

ГТО в технологическом университете (по данным социологического опроса)

GTO at the technological university (according to a sociological survey)

УДК 378

Получено: 21.06.2023

Одобрено: 05.07.2023

Опубликовано: 25.08.2023

Хамидуллина Г.Ф.

Канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет

Hamidullina G. F.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Kazan National Research Technological University

Питеркина М.В.

Доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет

Piterkina M. V.

Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Kazan National Research Technological University

Хисамутдинов В.Х.

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет

Khislamutdinov V. K.

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Kazan National Research Technological University

Аннотация

Актуальность данного исследования заключается в поддержании здоровья всех категорий населения путем привлечения к сдаче норм единого комплекса ГТО. Целью нашей статьи было выявить основные мотивы, побуждающие студентов к сдаче норм ГТО. Проведенное анкетирование студентов 1-3 курсов Казанского национального исследовательского технологического университета, представило возможность обозначить общее отношение к комплексу ГТО у студентов и его применение на занятиях по физической культуре. Анализируя анкетные данные, нами установлено, что для совершенствования физических качеств студентов и улучшения качества сдачи норм ГТО, необходима разработка и внедрение дополнительных комплексов упражнений для совмещенного развития силы и гибкости. Выявлена надобность разработки комплекса физической подготовленности студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Ключевые слова: нормы ГТО, студент, упражнения, физическая культура.

Abstract

The purpose of our article was to identify the main motives that encourage students to pass the GTO standards. The survey of students of 1-3 courses of Kazan National Research Technological

University provided an opportunity to identify the general attitude to the GTO complex among students and its application in physical education classes. The necessity of developing a complex of physical fitness of students to pass the standards of the GTO complex is revealed.

Keywords: GTO norms, student, exercises, physical culture.

Для привлечения в спорт и физическую культуру, для поддержания здоровья всех категорий населения был сформирован единый комплекс ГТО [8]. В современном обществе сохраняется тенденция роли физической культуры и спорта [2, 7].

Проведенный нами анкетный опрос по выполнению норм ГТО и интерес к этому вызван тем, что включение сдачи норм ГТО в процесс обучения студентов – это является обязательной составляющей части физического воспитания молодежи и всего подрастающего поколения [3]. Наш опрос свидетельствует о том, что из 30 респондентов третьего курса лишь 8 студентов сдали нормативы ГТО, что составляет 27%. Из оставшихся 22 студентов трое (14%) категорически против сдачи норм ГТО. 19 студентов имеют неопределенное отношение к ГТО, так как не видят в этом каких-либо преимуществ для себя. Основная масса студентов ведут пассивный образ жизни, не соблюдают режим, проводят много времени за компьютером, что определенно отрицательно сказывается на здоровье, качестве жизни [1, 4].

Анализируя анкетные данные студентов второго курса, нами выявлено, что из 30 опрошенных 15 студентов сдали нормативы ГТО на значки разной степени, что составляет 50%. Из оставшихся 15 чел. – 11 не заинтересованы в сдаче норм ГТО, 4 чел. категорически – против.

Анализ анкетных данных студентов 1-го курса показал, что из 40 опрошенных 32 чел. (80%) участвовали в выполнении норм ГТО и имеют значки. Оставшиеся 8 чел. были не допущены к сдаче по специальным медицинским показаниям, но хотели бы участвовать.

При этом нас заинтересовал ответ на вопрос: «Почему студенты сдают нормы ГТО?». Ответы респондентов распределились следующим образом:

Таблица 1

| Варианты ответов | Кол-во человек | Процентное соотношение | Кол-во человек | Процентное соотношение | Кол-во чел. | Процентное соотношение |
|---|---------------------|------------------------|---------------------|------------------------|---------------------|------------------------|
| | Студенты 3-го курса | | Студенты 2-го курса | | Студенты 1-го курса | |
| Для получения знака ГТО | 2 | 7% | 3 | 10% | 8 | 20% |
| Чтобы оценить (проверить) уровень физической подготовленности | 20 | 66% | 17 | 56% | 22 | 55% |
| Чтобы следить за своей физической формой и быть здоровым | 8 | 17% | 10 | 34% | 10 | 25% |

