

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Материалы VII межвузовской научно-практической конференции  
26 ноября 2015 г.**

**Выпуск 7**

Саратов, 2015

УДК [796.015.132+613]-057.87] (082)  
ББК 75.1я43+51.204.0я43  
Ф50

Ф50 Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Материалы VII межвузовской научно-практической конференции (26 ноября 2015 г.) – Вып. 7. Саратов: Саратов: Изд-во «Академия управления», 2015. - 78 с.

**ISBN 978-5-9905719-7-6**

В сборник включены материалы межвузовской научно-практической конференции по актуальным проблемам физического воспитания. Представленные статьи раскрывают различные направления совершенствования учебного процесса по физической культуре и формированию здорового образа жизни студенческой молодежи, рассматриваются современные подходы к внедрению комплекса ГТО в образовательное пространство вуза.

Представленные материалы предназначены для преподавателей физической культуры, тренеров по видам спорта, научных сотрудников, аспирантов и студентов.

Редакционная коллегия:

Кандидат педагогических наук, доцент М.П. Коновалова  
Кандидат педагогических наук, доцент И.А. Милехина

ISBN 978-5-9905719-7-6

УДК [796.015.132+613]-057.87] (082)  
ББК 75.1я43+51.204.0я43

© ССЭИ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2015  
© Авторы статей, 2015  
© Академия управления ООО, 2015

**Александров Д.С., Степыко Д.Г.** – преподаватели кафедры физического воспитания

**Блинкова Н.Л., Садова А.С., Столбецова Н.В., Федотова А.И.,  
Шаптефрац А.В., Щербаков Г.В.** - студенты  
*ФГБОУ ВПО РЭУ им. Г.В. Плеханова (г. Москва)*

## **ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА (НА ПРИМЕРЕ ФГБОУ ВПО РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА)**

### **Аннотация**

В настоящее время актуальность вопроса здорового питания чрезвычайно высока, особенно для студентов. В результате влияния целого ряда причин (недостатка времени, гиподинамии, насыщенности студенческой жизни событиями и нервного перенапряжения учащихся) возможность соблюдать правильный режим приёмов пищи встречается редко. Компенсировать негатив такой ситуации способна правильная организация рационального питания.

**Ключевые слова:** принципы рационального питания, студенты, исследования пунктов питания, опрос.

### **Результаты исследования**

Количество работников и студентов ФГБОУ ВПО РЭУ им. Г.В. Плеханова (далее - Университет), превышающее 10 000 человек, требует наличия широкой системы общественного питания, способной не только обеспечить необходимый объем продукции, и, также, гарантировать наличие качественно приготовленных и питательных блюд. Кроме того, всем желающим подкрепиться необходимо предоставить возможность сделать это в удобное для них время, без длительных отстояваний в очередях.

Мы представили далеко не весь круг вопросов, которые необходимо решить при организации системы общественного питания в Университете.

Объектом исследования выступили пункты общественного питания, которым отдают предпочтение студенты Университета.

Предмет исследования - качество предоставляемых услуг в данных точках, объём спроса на их продукцию и соответствие продукции нормам рационального питания.

Цель исследования – определение спроса на пункты питания, причин этого спроса, а также разработка рекомендаций для студентов и администрации комбината общественного питания Университета.

Предполагается, что результаты исследования станут предпосылками корректировки деятельности точек питания в университете и обоснования рекомендаций для предоставления качественной и полезной продукции. Равным образом результаты исследования будут полезны для ознакомления и студентам Университета, которым небезразлично своё здоровье и самочувствие.

Рациональное питание (по мнению большинства отечественных специалистов в области спортивного питания) [1] представлено тремя базисными принципами: энергетическое равновесие (равенство поступающих килокалорий и энергозатрат отдельно взятого индивида); сбалансированное питание (поступление с пищей белков, жиров, углеводов, макро и микроэлементов в строго определённых пропорциях); режим питания (подразумевает дробность, регулярность и равномерность приёмов пищи).

Первым этапом научной работы стало проведение исследования столовых и буфетов Университета на предмет: наибольшей посещаемости, размера, удобства, расположения и др. Далее, меню взятых заведений было исследовано на разнообразие блюд, количество калорий, соответствие принципам рационального питания. Кроме того, были выявлены и изучены в иные точки питания в Университете (автоматы, буфеты и т.п.).

