

УДК 378:796.015.865

**УРОВЕНЬ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОК ЕЛАБУЖСКОГО ИНСТИТУТА
КАЗАНСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА К СДАЧЕ
НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Шаймарданова Л.Ш., Мифтахов А.Ф.

*ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань,
e-mail: public.mail@kpfu.ru*

Настоящая статья посвящена проблеме малоподвижного и сидячего образа жизни у молодежи, что несет за собой проблемы со здоровьем. Как результат неправильного образа жизни, мы получаем огромное количество заболеваний, избавиться от которых не так уж и просто. Одними из самых распространенных последствий считаются ожирение и проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Опасен малоподвижный образ жизни и для сердечно-сосудистой системы. Для преподавателей физической культуры тема здорового образа жизни наиболее актуальна. На протяжении нескольких лет наблюдений за студентами заметна тенденция по снижению интереса к занятиям спортом. На примере студентов первого и второго курсов было проведено исследование на выявление готовности студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО. На основе данных исследования можно сделать вывод о том, что 7,5% могут претендовать на золотой значок ГТО, что свидетельствует о малоподвижном образе жизни и сниженной физической подготовленности молодых людей. По результатам анкетирования и сдачи контрольного норматива были составлены методические рекомендации по борьбе с проблемой незаинтересованности молодежи в спорте.

Ключевые слова: студент, норматив, ГТО, спорт, здоровье

**LEVEL OF READINESS OF STUDENTS OF ELABUZH INSTITUTE
OF KAZAN FEDERAL UNIVERSITY TO TAKE THE NORMS
OF THE COMPLEX «READY TO WORK AND DEFENSE»**

Shaymardanova L.Sh., Miftakhov A.F.

Kazan (Volga) Federal University, Kazan, e-mail: public.mail@kpfu.ru

This article is devoted to the problem of a sedentary and sedentary lifestyle among young people, which causes health problems. As a result of a wrong way of life, we get a huge number of diseases, getting rid of which is not so simple. One of the most common consequences are obesity and problems with the musculoskeletal system. A sedentary lifestyle is also dangerous for the cardiovascular system. For us, as for teachers of physical culture, the theme of a healthy lifestyle is most relevant. For several years, watching the students, there is a noticeable tendency to reduce interest in sports. On the example of the first and second year students, a study was conducted to identify the readiness of students to pass the standards of the TRP complex. Based on the research data, it can be concluded that 7.5% can claim the gold badge of the TRP, which indicates a sedentary lifestyle and reduced physical fitness of young people. Based on the results of the questionnaire and the passing of the control standard, methodological recommendations were drawn up to combat the problem of disinterest of youth in sports.

Keywords: student, standard, TRP, sport, health

На сегодняшний день в стране идет большая работа по популяризации спорта и здорового образа жизни. Это связано с тем, что нынешнее поколение людей все больше страдает от проблем со здоровьем, причиной которых является малоподвижный и сидячий образ жизни. С детства у ребенка появляются телевизор, гаджеты, и он уже не хочет играть с детьми на улице, а старается остаться у экрана компьютера, что не приносит ему никакой пользы.

Внимание правительства направлено на развитие популяризации спорта в стране. Это введение комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», агитационная политика в СМИ, фильмы, связанные со спортом, которые иллюстрируют дух, силу и мощь российских спортсменов («Быстрее, выше, сильнее»), «Поддубный»), увеличение количества спортивных центров и секций, спортивных площадок.

«Готов к труду и обороне (ГТО)» – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, действующая в рамках проводимой государством политики в области физического и патриотического воспитания граждан нашей страны [1].

Программа физической подготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)» существовала в СССР с 1931 по 1991 гг.: в разное время нормативы претерпевали изменения, но суть комплекса оставалась прежней [2].

Программа была направлена на оздоровление рядовых граждан. Долгосрочной целью являлось развитие всеобщего физкультурного движения в СССР и укрепление обороноспособности страны. Программа действовала в профессиональных и образовательных учреждениях (на заводах, в школах, вузах, техникумах и профес-

сиональных училищах). Принять участие мог любой желающий от 10 до 60 лет. Для каждой из 10 групп по разным возрастам разрабатывался отдельный комплекс ГТО и устанавливались соответствующие требования [3].