На основании ответов на вопрос: «Посещаете ли вы какие-нибудь спортивные или физкультурно-оздоровительные секции? Как часто?» среди респондентов 3-го курса нами установлено, что большая часть опрошенных (22 чел.) – 73% в свободное время не посещает никаких спортивных секций, и такой образ жизни их устраивает, им достаточно посещать занятия по физической культуре в ВУЗе. Из 30 опрошенных студентов второго курса 19 чел. посещают дополнительные спортивные секции, что составляет 63% от общего количества опрошенных респондентов. Первокурсники практически 100% посещают дополнительные секции и спортивные залы.

Из 8 студентов 3-го курса, выполнивших нормы ГТО, практически все предпочли следующие нормативы «по выбору»: Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.), прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Студенты 2-го курса выбрали также плавание 50 м, среди первокурсников есть 2 студента, выбравшие стрельбу из пневматической винтовки (так как они посещали секцию по данному виду). Данный выбор обусловлен тем, что студенты могут самостоятельно подготовиться к данным дисциплинам, а для сдачи, к примеру, нормативов по метанию снаряда, по стрельбе из пневматической винтовки, требуется дополнительное наличие тренера либо квалифицированного инструктора и материальная база [5, 6].

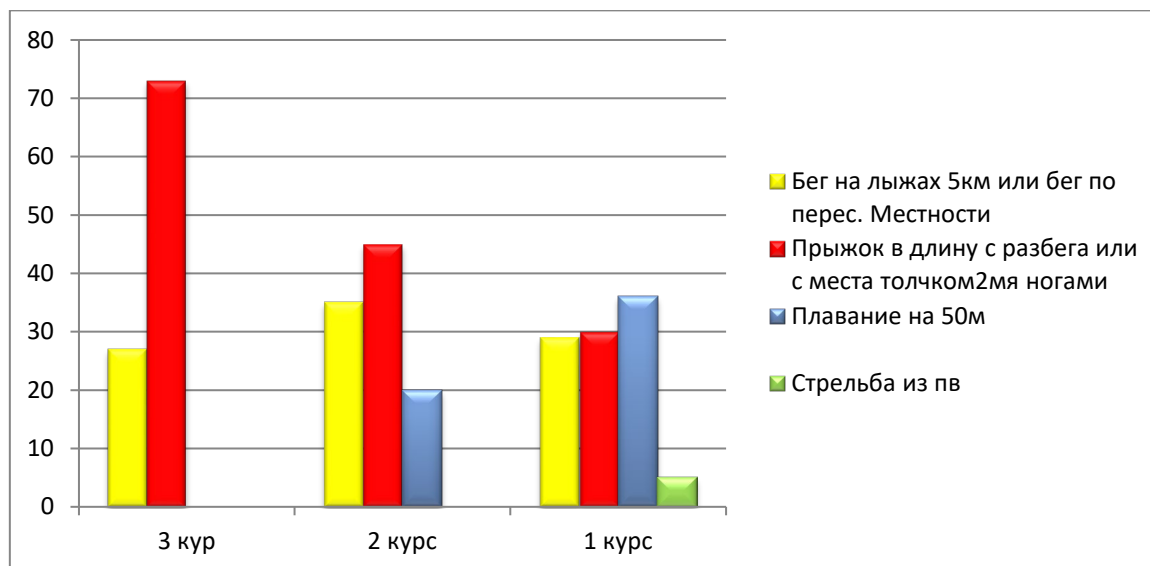


Рис. 1. Предпочтение студентов в нормах по «выбору»

С целью улучшения физического здоровья и совершенствования физических показателей студентов, нами было предложено провести ранжирование ряда упражнений (от 1 до 8 по степени важности, где 1-самое важное), наиболее востребованных для подготовки к сдаче норм ГТО. Эти данные представлены ниже в табл. 2.