Выявлено, что в Университет располагает 4 столовыми, каждая из которых имеет отличительные особенности, привлекающие свой круг посетителей. Меню столовых и буфетов довольно разнообразно и в некоторой мере приемлемо для тех, кто соблюдает принципы рационального питания.

Помимо столовых в Университете есть несколько буфетов и автоматов. В них можно приобрести напитки и снеки для быстрого перекуса. Одной из проблем в данном контексте является постоянный наплыв студентов, испытывающих чувство голода, во время перемен, вследствие чего возникают большие очереди. Однако такие пункты питания практически не располагают полезными продуктами, которые можно использовать в пищу без вреда для организма. Поэтому одной из первоочередных рекомендаций для студентов стал призыв максимального сокращения подобных вариантов питания и пересмотр предпочтений в пользу пунктов с более полезным меню.

На втором этапе исследования был проведён опрос студентов.

Респондентам предлагалось дать ответы на 2 вопроса:

1) Чем Вы руководствуетесь при выборе точки питания?

2) Какие точки питания Вы посещали за текущий семестр?

В опросе приняли участие 470 студентов различных курсов Университета.

Анализируя полученные данные, следует отметить, что большинство учащихся Университета при выборе точки питания руководствуется в первую очередь ценами на продукты того или иного заведения, далее по убывающей: качеством продукции, соответствию ассортимента принципам рационального питания, близостью точки питания к вузу, ассортиментом продукции и скоростью обслуживания.

За указанный семестр (15/01/2015 - 30/05/2015) наибольшее количество опрошенных в стенах ВУЗа посетили кафе “Плехановец” третьего корпуса Университета (56 % респондентов), наименьшее число студентов – столовую в четвертом корпусе (6 %).

Довольно большой популярностью пользуются автоматы с шоколадными батончиками и прочими снеками в третьем корпусе.

При рассмотрении спроса на точки питания вне вуза, может поразить тот факт, что самая большая цифра по посещениям пришлась на ресторан быстрого питания McDonalds (57 %). Несмотря на то, что данное заведение находится довольно отдалённо от Университета, студенты находят возможность посещать его во время большого перерыва.

Вторым по объёму спроса является магазин “Дикси” (30 %), который расположен в пяти минутах ходьбы от ВУЗа.

Поскольку выбор там, как и в любом сетевом магазине, довольно обширен, остаётся надеяться, что студенты покупают там пищу, соответствующую принципам рационального питания, хотя, конечно, свежеприготовленных горячих блюд данное заведение предоставить не может.

Далее заведения, посещаемые студентами, указаны в убывающей последовательности: Starbucks, Slow Subs, СушиWok, Две палочки, CoffeeShop Company, Япоша, 095, MyYo, Осетинские пироги.

### **Выводы**

Рациональное питание является составляющей здоровья и хорошего самочувствия человека. Особенности студенческой жизни предъявляют повышенные требования к системе питания. В этот период крайне важно питаться правильно. Наше исследование стало частью работы кафедры физического воспитания по пропаганде, освещению, информированию и приобщению студентов к ценностям здорового образа жизни.

Результаты проведенных исследований стали базой для формирования следующих рекомендаций.

Для студентов Университета:

- обратить пристальное внимание на принципы рационального и здорового питания, соблюдение которых самым благоприятным образом скажется на здоровье, самочувствии и высокой производительности на время всего периода обучения в ВУЗе;
- максимально сократить посещение точек быстрого питания, продукция которых далека от соответствия принципам рационального питания. Главенствующую позицию в этой сфере занимает сеть ресторанов McDonalds, обширными рекламными кампаниями привлекающая ежедневно все большее количество посетителей.

Для администрации комбината общественного питания Университета:

- для сокращения очередей в столовых внедрить систему предварительной записи и заказов. Таким образом, студент, заказавший определённое блюдо на определённый день и оплативший его заранее, сможет без очереди получить его в указанное время;
- повысить осведомленность студентов о наличии точек питания в вузе с наименьшим спросом (Главная столовая, первый и четвертый корпусы). Разместить указатели столовых для быстрой ориентации;
- сделать возможной оплату в столовых и буфетах с помощью банковских карт для большего удобства;

- ввести в ассортимент продукции в буфетах и автоматах фрукты, орехи, кисломолочную продукцию. Добавить в меню всех столовых Университета свежевыжатые соки, фрукты и овощные салаты;
- установить систему обеспечения питьевой водой: кулеры, питьевые фонтаны.

