

Для «управленцев» были выявлены следующие особенности их профессиональной деятельности:

- креативность;
- умение брать на себя ответственность за людей и за свои решения
- критически оценивать разрабатываемые планы и программы
- решать возникающие проблемы;
- анализировать текущую ситуацию и разрабатывать дальнейшую стратегию;
- обладать навыками подбора и расстановки кадров, норм и регламентов, контроля.

Из всего вышеперечисленного мы видим, что для осуществления своей профессиональной деятельности помимо владения профессиональными компетенциями студенты любой специальности должны обладать хорошей стрессоустойчивостью, а для этого им необходимо не избегать стресса, а научиться его использовать.

Факторами повышения стрессоустойчивости считаются:

- соблюдение соотношения труда и отдыха;
- рациональное питание;
- полноценный сон;
- закаливание;
- обязательное сохранение оптимального режима двигательной активности;
- установка на здоровый образ жизни.

Учитывая вышеизложенное, студентам вузов будут рекомендовано следующее:

Своевременное выполнение всех заданий в течение учебного семестра;

- соблюдение режима двигательной активности (обязательное включение упражнений на координацию движений);
- соблюдение режима сна и отдыха;
- соблюдение режима питания, т.е. исключить периоды голодания и употребление всевозможных продуктов быстрого приготовления;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональный подход к распределению учебной работы, чтобы не допускать перегрузки организма;
- утренняя зарядка;
- при возникновении повышенной тревожности и для снятия умственной усталости использовать различные методы и техники психологической разгрузки, в соответствии со своими предпочтениями (прослушивание расслабляющей музыки, рисование акварелью, аутотренинг, медитация и пр.);
- контрастный душ;
- зрительная гимнастика;

*Библиографический список:*

1. Васнецова И. А. Формирование эмоциональной устойчивости у студентов транспортного вуза в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / И.А. Васнецова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 10 (92). – С 35-40.
2. Ворона А. А. Гиподинамия – болезнь современности / А.А. Ворона / Международный школьный научный вестник. – 2019. – № 3. – С. 281-287.

УДК 796.087:378

*Гридина Н. А.*

Gridina N. A.  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»,  
г. Донецк  
State Educational Establishment of Higher Professional Education  
«Donetsk Academy of Management and Public Administration  
under the Head of Donetsk People's Republic»,  
Donetsk  
[gridina.72@mail.ru](mailto:gridina.72@mail.ru)

КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ  
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Аннотация.* В статье обосновано определение уровня физической подготовленности обучающейся молодежи путем внедрения в учебный процесс комплекса ГТО. Предложены конкретные мероприятия для повышения мотивации обучающихся к успешному прохождению тестов комплекса ГТО.

*Ключевые слова:* комплекс ГТО, физическое воспитание, физическая подготовленность, обучающаяся молодежь.

GTO COMPLEX AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL  
FITNESS OF STUDYING YOUTH

*Abstract.* The article substantiates the determination of the level of physical fitness of the studying youth by introducing the GTO complex into the educational process. Specific measures are proposed to increase the motivation of students to successfully pass the tests of the GTO complex.

*Keywords:* GTO complex, physical education, physical fitness, young people studying.

Возрождение комплекса ГТО востребовано временем и социальными факторами. В последние годы неутешительная статистика показателей здоровья обучающейся молодежи вызывает тревогу и требует государственного вмешательства к повышению мотивации граждан вести здоровый образ жизни, важнейшей составляющей которого являются систематические занятия физической культурой и спортом. Данные научных исследований показывают, что у обучающейся молодежи наблюдаются низкие показатели базовых физических качеств, недостаточный уровень физической подготовленности, низкая мотивация к занятиям физическими упражнениями. Одним из действенных механизмов решения этой проблемы может служить комплекс ГТО, целью которого является развитие массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, гармоничное и всестороннее развитие личности, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, повышение общей и профессиональной работоспособности [1].

Как правило, большая часть современных учебных заведений Донецкой Народной Республики до 2016 г. в своей практике использовали стандартные зачетные нормативы. Согласно Указу Главы Донецкой Народной Республики № 304 от 16 сентября 2016 г. «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики [5] и с целью поэтапного внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях, включая государственные образовательные учреждения высшего профессионального образования (ГОУ ВПО), в рамках учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» принято решение о приеме тестов комплекса. Поэтому актуальным является вопрос контроля и совершенствования физической подготовленности обучающихся, включая обобщение результатов научных исследований, посвященных определению физической подготовленности студенческой молодежи, эффективности системы оценки и выбора нормативов тестирования.