Возрождение комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» в России произошло в марте 2014 г., когда вышел соответствующий указ Президента РФ. Будучи министром спорта России, В.Л. Мутко считал: «Комплекс ГТО должен стать неотъемлемой частью жизни каждого». Замминистра спорта М. Томилова, выступая с докладом, говорила: «Мы надеемся, что ГТО станет локомотивом развития массового спорта!» [4].

Для авторов, как для преподавателей физической культуры, тема здорового образа жизни наиболее актуальна. На протяжении нескольких лет наблюдений за студентами заметна тенденция по снижению интереса к занятиям спортом.

Целью настоящего исследования стало выявление уровня готовности студентов Елабужского института Казанского федерального университета (ЕИ КФУ) к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне». Для этого исследование проводилось по определению уровня физической подготовленности у студентов первых и вторых курсов, согласно нормативам комплекса ГТО. В связи с вышеуказанной целью перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Выявить уровень готовности молодежи к сдаче норм комплекса ГТО.

2. Определить количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, выполняемых студентами.

3. Выявить уровень гибкости с помощью теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Методы исследования

1. Анкетирование.

2. Сдача контрольных нормативов сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (отжимание) и наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Исследование проводилось на базе Елабужского института КФУ, в котором приняли участие 170 девушек, из них 1 курс – 95, 2 курс – 75 студентов.

Анкетированным были заданы следующие вопросы:

1. «Как вы относитесь к «Готов к труду и обороне»?» В результате опроса было выявлено следующее:

– положительно – 51% (86 человек (1 курс – 42, 2 курс – 44));

– отрицательно – 5% (8 человек (1 курс – 6, 2 курс – 2));

– нейтрально – 44% (76 человек (1 курс – 47, 2 курс – 29)).

К ГТО положительно относятся 51%, отрицательно 5% студентов. У 44% опрошенных отношение к ГТО нейтральное.

2. «Могли ли Вы сдать нормативы ГТО на сегодняшний день?» В результате опроса было выявлено следующее:

– да – 54,5% (92 человек (1 курс – 68, 2 курс – 24));

– нет – 36% (62 человек (1 курс – 22, 2 курс – 40));

– нельзя по состоянию здоровья – 9,5% (16 человек (1 курс – 5, 2 курс – 11)).