#### **Список литературы**

1. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов / П.И. Пшендин. — СПб.: Гиорд, 2002. — 98 с.
2. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — М.: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.
3. Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться / И.М. Скурихин, В.А. Шатерников — М.: Лёгкая и пищевая промышленность, 1984. — 244 с.

**Антонова Е.А.**, преподаватель  
*Институт Развития Бизнеса и Стратегий СГТУ*  
**Глухов В. С.**, профессор  
*Саратовский социально-экономический институт (филиал)*  
*«РЭУ им. Г.В.Плеханова»*

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ЭТАПАХ РАЗЛИЧНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ**

В тренировочном процессе принято различать три уровня структуры: микроструктуру – структуру отдельных тренировочных занятий и микроциклов; мезоструктуру – структуру средних циклов, состоящую из нескольких микроциклов; макроструктуру – состоящую из нескольких мезоциклов [1].

Отдельное тренировочное занятие является узловой структурной единицей процесса тренировки. В зависимости от сочетания и подбора средств подготовки различают занятия избирательной и комплексной направленности. В практике подготовки волейболистов, с учётом необходимости комплексного проявления физических качеств в соревновательной деятельности, основной объём отводится на занятия комплексной направленности, однако имеются данные о высокой эффективности однонаправленных тренировочных нагрузок, особенно, при применении сопряжённого метода подготовки игроков.

К сожалению, в занятиях комплексной направленности, зачастую, не учитывается взаимодействие срочных тренировочных эффектов нагрузки. В то же время без учёта взаимодействия тренировочных эффектов упражнений различной физиологической и педагогической направленности, а также их рационального сочетания невозможно существенно повысить уровень подготовленности спортсменов.

Взаимодействие тренировочных средств, различают физиологической и педагогической направленности, может быть положительным (очередная нагрузка усиливает сдвиги, вызванные предыдущей), нейтральным (очередная

нагрузка мало влияет на величину и характер ответных реакций) и отрицательным (нагрузка уменьшает сдвиги, возникающие в ответ на предыдущие воздействия).

Установлено, что нагрузка силового и скоростно – силового характера достаточно эффективно сочетается с работой на развитие скоростной выносливости. Для спортивных игр, где смешанная работа является основным типом мышечной деятельности, вряд ли целесообразно планировать акцентированное развитие скоростной выносливости средствами ОФП совместно с игровыми командными упражнениями.

Известно, что если в начале занятия применяются упражнения скоростной направленности, то в конце можно использовать упражнения на выносливость. Если выносливость развивается интервальным методом, то после такой работы не следует развивать скоростные качества. Если же выносливость развивается равномерным методом, то в конце занятия можно использовать скоростные упражнения.

Подводя некоторый итог вышеизложенному, можно сказать, что в рамках одного тренировочного занятия необходимо учитывать взаимодействие тренировочного воздействия и тренировочного эффекта того или иного средства или метода подготовки.

Если тренировочное занятие является структурной единицей микроцикла, то последний считается конструктивным элементом организации и построения тренировочного процесса в целом.

Тренировочным микроциклом называют серию занятий, проводимых в течении нескольких дней с целью решения конкретных задач данного этапа тренировочного процесса. Есть и другое определение, согласно которому микроциклом называется относительно завершённая, повторяющаяся последовательность отдельных занятий.

В зависимости от содержания и места в системе тренировки различают втягивающие, ударные, соревновательные и восстановительные микроциклы.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 2 до 15 дней, но наибольшей популярностью пользуются схемы «4-1» и «3-1».

Втягивающие микроциклы типичны для начала подготовительного периода. Они характеризуются равномерным возрастанием нагрузки и относительно невысокой её интенсивностью. Другими словами, втягивающие микроциклы носят преимущественно аэробную направленность.

Ударные микроциклы типичны для специально – подготовительного периода и характеризуются значительными по объёму и интенсивности нагрузками. В рамках ударных микроциклов могут решаться основные задачи всех видов подготовки. Именно здесь целесообразно планировать массивное тренировочное воздействие на организм спортсмена.

Подводящие микроциклы направлены на подведение спортсмена к соревнованиям. Конкретное содержание тренировочных нагрузок в рамках структуры подводящих микроциклов может различаться в зависимости от

состояния спортсмена, значимости соревнований и избранного способа подведения к ним.

Восстановительными микроциклами обычно завершаются серии ударных микроциклов или напряжённая соревновательная деятельность.

