

дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов. Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Гум. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 480 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

Кириллова Н.Н., Мишнева С.Д., Симонова И.М.

Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

К вопросу о внедрении программы «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации

В статье представлены и рассмотрены нормы ГТО, история возрождения и развития их в настоящее время. Представлен анализ отношения к возрождению норм ГТО студентов. Показано, что нормы ГТО способствуют сохранить здоровый образ жизни, и физическую подготовку граждан.

В нашей работе раскроем проблемы и пути реализации норм ГТО, поиск новых идей по развитию норм ГТО, анализ отношения студентов к возрождению: «Готов к труду и обороне».

Энтузиасты здорового образа жизни готовы помочь государству, собравшемуся возродить физкультурно-спортивный комплекс ГТО: Лига здоровья нации запускает проект по подготовке общественных инструкторов для занятий с заботящимися о своем здоровье и физической форме гражданами.

Скептики особых перспектив для развития в стране обновленного ГТО и его существенного влияния на здоровье россиян не видят.

Президент РФ В. Путин сообщил, о подписании указа о возрождении норм физической подготовки «Готов к труду и обороне» 24 марта 2014 года. Объявив о введении уже с 1 сентября комплекса ГТО, власти не уточнили, кто и как будет этим заниматься. Стимулом для самих школьников станут дополнительные преференции при поступлении в вуз, но массовое увлечение новой старой забавой среди взрослого населения вызывает большие сомнения.

В стране есть энтузиасты, уже не первый год готовые взять на себя подготовку желающих к сдаче комплекса ГТО. Например, общественная организация «Лига здоровья нации» объявила о запуске проекта по подготовке общественных инструкторов по здоровому образу жизни и ГТО [1].

Массовый спорт, по словам президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина, должен развиваться и быть более доступным для людей разного возраста, состояния здоровья, на что и направлена инициатива по возрождению ГТО. А также выявление более одарённых спортсменов, которые могли бы в дальнейшем принимать участие в соревнованиях разного уровня.

«Запуск программы ГТО остро ставит вопрос о площадках для занятия спортом. Нам нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы. То есть в шаговой доступности», - сказал президент РФ, добавив, что должны быть спортивные сооружения и на открытом воздухе.

Дополнительной мерой привлечения граждан к спорту, по мнению В. Путина, мог бы стать механизм мотивирования страховых медицинских организаций: через поощрение тех, кто ведет здоровый образ жизни, регулярно проходит диспансеризацию и не имеет страховых случаев за предыдущий календарный год.

Кроме того, предложено дополнить перечень ежегодно реализуемых работодателем мер по улучшению условий и охраны труда: включить в

социальный пакет возможность компенсировать сотрудникам оплату занятий спортом в клубах и спортивных секциях

Также, на развитие массового спорта будут направлены все средства, оставшиеся в бюджете после Олимпиады: эти деньги пойдут в первую очередь на поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности.

В рамках обновленного ГТО предусмотрена сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с шести лет. Министр спорта РФ В. Мутко сообщил, что на внедрение комплекса ГТО в России потребуется порядка четырех лет и 1,2 млрд рублей [2].

Мы произведён интернет-опрос среди студентов УрГУПС. В исследовании поучаствовали 408 человек (рис. 1).



Рис. 1. Отношение студентов УрГУПС к возрождению норм ГТО

Исследование показало, что возрождение норм ГТО необходимо для современного человека. Большинство студентов на вопрос отношения к возрождению норм ГТО ответили положительно 43 %. С безразличием отнеслись 25 %. Не знают, что такое ГТО 17 %. Отрицательно относятся 15 % учащихся. Откуда следует, что студенты вуза готовы к возрождению комплекса ГТО.

Всесоюзный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) был основан 11 марта 1931 года и просуществовал до 1991 года. Программа

физкультурной подготовки предназначалась для общеобразовательных, профессиональных и спортивных организаций СССР. Она охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Физкультурный комплекс ГТО включал бег, прыжки, метание, плавание, лыжные гонки, стрельбу и т.п., а также научно-практические сведения по физической культуре и спорту, правила, умения и навыки в области гражданской обороны, а также личной и общественной гигиены.

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почетным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Нормативы и требования периодически изменялись. Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утвержден 17 января 1972 года. Он имел пять возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования):

I ступень «Смелые и ловкие» – 10-11 и 12-13 лет;

II ступень «Спортивная смена» – 14-15 лет;

III ступень «Сила и мужество» – 16-18 лет;

IV ступень «Физическое совершенство» – мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет;

V ступень «Бодрость и здоровье» – мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

В Вооруженных силах СССР с 1972 года действовал военно-спортивный комплекс, соответствующий IV ступени ГТО [3].

В заключении необходимо отметить, что анализ литературных источников показал, что к проблеме возрождения ГТО в РФ специалисты в области физической культуры и спорта относятся скептически, и это в первую

очередь связано с отсутствием спортивных площадок для занятий массовым спортом. При этом как показал опрос студентов, возрождение норм ГТО является необходимым для поддержания у граждан физического здоровья, а также выявление более одарённых спортсменов, которые могли бы в дальнейшем принимать участие в соревнованиях разного уровня.

Список литературы

1. <http://www.gazeta.ru/social/2014/04/05/5981621.shtml>
2. <http://www.interfax.ru/russia/366810>
3. <https://ru.wikipedia>

Кокшарова А.С., Процкая М.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Дефизкультуризация

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека. Физическая культура направлена на сохранение и укрепление здоровья, но в последнее время люди забыли об этом. Крепкое здоровье и хорошая физическая подготовка, уже не мотивирует к занятию спортом. Многие люди не признают, необходимость заниматься спортом, причиной тому становится, дефизкультуризация – процесс снижения уровня физической культуры.

Данные Госкомстата России свидетельствуют о том, что за последние 5 лет уровень первичной заболеваемости вырос в стране на 12%, а общей заболеваемости – на 15%. За последние годы количество курящих мужчин в возрасте до 40 лет возросло с 45 до 70%. Достаточно сказать, что сегодня каждый десятый школьник зависим от табака, имеет те или иные признаки болезней, связанных с курением. Несмотря на то что, вредные привычки ухудшают здоровье, внешний вид, мешают карьерному росту и отнимают время, люди не отказываются от них.

Так же, большинство людей находят множество отговорок, что бы ни пойти в спортзал, причин много и самая распространенная из них, это нехватка времени. Даже в самом плотном графике можно найти пять минут для прогулки