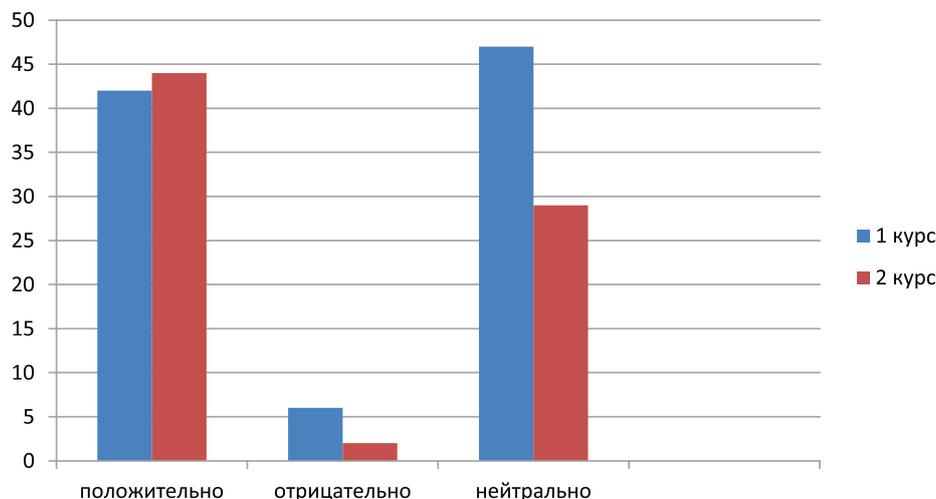


Рис. 1. Отношение к ГТО студентов

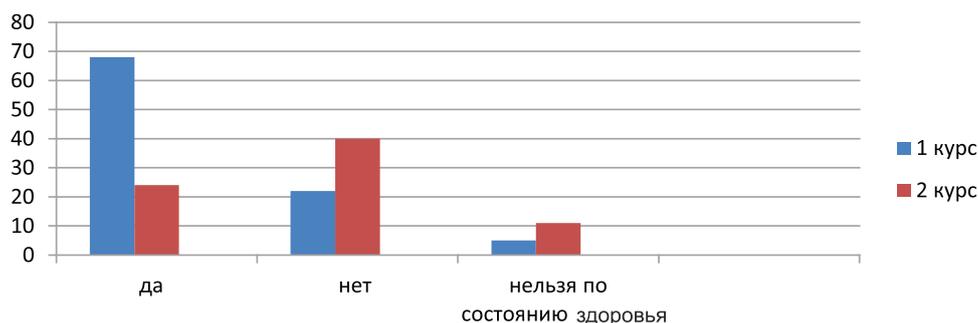


Рис. 2. Готовность к сдаче нормативов ГТО

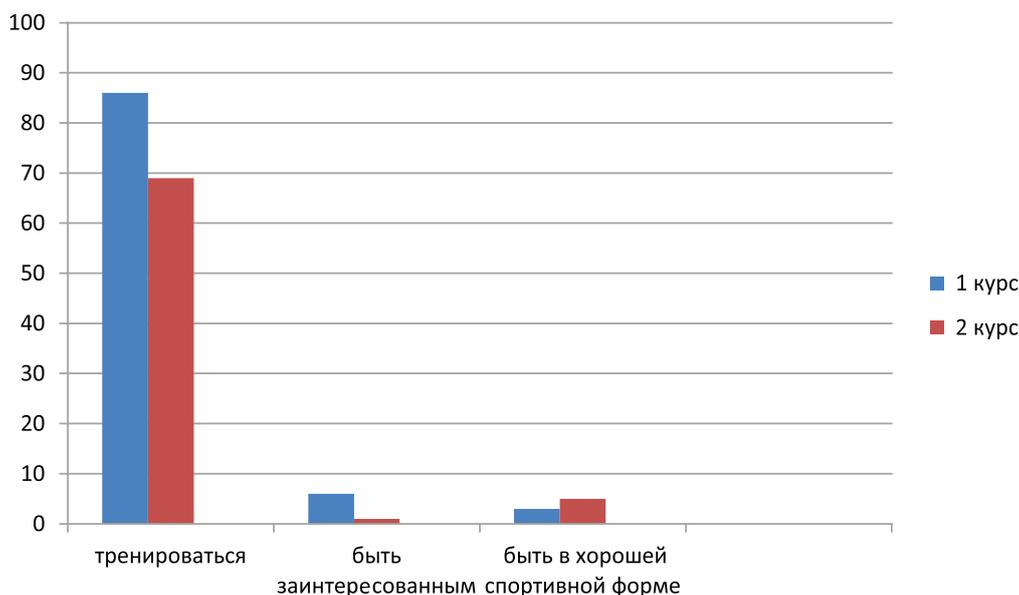


Рис. 3. Что нужно, чтобы успешно сдать нормативы ГТО

На основе данных анкетирования можно сделать вывод о том, что 36% опрошенных не готовы сдать нормативы ГТО, что свидетельствует о малоподвижном образе жизни и сниженной физической подготовленности. 9,5% студентов не могут сдать ГТО по состоянию здоровья.

3. «Что необходимо делать, чтобы успешно сдать нормативы ГТО?» В результате опроса было выявлено следующее:

– тренироваться – 91,2% (155 человек (1 курс – 86, 2 курс – 69));

– быть заинтересованным / иметь мотивацию – 4,1% (7 человек (1 курс – 6, 2 курс – 1));

– быть в хорошей спортивной форме – 4,7% (8 человек (1 курс – 3, 2 курс – 5)).

91,2% студентов ЕИ КФУ считают: чтобы успешно сдать нормативы по комплексу ГТО, надо тренироваться.

4. «Нужен ли ГТО?» В результате опроса было выявлено следующее:

– да – 66% (112 человек (1 курс – 54, 2 курс – 58));

– нет – 15,6% (27 человек (1 курс – 13, 2 курс – 14));

– добровольно – 18,4% (31 человек (1 курс – 28, 2 курс – 3)).