Соревновательные микроциклы строятся на основе режима выступлений, обусловленных правилами и конкретным регламентом соревнований. Организация таких микроциклов предусматривает такое планирование нагрузок, которое должно обеспечить оптимальное состояние спортсмена к началу состязаний, содействовать наиболее рациональной реализации функциональных возможностей в условиях соревновательной деятельности.

Даже столь краткая характеристика различных типов микроциклов позволяет понять огромное многообразие вариантов их построения и сочетания нагрузок.

1. Основная задача микроцикла заключается в обеспечении такого тренирующего эффекта, который будет способствовать главной стратегической линии подготовки спортсмена на текущем этапе. Отсюда, при планировании нагрузок в рамках микроциклов, важно не просто разместить их по объёму и содержанию, а обеспечить с их помощью изменение состояния спортсмена в соответствии с запланированной тенденцией в развитии процесса долговременной адаптации организма к условиям конкретной спортивной деятельности и преимущественно присущей ей режиму. В ударных микроциклах должна планироваться работа разной направленности, обеспечивающая совершенствование различных сторон подготовленности с учётом взаимодействия тренировочных эффектов выполняемых упражнений.

2. При двухразовых занятиях в день, одно является основным, другое дополнительным.

3. При проведении подряд двух занятий одной преимущественной направленности второе должно проводиться на фоне значительного утомления от предыдущего.

4. Занятия с малыми и средними нагрузками являются эффективным средством восстановления организма спортсмена после занятий с большими нагрузками. При этом нагрузки должны отличаться по направленности. Однонаправленные занятия с малой и средней нагрузкой на фоне реакций организма после занятий с большой нагрузкой усиливают утомление нагруженных функциональных систем.

Основные принципы построения тренировки с учётом специфики волейбола в рамках микроциклов можно свести к следующим научно – методическим положениям:

Микроциклы разного типа служат основой построения средних циклов (мезоциклов), длительность которых находится в рамках 3-6 микроциклов и имеет общую продолжительность близкую к месячной.

Структура мезоциклов (этапов) обусловлена теми же факторами, о которых шла речь при характеристике микроциклов, но в отличие от первых, последние призваны управлять коммулятивным эффектом микроциклов.



В макроструктуре тренировки выделяют различные макроциклы, продолжительность которых может колебаться от нескольких месяцев до 4-х лет. Для волейбола характерно построение тренировочного процесса в рамках полугодичных макроциклов или двуцикличность (осеннее - зимний и весеннее - летний периоды).

Возникают большие трудности между организацией тренировочного воздействия, который имеет, как правило, общегрупповой характер, и сущностью тренировочного эффекта, всегда индивидуального для каждого спортсмена. Более того, необходимо отметить специфику соревновательного сезона в спортивных играх. По сравнению с другими видами спорта, «нормой» здесь является участие в 50-100 состязаниях в течение годового цикла. При этом длительность соревновательного периода составляет до 10 месяцев в году.

Учитывая это обстоятельство, в спортивных играх необходимо изменение привычного для большинства видов спорта взгляда на периодизацию годового цикла подготовки. Вместо подготовительного периода здесь могут иметь место три таких периода и дальше – больше.

Это заставляет каждый раз выделять внутри годового цикла целостные мезоциклы, включающие в себя «этапы накопления потенциала и его реализации», соответствующие всем четырём фазам развития спортивной формы (создания, сравнительной стабилизации, оптимального проявления и частичной утраты). Однако следует заметить, что внутри такого подготовительного мезоцикла по аналогии с годовым сохраняется волнообразность нагрузок по составляющим его этапам: переходному, обще-и специально – подготовительным, предсоревновательным и соревновательным.

Для достижения запланированных результатов необходима чёткая иерархия подцелей и задач, соответствующих различным этапам подготовки.

Наиболее чётко они обозначаются в результате системного анализа содержания спортивной деятельности и процесса подготовки к ней. Используемая концепция подготовки в спортивных играх складывается из таких блоков, как:

1. Специфика игры (ее технико-тактическая характеристика).
2. Модель игры (и промежуточная ее модель) и модели игроков (исходные и конечные).
3. Общие принципы и структура процесса подготовки.
4. Промежуточные модели подготовки, включающие методы и формы организации и систему реализации.
5. Отбираемое содержание техники, тактики и уровня физической и психической подготовки.
6. Средства и методы контроля и управления.