Таблица 2

| Виды упражнений | Распределение ответов респондентов | | |
|--|------------------------------------|--------|--------|
| | 3 курс | 2 курс | 1 курс |
| Упражнения на координацию | 7 | 6 | 8 |
| Упражнения на развитие силовых способностей | 12 | 14 | 16 |
| Упражнения на гибкость | 5 | 4 | 5 |
| Упражнения для развития быстроты | 15 | 13 | 16 |
| Групповые упражнения (выполняемые в парах или в команде) | 3 | 2 | 4 |
| Игры и эстафеты | 8 | 6 | 3 |
| Акробатические упражнения | 4 | 4 | 2 |
| Прикладные упражнения (лазание, метания, ползание, преодоления препятствий и т.д.) | 1 | 3 | 4 |

На вопрос: «Какой норматив был для вас самым сложным?» 80% ребят ответили: наклон вперед из положения стоя, так как ребята не уделяли достаточного внимания на упражнения на гибкость, а делали акцент на силу и скорость.

Для совершенствования физических качеств студентов и улучшения качества сдачи норм ГТО, нами были предложены дополнительные комплексы упражнений для совмещенного развития силы и гибкости:

Комплекс физических упражнений на развитие гибкости в парах:

1. И. п. - стока, прямые руки в стороны наклонятся вправо и влево с давлением партнера.
2. И. п. - стойка руки вверх выполнять прогиб назад, помогая больше прогнуться в груди и отклониться назад, партнер держит за запястья.
3. И. п. - выполнять лицом друг к другу, положить руки на плечи партнера, наклоняясь вперед оказывать давление руками на плечи партнера.
4. И. п. - стоя спиной друг к другу, взяться прямыми руками вверх. Делая медленно выпад одной ногой, прогнуться в пояснице и пружинящими движениями отвести плечи друг от друга как можно дальше.
5. И. п. - сидя на полу, ноги вместе наклонять туловище вперед. Партнер помогает, оказывая давление на спину.
6. И. п. - сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперед и выпрямление туловища с партнером на спине.
7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, левая (правая) нога поднята. Партнер, одной рукой придерживая правую (левую) ногу, другой рукой поступающими движениями отводит поднятую ногу вверх.
8. И.п. - лицом друг к другу сед ноги врозь. Взявшись за руки делать наклон туловища вперед с помощью партнера.

Делаем выводы, что нужно совершенствовать материально-техническую базу для реализации комплекса ГТО [9,10]. ГТО для студентов – молодежи это не просто знак отличия, это самосовершенствование самого себя, тренируя себя к сдаче норм ГТО, они становятся более целеустремленными, морально и физически крепкими.

Литература

1. Блажок А. В., Полотнянко К. Н. Особенности включения норм ГТО в физкультурное образование // Философские и педагогические проблемы современного образования. 2019. С. 237–240.
2. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов, М.А. Титенёва // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – Вып. 1 (40). – С. 174–176.
3. Крылова А. В, Балберова О. В. Исследование готовности студентов к сдаче норм комплекса ГТО: психолого-педагогический аспект // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2017. № 1 С. 57–64.
4. Лубышева, Л.И. Всероссийский комплекс ГТО как фактор развития физкультурно-спортивной деятельности вуза / Л.И. Лубышева // Сб. науч.-практ. конференции «Физическая культура и спорт, туризм : научно-методическое сопровождение». 15-16 мая 2014 г. – Пермь, 2014. – С. 184-189.
5. Манжелей И. В. Условия реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе // Физическая культура и здоровье студентов вузов. 2016. С. 24–27.
6. Павлов В.Е. Программа физической подготовки студентов к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.Е. Павлов, И.В. Павлова // Гуманитарные исследования. – 2018. - №3 (20). – С.158–161.
7. Туревский И.М. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО / И.М. Туревский [и др.] // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2015. – № 6 (69). – С. 274–277.
8. Официальный сайт ГТО [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto.ru>.
9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ // СПС «КонсультантПлюс». URL: www.consultant.ru (дата обращения: 11.03.2020).
10. Копейкина Е. Н., Кондаков В. Л. К вопросу о проблемах внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО в развития массового спорта. 2016. С. 73–76.