

Анализ состояния проблемы здоровья, в том числе, студенческой молодежи, показывает, что существовавшая система его формирования существенно подорвана, а новая только создается в неблагоприятных условиях жизни, трудовой деятельности, окружающей среды. Отсутствуют реальные социальные и экономические возможности влиять на причины неблагоприятных сдвигов здоровья отдельного человека и нации в целом. Не исключено, что в этом кроется одна из причин неадекватного отношения большей части студенчества к своему здоровью, к здоровому образу жизни, что имеет негативные последствия. Ухудшение здоровья студентов за период обучения в вузе в значительной степени обусловлено неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наследственно генетической предрасположенностью. Сохранение и укрепление здоровья студента – это дело рук самого студента. Образ жизни студента есть не что иное, как определённый способ интеграции его потребностей, соответствующей им деятельности и сопровождающих её переживаний. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры. И об этом надо задумываться даже не в студенческие годы, а намного раньше.

Список литературы

1. Гудонис В. Социально-психологические проблемы интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих. // Дефектология. – 1995. – №2. – С. 32-38.
2. Зайцев Д.В. Социальная интеграция детей-инвалидов в современной России. – Саратов: Научная книга, – 2003. – 255с.

Казакова Т.В., Мишнева С.Д.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург

Мотивация студентов – эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа

физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» [1].

Первый и самый очевидный ответ на вопрос, зачем сегодня нужно сдавать нормы ГТО - прежде всего, нужно нам самим. Готовясь к сдаче нормативов, вы вносите существенный вклад в своё здоровье Долголетие – своё и своих будущих детей. Для профилактики болезней, для улучшения самочувствия.

В 2015 году на мартовской пресс-конференции министр спорта РФ предложил работодателям поощрять обладающих значками сотрудников материально или дополнительными днями к отпуску. Также мотивацию к сдаче норм ГТО, скоро получат и учащиеся старших классов - наличие значка будет обеспечивать абитуриенту дополнительные баллы при поступлении в ВУЗ. Для абитуриентов появится шанс поступить в хороший ВУЗ, для трудящихся - плюс к отпуску, и огромный плюс к здоровью – для всех.

Дополнительной мерой привлечения граждан к спорту, по мнению Владимира Владимировича Путина, может стать механизм мотивирования страховых медицинских организаций. Например, через поощрение тех, кто ведёт здоровый образ жизни, регулярно проходит диспансеризацию и не имеет страховых случаев за предыдущий календарный год. По словам Владимира Путина, массовый спорт должен развиваться и быть более доступным для людей разного возраста, состояния здоровья, на что и направлена инициатива по возрождению ГТО [2].

В программу ГТО входят:

– бег на короткие дистанции (30, 60 и 100м);

– бег на лыжах (проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах);

– метание снаряда на дальность (используются спортивный снаряд весом 500 гр. И 700 гр. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров);

– метание теннисного мяча в цель (используются мяч весом 50-57 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров);

– наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (выполняется стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см);

– плавание (плавание на короткие дистанции 10,15,25,50 метров);

– поднимание туловища из положения, лежа на спине;

– подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;

– подтягивание на высокой перекладине;

– прыжок в длину с места;

– прыжок в длину с разбега;

– рывок гири;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

– сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;

– стрельба (пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия);

– челночный бег [3].

Для определения физической подготовленности студенток по нормам «готов к труду и обороне» нами был проведен анализ подготовленности по пяти контрольным нормативам в группе девушек. И сделан анализ функциональной подготовленности студенток, обучающихся в Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС) на 1 курсе факультета экономики и управления (ФЭУ), в возрасте 18-20 лет.

Показания бега на 100м. В данном испытании участвовало 21 человек, из них выполнили норматив на золотой значок – 4 человека, на серебрянный – 4 человека и на бронзовый – 2 человека. Так же в количестве 11 человек студенток не справились с данным нормативом (рис 1).

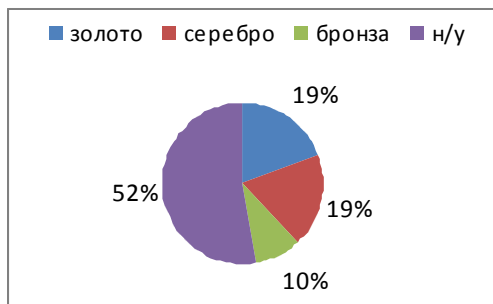


Рис.1. Бег 100 метров

В испытании «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» участвовало 23 человека, из них: золото – 9 человек, серебро – 4 человека, бронза – 4 человека, 6 человек не справились с данным нормативом (рис 2).

