

ASPECTS OF HEALTHY LIFESTYLES STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Falkova Natalia,

PhD in physical education and sport, associate professor of the Department of Physical Education

Andrey Ushakov,

PhD, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education of the Donbass Academy of Law,

Donetsk

УДК 612.655

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Павлов Валерий Евгеньевич,

преподаватель, Омский государственный технический университет.

г. Омск

Аннотация: Статья содержит теоретические материалы по проблеме физической подготовленности студентов к выполнению требований комплекса ГТО, анализ результатов сдачи студентами нормативов и перспективы дальнейших исследований в этом направлении.

Ключевые слова: физическая подготовленность, комплекс ГТО, нормативы, студенты.

Abstract: The article contains theoretical materials on the problem of physical fitness of students to fulfill the requirements set by the GTO, analysis of students passing standards and prospects for further research in this direction.

Key words: physical fitness, the GTO complex regulations, students.

Введение. На современном этапе возрастает значимость здоровья и физической подготовленности молодого поколения. Студенты вузов – это интеллектуальный ресурс будущего нашей страны, который может оказать существенное влияние на политическое, социальное, экономическое и духовное развитие страны. В связи с этим меры, направленные на поддержание и улучшение физической подготовки молодежи, всегда являются актуальными.

Одной из таких мер стало подписание Президентом Российской Федерации указа № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»». С этого момента началось обсуждение специалистами многих вопросов, связанных с обоснованием и внедрением комплекса ГТО в практику работы. Несмотря на компетентное обсуждение и выдвижение различных предложений (Л.А.Семенов, 2010; А.В. Гурский, 2014; Н.Е. Калинина, В.С. Якимович, М.Н. Жегалова, 2014 и др.) до сих пор остаются вопросы о соответствии уровня физической подготовки молодого поколения заявленным нормам комплекса ГТО.

Анализ успешности выполнения тестовых заданий студентами вузов показал, что практически по всем регионам России отмечается высокий процент студенческой молодежи, не выполнивших нормативы VI степени комплекса ГТО (Е.И.Перова, В.А.Кабачков, В.А.Куренцов, 2013).

В настоящее время остается открытым вопрос занижения или завышения требований комплекса ГТО по отдельным тестам, как для девушек, так и для юношей, а также причин, повлекших за собой эту ситуацию.

Цель и задачи. В ходе исследования была поставлена цель изучения проблемы физической подготовленности российских студентов в соответствии с требованиями комплекса ГТО на современном этапе. Прежде всего, данная цель реализовалась в решении задачи анализа результатов выполнения студентами требований комплекса ГТО, представленных в исследованиях авторов на современном этапе.

Материалы и методы. Для решения поставленной задачи использовался метод анализа научно-методической литературы. Изучалась литература по разным аспектам физической подготовки студенческой молодежи. Особое внимание уделялось вопросам внедрения в практику работы нового комплекса ГТО и изучению проблем, связанных с этим.

Результаты и их обсуждение. Основное внимание нами было уделено результатам сдачи норм комплекса ГТО студентами разных вузов России, а также дальнейший анализ и сопоставление этих результатов. Рассмотрим некоторые показательные исследования физической подготовленности студентов в соответствии с новыми требованиями комплекса ГТО.

Проанализированы результаты выполнения нормативов комплекса ГТО студентами Лесосибирского государственного педагогического университета [7]. Анализ результатов показал, что требования тестовых испытаний оказались непосильными для 53,6 % юношей и 49,9 % девушек 1 курса, для 30,3% юношей и 26,6% девушек 2 курса и для 13,4% юношей и 19,7% девушек 3 курса.

Выяснилось, что студенты университета показали низкие результаты, так как элементарно не владеют навыками выполнения базовых упражнений: прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа, наклон вперед из положения стоя (тест на гибкость).

Причиной таких результатов можно считать и недостаточную физическую подготовку в школах, и пассивный образ жизни современных школьников и молодежи.