Качество современного тренировочного процесса квалифицированных игроков определено рядом положений [2]:

1. Важнейшим условием успешности управления процессом подготовки команды является целенаправленность; многолетнее планирование учебно – тренировочного процесса в полном соответствии с модельными характеристиками игроков и команды в целом.

2. Применение высоких физических нагрузок является основным путём повышения общей и специальной работоспособности игроков. Применение разнообразных средств из других видов спорта значительно повышает возможности успешно решать задачи развития необходимых качеств спортсмена.

3. Определяя направленность технико – тактической подготовки в индивидуальных, групповых и командных тренировках, тренер должен широко использовать современные методы: сопряжённый, интервальный, круговой с целью повышения нагрузки и интенсивности занятий.

Соревновательный период целесообразно разделять в зависимости от календаря соревнований на серию межтуровых мезоциклов. Рациональное использование межтурового мезоцикла позволяет поддерживать высокий уровень специальной готовности и спортивной формы игроков в течении всего длительного основного соревновательного периода годового цикла подготовки.

Список литературы:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
2. Антонова Е.А. Методика развития физических качеств у студентов волейболистов // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Материалы межвузовской научно-практической конференции "Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи", 28.11. 2013 - Саратов: ИЦ "Наука", 2014. - Вып.5. - С. 3.

**Беглов М. В.,** доцент

*Саратовский государственный аграрный университет им.Н.И. Вавилова*

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Модернизация системы физического воспитания в вузах предполагает, прежде всего, повышение эффективности учебных занятий по дисциплине физическая культура, которые на обязательной основе посещают студенты всех высших учебных заведений Саратовской области. Основой повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию является мотивация студентов на достижение положительного результата. Ведущие университеты страны разрабатывают и внедряют передовые педагогические технологии, позволяющие перейти от принудительных занятий по физическому воспитанию к добровольному и высокомотивированному включению студентов в занятия физической культурой и спортивный досуг.

Для изучения мотивационно-потребностной сферы в занятиях по физической культуре проведен опрос общественного мнения 902 студентов вузов Саратовской области.

Задачи опроса предусматривали сравнение и анализ изменения мнений студентов от младших к более старшим курсам, (опрос и заполнение анкет

проводились методом неформализованного интервью на занятиях физической культурой и спортом непосредственно в вузе).

В выборочной совокупности это составляет 1,27% от числа всех студентов вышеперечисленных вузов, обучавшихся на курсах, на которых проводился опрос (на период опроса). При разработке и реализации методики исследования учитывались и условия, в которых организован процесс занятий физической культурой и спортом непосредственно в вузах.

В вузах Саратовской области на январь 2013 года обучалось около 20 000 студентов, из них на дневном отделении - 60%. 52% студентов посещали занятия физической культурой и спортом (1-3 курс), 18 % студентов принадлежали к спецмедгруппе. В вузах действуют собственные спортивные объекты для организации занятий физической культурой и спортом, в том числе спортивные залы, стадионы, лыжные базы, спортивно-оздоровительные лагеря, спортивные площадки.

На момент нашего опроса в СГТУ 96,2% студентов посещали занятия физической культурой и спортом (1-3 курс), 14,7% студентов принадлежали к спецмедгруппе.

В СГУ - 38,2% студентов посещали занятия физической культурой и спортом (1-3 курс), 13,2% студентов принадлежали к спецмедгруппе. В данном вузе действует 4 собственных спортивных объекта для организации занятий физической культурой и спортом, в том числе спортивно-оздоровительный лагерь. В рамках учебной (4) и внеучебной работы (11) функционируют 15 секции.

Наиболее популярными видами спорта среди студентов являются такие виды как: настольный теннис, футбол, армспорт, ритмическая гимнастика, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон.

В СГАП - 29% студентов посещали занятия физической культурой и спортом (1-3 курс), 16 % студентов принадлежали к спецмедгруппе. Действует 17 спортивных секций, в которых в учебное и свободное от учебы время занимаются 97% студентов вуза.

В ССЭИ - 87% студентов посещали занятия физической культурой и спортом (1-3 курс), 13% студентов принадлежали к спецмедгруппе.

В вузе действует 5 собственных спортивных объектов для организации занятий физической культурой и спортом, в том числе спортивный зал, лыжная база, спортивно-оздоровительный лагерь, спортивная комната в общежитии, открытая игровая площадка, спортивно-оздоровительный комплекс с бассейном.