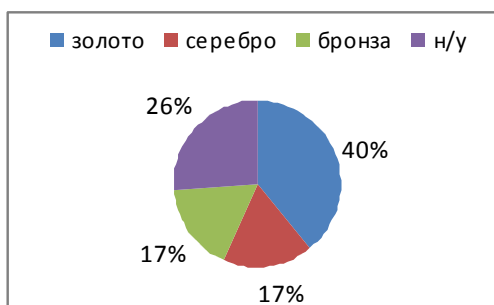


Рис.2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

В испытании по прыжкам в длину с места, участвовало 25 человек, из них выполнили норматив на золотой значок – 4 человека, на серебрянный – 6 человек и на бронзовый – 8 человек, 7 человек не справились с данными нормами ГТО (рис 3).

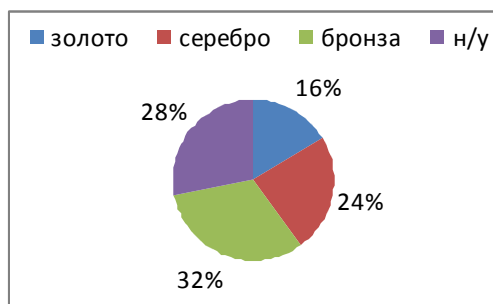


Рис.3. Прыжок в длину с места

В подтягивании из виса лежа на низкой перекладине участвовало 25 человек, из них выполнили норматив золотого значка – 16 человек, серебрянного – 5 человек, и бронзового – 4 человека. В данном испытании 2 участника не справились с нормами ГТО (рис4).

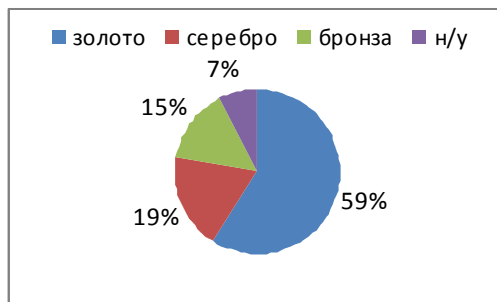


Рис.4. Подтягивание из виса на низкой перекладине

В испытании «поднимание туловища из положения лежа на полу» участвовало 25 человек. Из них: золото – 18 человек, серебро – 3 человека, бронза – 3 человека, и не справились с требованиями – 1 человек (рис 5).

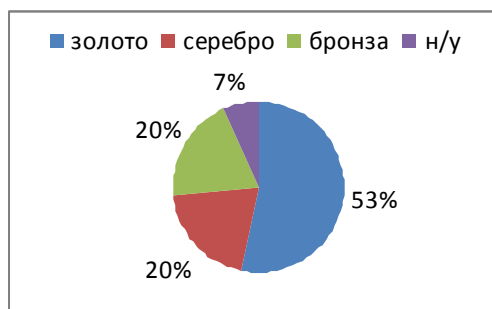


Рис.5. Поднимание туловища из положения лежа на полу

В заключении хочется отметить, что новый комплекс ГТО должен помочь каждому человеку понять собственные возможности, улучшить собственное здоровье, превратив его в жизненную ценность, ежедневные занятия физкультурой и спортом – в естественную потребность. То есть не важна нацеленность на достижение высоких спортивных результатов, а важно формирование мотивов, поведенческих стереотипов для сохранения и поддержания здорового образа жизни, мотивация на то, что систематические занятия физической культурой и спортом, активный отдых станут ежедневной потребностью каждого человека.

Список литературы

1. Галагузова Ю.Н., Мясникова Т.И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система// Педагогическое образование в России – Москва, 20014. № 9. С. 33-36.

2. Лубышева Л.И. Всероссийский комплекс ГТО как фактор развития физкультурно-спортивной деятельности вуза//Сб. науч. практ. конференции «Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение» 15- 16 мая 2014г. – Пермь: С. 184- 189.

3. Платонова Р.И., Калодезникова С.И., Халыев С.Д. Социальный потенциал комплекса ГТО в формировании физически активного населения// Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2014. № 3 (18) С. 169-171.

Казакова А.С., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Вечерняя зарядка в жизни современного студента

С детства большинство людей приучено к тому, что зарядка – это физические упражнения, которые выполняются утром. Нас учат тому, что зарядка – залог хорошего дня, длительный заряд бодрости. Безусловно, это так. Но вечерняя зарядка, о которой пойдёт речь, – также важный этап жизнедеятельности организма. Так как физические упражнения выполняются для снятия нервного напряжения, увеличения внимания и улучшения самочувствия, то вечерняя зарядка, особенно после учёбы и длительного нахождения в сидячем положении – именно то, что нужно нашему организму.

В нашем обществе большинство считает, что лежание с книжкой или просмотр телевизора на диване - более продуктивный способ снять стресс, чем вечерняя зарядка. Но не стоит думать, что мягкое кресло и пирожное на ночь избавляют от усталости лучше, чем физическая активность.

Многие люди выполняют физические упражнения для того, чтобы поддерживать фигуру в хорошей форме. И считают, что лучше это делать по утрам. Однако многие ученые считают, что лучшее время для занятий спортом – интервал пятнадцать-восемнадцать часов. И связано это с тем, что в таком