Цель исследования. Анализ уровня физической подготовленности обучающейся молодежи на основании результатов нормативов в рамках комплекса ГТО.

Анализ литературных источников показывает большой интерес специалистов по физической культуре и спорту к проблеме внедрения комплекса ГТО в рабочие программы учебных дисциплин по физической культуре и спорту [2]. В многочисленных работах представлены рекомендации, позволяющие качественно решать проблему подготовки обучающихся образовательных учреждений высшего образования к выполнению нормативов.

Разработаны методические рекомендации по механизмам учета результатов выполнения нормативов комплекса ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Внедрение комплекса ГТО в учебный процесс образовательных организаций высшего образования является принципиально важным не только для формирования у молодого поколения патриотизма, целеустремленности и уверенности в своих силах, но и для качественного определения уровня физической подготовленности.

ГФСК «ГТО ДНР» является информативным и эффективным инструментом диагностики уровня физической подготовленности молодежи на протяжении всего периода обучения. Тестирование позволяет определить индивидуальный уровень физической подготовки в каждом тестовом задании по развитию основных физических качеств.

Согласно Приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 02 мая 2017 г. № 470 [5] и с целью определения уровня физической подготовленности обучающихся I-III курсов всех направлений подготовки образовательных программ бакалавриата дневной формы обучения в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» преподаватели кафедры физического воспитания ежегодно (с 2017 года) в начале осеннего и в конце весеннего семестра на занятиях по физической культуре принимают контрольные нормативы комплекса ГТО. Оценка физической подготовленности обучающихся основных медицинских групп проводится по выполнению 7ми видов испытаний: бег 60 м, бег 1000 м, челночный бег 4x9 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 1 мин, сгибание и разгибание рук, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Проведение тестирования включено в содержание рабочих программ учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Фонд оценочных средств определен согласно Постановления Правительства Донецкой Народной Республики от 18 октября 2019 г. № 31-1 «Об утверждении нормативов и порядка организации и проведения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»».

Анализ результатов выполнения контрольных нормативов выявил, что уровень физической подготовленности обучающихся не соответствует успешному выполнению норм комплекса ГТО, о чем свидетельствуют низкие показатели при выполнении испытаний, то есть большинство не справляется с тестами даже на бронзовый знак отличия. Так, в 2019 году, на занятиях по физической культуре в весеннем семестре тестирование прошли 758 обучающихся. Высокий уровень физической подготовленности имели 5 участников (4 юноши и 1 девушка), уровень выше среднего – 23 участника (17 юношей и 6 девушек), средний уровень – 92 участника (54 юноши и 38 девушек), уровень ниже среднего – 481 участник (169 юношей и 312 девушек), низкий уровень – 157 участников (54 юноши и 103 девушки). Соответственно, к сдаче нормативов на знаки отличия были готовы 15,83% обучающихся.

По результатам исследований прошлых лет также установлено, что физическая подготовленность студентов практически всех образовательных учреждений высшего

образования Донецкого региона значительно ниже требований государственной программы. Так, от 72 до 81% обучающихся имеют неудовлетворительные показатели [3].

Несмотря на современную популярность индивидуальных и самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом, в настоящий момент процент занимающихся очень низок, содержание занятий преимущественно носит не регулярный характер [4]. Поэтому физическое воспитание в образовательном учреждении высшего образования, являясь базовой его формой, должно содействовать всестороннему физическому развитию обучающихся и совершенствованию определенных физических качеств.

С целью повышения мотивации обучающихся к успешному прохождению тестов комплекса ГТО и улучшению уровня физической подготовленности преподавателями кафедры физического воспитания предложен комплекс мероприятий спортивно-воспитательной направленности:

1. Ежегодно проводить между факультетами соревнования по видам испытаний комплекса ГТО с целью выявления сильнейших спортсменов и формирования сборной команды для участия в межвузовских соревнованиях регионального масштаба.

2. Возобновить работу в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» спортивной секции по общей физической подготовке для регулярных занятий обучающихся с целью получения знаков отличия ГТО на мероприятиях, организованных центрами тестирования ГТО.