Только 66% студентов считают, что нужен ГТО. 18,4% девушек думают, ГТО должен быть не обязательным, а добровольным.

По правилам ГТО к выполнению нормативов допускаются только учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Студенты, относящиеся к подготовительной медицинской группе, могут выполнять нормативы только после дополнительного обследования врачом спортивной медицины. Специальная медицинская группа к выполнению нормативов не допускается. [5].

Из 170 исследуемых:

– основная медицинская группа – 34,5% (59 человек (1 курс – 32, 2 курс – 27));

– подготовительная медицинская группа – 56% (95 человек (1 курс – 58, 2 курс – 37));

– специальная медицинская группа – 9,5% (16 человек (1 курс – 5, 2 курс – 11)).

154 студенток сдавали нормативы сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью и наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, а 16 девушек, которые относились к специальной медицинской группе, – нет.

Результаты, соответствующие нормативным требованиям «Золотого значка» комплекса, определялись нами как высокий уровень развития оцениваемого качества; «Серебряного значка» – как средний уровень развития; «Бронзового значка» – как низкий уровень развития. Результаты про-

хождения испытания, которые не соответствуют представленным в комплексе нормативным требованиям, составили отдельную группу, обозначенную как «не выполнили».

Итак, проведенный анализ показал следующее.

При выполнении теста сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью студентки могли претендовать:

– на золотой значок – 7,5% (12 человек (1 курс – 8, 2 курс – 4));

– серебряный значок – 19% (29 человек (1 курс – 16, 2 курс – 13));

– бронзовый значок – 64% (98 человек (1 курс – 59, 2 курс – 39));

– не выполнили – 9,5% (15 человек (1 курс – 7, 2 курс – 8)).

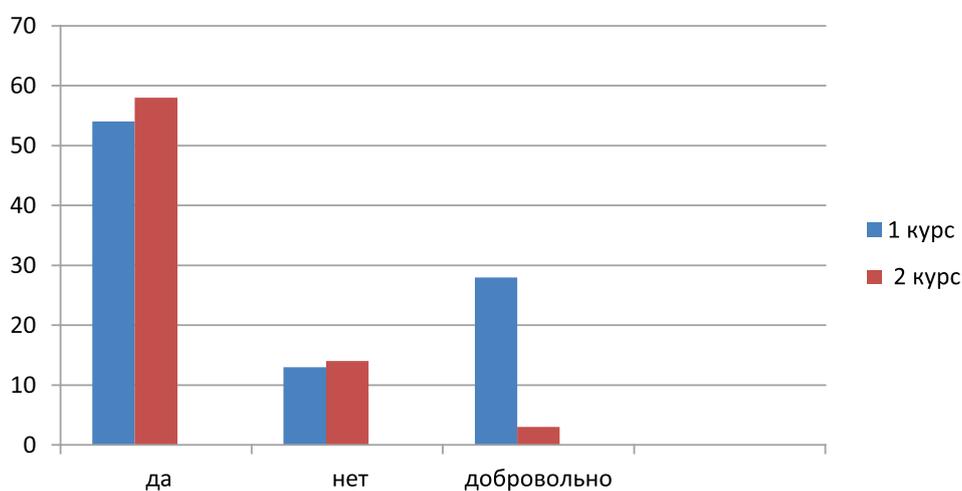


Рис. 4. Нужен ли ГТО?