Среди студентов I курса Самарского государственного технического университета была организована сдача норм комплекса ГТО VI степени. Приняло участие 300 человек, из них 150 юношей и 150 девушек. Студенты сдавали нормативы по четырем обязательным тестам. Не выполнили нормативы 44% юношей и 42% девушек (Е.Е. Берко, В.В. Пономарев, 2015).

Анализируя отдельные показатели физической подготовленности, авторы пришли к выводу, что у девушек отличные показатели гибкости (93% выполняют нормативы) и низкие показатели скоростных способностей (не справились с нормативами 70%). Юноши обладают достаточными скоростными способностями (94%), а выносливость у них находится на низком уровне (72%) [1].

Как показали предварительные результаты тестирования готовности студентов российских ВУЗов к выполнению комплекса ГТО, только 3-4% студентов смогут выполнить комплекс ГТО на золотые значки [6].

Около 60% студентов-юношей Тюменского государственного университета не могут выполнить нормы комплекса ГТО по тесту общей выносливости [8]. По данным ряда исследований с нормативом в беге на 3000 м не справляются 73 – 77% студентов [3,5].

Наибольшие сложности у студентов-юношей вызывает подтягивание на перекладине: 42,8% испытуемых не справились с минимальным зачетным уровнем, что заставляет задуматься о силовых способностях будущих защитников Родины [2].

Анализ успешности выполнения тестовых заданий студентами вузов показал, что практически по всем регионам России отмечается высокий процент студенческой молодежи, не выполнившей нормативы VI ступени комплекса ГТО.

Так, по данным Перовой Е.И., Куренцова В.А. (2014), из общего числа обследованных (993 юноши и 1196 девушек) 81,6 % студентов и 77,3 % студенток 18–24-летнего возраста не в состоянии выполнить нормативы комплекса ГТО на «серебряный» знак отличия без предварительной подготовки. Наиболее трудными видами испытаний для юношей явились прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, бег 3000 м.

Нормативы в этих видах испытаний в состоянии выполнить в среднем 38,5; 45,0 и 54,4% испытуемых. Девушки в основном затруднялись выполнить нормативы в беге на 100 и 2000 м, в прыжках в длину с разбега, в подтягивании на низкой перекладине. В целом физическая подготовленность студенческой молодежи по результативности выполнения нормативов комплекса ГТО VI ступени оценивается как низкая. В настоящее время только 41,5% молодых людей в возрасте 18 – 24 года в состоянии выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [5].

Одним из самых трудных испытаний для девочек является сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Технически верное выполнение этого теста предполагает работу трицепсов. В то же время известно, что трехглавая мышца плеча у девушек гораздо слабее двухглавой мышцы. С этим нормативом не справилось подавляющее большинство девушек (96%). Только 3% сдали на «золотой» знак и 1% на «бронзовый».

Подобные трудности вызывает тест «подтягивание на низкой перекладине»: 95%– не могут выполнить этот норматив, только 4% сдали на «бронзовый» знак и 1% – на «серебряный». При выполнении этих упражнений девушки допускают многочисленные технические ошибки вследствие недостаточной силы мышц верхнего плечевого пояса.

Более высокие показатели выявлены при анализе сдачи нормативов «поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту». Только 36% студенток не выполняют этот норматив, 17% – сдают на «золотой» знак, 20% – на «серебряный» и 27% – на «бронзовый» знак [4].

Заключение. В целом можно сказать, что нормативы комплекса ГТО могут служить эффективным критерием оценки уровня физической подготовленности студентов. Анализ результатов сдачи норм ГТО студентами российских

вузов, представленный в исследованиях авторов за последние два года, позволяет сделать заключение о том, что физическая подготовленность студенческой молодежи характеризуется низкими показателями и не вполне соответствует нормативным требованиям комплекса ГТО.

Наибольшие затруднения вызывают тесты, характеризующие скоростно-силовую подготовку, общую выносливость и силу. Большинство авторов отмечают сложность выполнения таких тестов для девушек, как «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «подтягивание на низкой перекладине», где такой результат, как 95 – 96% не выполнивших норматив свидетельствует о завышенных требованиях комплекса ГТО. Принято считать, что если 60% испытуемых справляются с заданием, то нормативы установлены верно.