3. Рекламирывать на сайте Академии обучающихся, официально получивших знаки отличия, а студенческому профкому стимулировать их путем материального поощрения.

4. Ходатайствовать перед руководством о приобретении необходимого инвентаря для качественного тренировочного процесса и информативного приема тестов комплекса ГТО.

5. Регулярно размещать и обновлять информацию по внедрению и развитию комплекса ГТО на стендах кафедры физического воспитания.

6. Проводить с обучающимися беседы по анализу результатов уровня их физической подготовленности на основе нормативов таблицы комплекса ГТО с учетом измерений по каждому показателю.

7. Проводить в группах на учебных занятиях по физической культуре мини-соревнования по оценке физических качеств, развиваемых в текущем разделе рабочей программы дисциплины.

Подводя итог, необходимо акцентировать внимание на формировании у обучающихся понимания полноценного процесса сдачи нормативов комплекса ГТО, что позволит внести существенный вклад в укрепление здоровья, пропаганду спортивного образа жизни, профилактику заболеваний и патриотическое воспитание обучающейся молодежи.

Выводы. Ежегодно проводимый преподавателями кафедры анализ результатов входящего и итогового контроля свидетельствует о том, что большинству обучающихся не удается уложиться в требования нормативов на высокий уровень, а значит – на занятиях по физической культуре необходимо вводить инновационные методы и конкретные рекомендации для повышения мотивации молодых людей к развитию физических качеств, самосовершенствованию и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Таким образом, основной задачей в рамках подготовки обучающейся молодежи к сдаче норм комплекса ГТО является модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры, формирующей потребность систематического участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях различных масштабов.

#### *Библиографический список:*

1. Громаков, А. Ю. Внедрение и реализация Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» в Донецкой Народной Республике / А. Ю. Громаков. Текст: непосредственный // Актуальные подходы к

формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 20-21 сентября 2018 года). Екатеринбург: УрГПУ, 2018. С. 54-58.

2. Небесная, В. В. Внедрение ГФСК «ГТО ДНР» в образовательных учреждениях высшего профессионального образования / В. В. Небесная, Н. А. Гридина. Текст: непосредственный // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: материалы Международной научно-практической конференции. Тюмень: ТИУ, 2019. С. 100-104.

3. Небесная, В. В. Значение нормативов тестирования в определении физической подготовленности студенческой молодежи / В. В. Небесная. Текст: непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья в системе образования. Развитие и перспективы: материалы I Международной науч.-практ. конф. 24 марта 2016 г, г. Донецк / ГОУ ВПО ДонГУУ. Донецк: ДонГУУ, 2016. С. 90-99.

4. Яненко, В. В. Комплекс «ГТО»: некоторые аспекты внедрения в систему общего образования / В. В. Яненко, С. В. Галицын, Л. В. Войтус. Текст: электронный // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №1 (179). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleks-gto-nekotorye-aspekty-vnedreniya-v-sistemu-obshchego-obrazovaniya> (дата обращения: 29.03.2023).

5. Указ Главы Донецкой Народной Республики № 304 от 16.09.2016 «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dnr-online.ru/download/ukaz-glavy-donetskoj-narodnoj-respubliki-304-ot-16-09-2016-goda-o-gosudarstvennom-fizkulturno-sportivnom-komplekse-gotov-k-trudu-i-oborone-donetskoj-narodnoj-respubliki/> (дата обращения: 23.03.2023).

УДК 371.7

*Демина А.Ю.*

*Demina A.Yu.*

*МАОУ СОШ № 1*

*г.Верхняя Пышма, Россия*

*School No. 1*

*Verkhnyaya Pyshma, Russia*

#### ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

*Аннотация.* В статье рассматриваются условия организации оздоровительной физической культуры в начальной школе. В государственных документах Правительства РФ этому уделяется важное значение. Основная задача оздоровительной физической культуры – формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. Для выполнения этой задачи автором предлагается система оздоровительной физической культуры в форме игры. Дана характеристика каждого вида системы.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, система оздоровительной физической культуры.

#### ORGANIZATION OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE IN PRIMARY SCHOOL

*Abstract.* The article deals with the conditions for organizing health-improving physical culture in elementary school. In state documents of the Government of the Russian Federation, this is given great importance. The main task of health-improving physical culture is the formation in the younger generation of a responsible attitude towards their health and the need for a healthy lifestyle. To