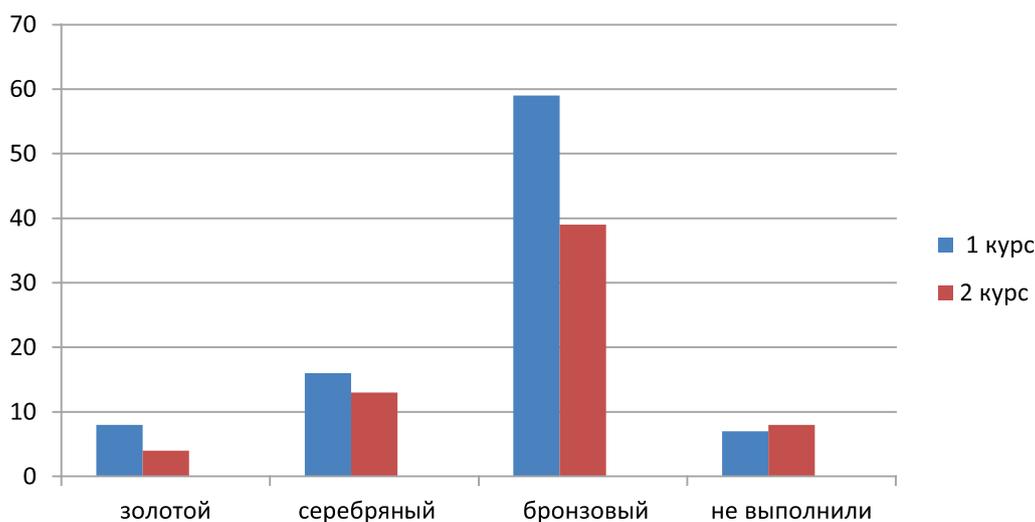


Рис. 5. Контрольный норматив сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

При выполнении теста сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью наибольшее количество девушек (64%) показали средний уровень развития. С нормативными требованиями комплекса ГТО не справились – 9,5% студенток. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью требует взаимодействия более обширных мышечных групп. Однако, как показала статистика, с тестом справились только 7,5% студенток, у остальных недостаточно развиты мышцы рук.

При выполнении теста наклон вперед девушки могли претендовать:

- на золотой значок – 86% (132 человек (1 курс – 83, 2 курс – 49));
- серебряный значок – 7,5% (12 человек (1 курс – 3, 2 курс – 9));
- бронзовый значок – 5,5% (8 человек (1 курс – 3, 2 курс – 5));
- не выполнили – 1% (2 человек (1 курс – 1, 2 курс – 1)).

В ходе исследования было выявлено, что 86% студенткам удалось выполнить наклоны вперед с правильной техникой благодаря их гибкости, хорошей растяжке. Хотя этот тестовый норматив считается одним из легких, 2 человека не справились с заданием.

На основе данных исследования можно сделать вывод о том, что немногие студентки могут претендовать на золотой значок ГТО, что свидетельствует о малоподвижном образе жизни и сниженной физической подготовленности молодых людей.

Для того, чтобы бороться с проблемой незаинтересованности молодежи в спорте, была составлена следующая методическая разработка-рекомендация:

- Вести просветительскую работу для студентов. Проводить лекционные занятия на темы о пользе спорта, вреде курения, употребления алкоголя, о сохранении здоровья.

- Разнообразить занятия по физической культуре, позволять самостоятельно готовить комплекс упражнений или продумать полностью все занятие.

- Использовать новые, нетрадиционные формы.

- Совместно со студентами проводить акции, направленные на популяризацию здорового образа жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что для большинства студенток Елабужского института Казанского федерального университета сдача нормативов ГТО – задача не из легких, для ее решения потребуется не только подготовка самих занимающихся, но внимание и усилие преподавателей физической культуры.

Список литературы

1. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23 июля 2014 г. пункт II/1) [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70616522> (дата обращения: 02.12.2017).

2. О мероприятиях во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (с изменениями на 24 августа 2017 года): распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165-п [Электронный ресурс]. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/420204647> (дата обращения: 02.12.2017).

3. РИА Новости. Р-Спорт [Электронный ресурс]. – URL: https://rsport.ria.ru/gto_interview/ (дата обращения: 02.12.2017).

4. О месте ГТО в системе здорового образа жизни / Зебра-TV [Электронный ресурс]. – URL: <https://zebra-tv.ru/novosti/chetvertaya-rubrika/o-meste-gto-v-sisteme-zdorovogo-obraza-zhizni/> (дата обращения: 02.12.2017).

5. Физическая культура: учебное пособие методические рекомендации по подготовке к сдаче нормативов ГТО / Л.Ш. Шаймарданова, А.З. Гарипова, АФ. Мифтахов. – Елабуга: Изд-во КФУ, 2016. – 151 с.