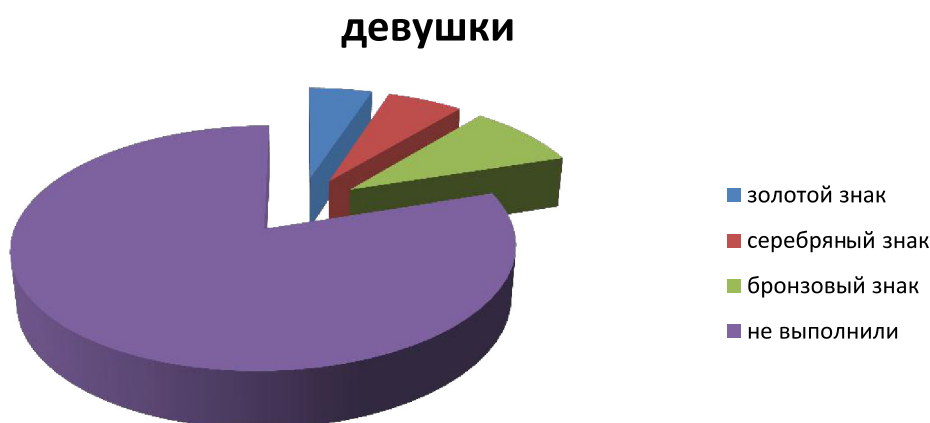


Рис. 1. Средние показатели выполнения комплекса ГТО студентками РГУПС



Рис. 2. Средние показатели выполнения комплекса ГТО студентами РГУПС

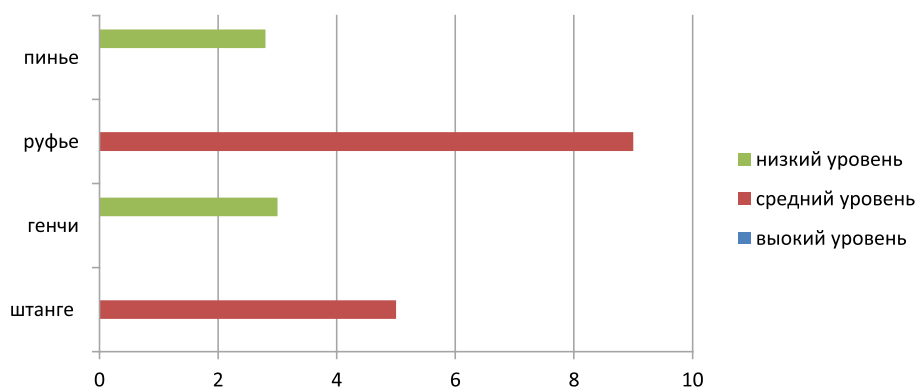


Рис. 3. Средние показатели результатов функциональных проб у студентов РГУПС

Таблица 4

Показатели функционального состояния студентов (при $p < 0,01$)

Функциональные пробы	Проба Штанге (с)	Проба Генчи (с)	Индекс Рурье (усл. ед.)	Индекс Пинье (усл. ед.)
Показатели	$41 \pm 0,3$	$34 \pm 0,2$	$9 \pm 0,3$	$28 \pm 0,4$

Индекс Рурье выявляет способность сердечной мышцы приспособляться к физической активности человека. Эта способность отражается в увеличении частоты сердечных сокращений в единицу времени и характеризует физическую работоспособность организма. Результаты, полученные в ходе исследования, указывают на среднюю работоспособность учащихся РГУПС. Результаты показателей индекса Пинье охарактеризовали студентов как людей со слабым телосложением, неуверенных в своих силах, с отсутствием энергичности, с непропорциональным телосложением в большинстве случаев.

Сравнительный анализ полученных результатов, представленных в табл. 4, указывает на то, что уровень функционального состояния (УФС) у студентов РГУПС – ниже среднего.

Выводы

Сравнительный анализ полученных результатов указывает на то, что лишь 17% учащихся ФГБОУ ВО РГУПС могут выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на золотой и серебряный значки, а уровень функционального состояния (УФС) у 60% респондентов – ниже среднего. Также в ходе исследования было выявлено, что студенты, выполнившие нормы ГТО на первых курсах вуза, к окончанию учёбы теряют интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Приоритетными для них становятся подработка в свободное время, межличностные

отношения и т.д. Для выполнения студентами комплекса ГТО требуется долгая и тщательная тренировочная работа. А именно, необходимы: диагностика физического состояния студентов, специализированный раздел по предмету «Физическая культура и спорт» в формате лекционного материала, паспортизация энергетических возможностей, контроль за правильным питанием и самоконтроль за своим функциональным состоянием, мотивация к ведению здорового стиля жизни. Именно в этой работе и заключается смысл комплекса, а сдача нормативов лишь отображает достижение определенной степени физической готовности человека.

Список литературы

1. Филиппова С.О., Митин А.Е. Комплекс ГТО: отношение педагогов дошкольных учреждений к занятиям физической культурой // Современные проблемы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста: перспективы и пути решения: матер. науч.-практ. конф. Волгоград: Изд-во ВГАФК, 2015. С. 110–114.
2. Бондин В.И., Путилина Т.А., Химченко С.Е. Актуальные проблемы физкультурно-оздоровительного самосовершенствования студентов в свете требований современных ФГОС ВО // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. 25–30 сентября 2017 года, п. Новомихайловский. Ростов н/Д.: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017. С. 35.
3. Перова Е.И., Куренцов В.А., Голубев В.П., Егорычева Э.П. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года // Вестник спортивной науки. 2014. № 2. С. 56–60.
4. Железняк Ю.Д. Интеграция и системность как факторы повышения эффективности физического воспитания, спортивной подготовки, физкультурного образования // Теория и практика физ. культуры. 2011. № 3. С. 24–28.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.