Однако, анализ исследований многочисленных авторов, а также собственный опыт работы в вузе позволил выявить противоречивые результаты в тесте на общую выносливость (28%, 46%, 60% и 73 - 77% не выполнивших норматив по данным разных авторов), что требует дальнейшей практической проверки и уточнения. Кроме того, в научной литературе в основном имеются сведения о результатах сдачи обязательных испытаний студентами.

Почти отсутствует информация о результатах выполнения норм по выбору. Все вышесказанное приводит к мысли о необходимости продолжения и расширения поля исследований, связанных с оценкой результатов сдачи норм ГТО студентами.

Проблема доступности требований в комплексе ГТО является важной не только с точки зрения интереса студента к своей физической подготовке, но и с позиции преподавания дисциплины «физическая культура и спорт», эффективности средств и методов физической подготовки студенческого контингента для достижения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, выполнению социальных и биологических функций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Берко Е.Е. Анализ подготовленности студентов Самарского государственного технического университета к выполнению нормативов ГТО [Текст] / В.В. Пономарев // Доклад с Всероссийской научно-практической конференции «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения комплекса ГТО». 2015. № 3. С. 50.

2. Гурский, А.В. О физическом развитии современного студента [Текст] / А.В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2013. №2, с. 77-79.

3. Ключников, А. В. Построение учебного процесса по предмету «физическая культура» курсантов инженерных институтов министерства по чрезвычайным ситуациям республики Беларусь: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 2014. – 24 с.

4. Павлова, И.В. Силовые способности студенток ОмГУПС в соответствии с требованиями комплекса ГТО [Текст] / И. В. Павлова, Е. Н. Мироненко // Пути оптимизации самостоятельной работы студентов в условиях модернизации профессионального образования: Материалы III Всеросс. науч.-практ. конф. 11-12 мая 2016г., Омск: Изд-во СИБГУФК, 2016. – с. 249–252.

5. Перова, Е.И. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года [Текст] /Е.И. Перова, В.А. Куренцов, В.П. Голубев, Э.В. Егорычева // Вестник спортивной науки, 2014, №2, с. 55-60.

6. Приходов Д. С. Общие физкультурные компетенции как основа формирования физической подготовленности студентов [Текст] / В. В. Пономарев // Доклад с Всероссийской научно-практической конференции «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения комплекса ГТО». 2015. № 3. С. 73.

7. Сидорова Н. И. Анализ подготовленности студентов Лесосибирского государственного педагогического университета к выполнению нормативов ГТО [Текст] / В. В. Пономарев // Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения комплекса ГТО». 2015. № 3. С. 89.

8. Шатохин, А. Г. Выявление отношения студентов к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / А. Г. Шатохин, И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры, 2015, №9, 38 с.

THE PROBLEM OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN THE NORMS OF THE COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

Pavlov V. E.,

lecturer, Omsk state technical University.

Omsk

УДК 796.011.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКСПРЕСС-МЕТОДА ПО Г.Л. АПАНАСЕНКО ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Бугаевский Константин Анатольевич,

кандидат медицинских наук, доцент,

Институт здоровья, спорта и туризма,

Классический частный университет,

г. Запорожье

Аннотация. Статья содержит материалы проведённого исследования по проблеме использования экспресс-метода профессора Г.Л. Апанасенко, для определения уровня состояния здоровья студенческой молодёжи. Исследование проводилось как среди юношей, так и у девушек. В исследовании приняли участие отечественные и иностранные студенты. Показаны выявленные результаты, приведён их анализ.

Ключевые слова: студенты, оценка уровня здоровья, профессор Г.Л. Апанасенко, экспресс-метод

Abstract. The article contains materials of the study on the use of rapid method of Professor G.L. Apanasenko, to determine the level of health of the student youth. The study was conducted among both boys and girls. The study was attended by domestic and foreign students. Results revealed the results of their analysis of the given.

Index terms: students, estimate the level of health, Professor G.L. Apanasenko, rapid method