В результате опроса по каждому вузу наблюдались и систематизировались две группы респондентов: 1. занимаются спортом в учебное и внеучебное время; 2. не занимаются спортом в учебное и внеучебное время.

Это позволило получить представление о ценностях и мотивациях каждой группы в сфере физической культуры и спорта, а также определить, каковы претензии респондентов к условиям, в которых проходят занятия физической культурой и спортом.

При анализе мотивации посещения занятий физической культурой в различных вузах наблюдался следующий фактор: на старших курсах возрастает критичность оценки респондентов по всем вопросам анкеты. Только для студентов СГАУ мотивация «Получение физического и психологического удовольствия» как цель посещения учебных занятий по физической культуре к третьему курсу возрастает (на 15,8%).

Для респондентов в качестве положительной динамики характерно уменьшение значимости мотивации как цели посещения учебных занятий по физической культуре «Необходимость получения оценки» (СГАП на 11,6% и СГАУ на 17,1%). У респондентов некоторых вузов необходимость получения оценки превалирует над остальными целями, взятыми суммарно (2 курс СГТУ, 3 курс ССЭИ). Таким образом, мотивация «Необходимость получения оценки» несколько превалирует над мотивацией «Получение физического и психологического удовольствия» (на 0,98%):

При определении ценности физической культуры и спорта наблюдается общая тенденция: главными ценностями названы «Хорошая физическая форма» и «Здоровье», эти ценности имеют практически одно выражение в количественном показателе. «Самоутверждение» большей частью превалирует над «Эстетическим удовольствием».

В результате опроса определилась степень влияния нижеуказанных причин на вынесение неудовлетворительной оценки условий для занятий спортом на базе спортивных площадей отдельно взятого вуза: отсутствие спортзала максимально по сравнению с респондентами других вузов волнует 1 курс СГАУ- 41,1% от общего числа опрошенных студентов 1-го курса; состоянием помещений не доволен 3 курс СГУ - 35,6%; отсутствием спортивного инвентаря максимально не удовлетворены студенты 3 курса СГАУ - 29,4%; квалификацию преподавателей как причину, влияющую на нежелание заниматься на спортивных объектах вуза, указали больше всего респонденты 1 курса СГУ - 2,8%.

По итогам проведенного опроса общественного мнения была получена иерархическая структура ценностей, определяющая мотивацию студентов к занятиям физической культурой в учебное и свободное от учебы время. Структура ценностей была построена на основании оценки респондентами степени важности каждой из предложенных в анкетном перечне ценностей. По итогам опроса возможно разработка и планирование методической и информационной работы в каждом вузе на основе данной структуры ценностей.

Оценку преимуществ, которые даются занятиями спортом в свободное от учебы время для каждого отдельно взятого респондента, можно определить по максимальному количеству ответов в каждом отдельно взятом вузе: - «хорошая физическая форма» максимально названа респондентами 1 курса СГУ-70,1%; «хорошее настроение» максимально названо респондентами 3 курса ССЭИ- 38%; «психологическая разгрузка» и «эстетическое удовольствие» максимально названы респондентами 3 курса СГАУ - по 26 %.

К старшим курсам у большинства респондентов того или иного вуза заметно увеличение значимости определенных ценностей: - «психологическая разгрузка» - у респондентов СГАУ выросло на 5,2%, у респондентов ССЭИ увеличилось на 5 %, СГТУ - возросло на 1,6% и у студентов СГАП - на 0,3%; - «хорошее настроение» - СГАУ (на 21,2%), СГТУ (на 10,4%), ССЭИ (на 7 %) и СГАП (на 5,7%).

Предложения по улучшению условий занятий физической культурой и спортом в вузе, полученные от студентов, во многом являются традиционными. Основная суть их сводится к стремлению респондентов заниматься спортом в современных условиях, на современном спортивном оборудовании.

Результаты опроса продемонстрировали наличие в каждом вузе общих для всех проблем и тенденций: - снижение у студентов интереса к занятиям спортом от младших курсов к более старшим; рост критического настроения, связанного с негативной оценкой условий для занятий спортом в вузе и на других спортивных объектах, принадлежащих вузам; -стремление заниматься спортом во внеучебное время на площадках, не имеющих отношения к вузу.

Только 35,56 % процентов из числа опрошенных студентов занимаются спортом во внеучебное время, 36,8% процентов могли бы заниматься при наличии необходимых условий (оборудованных спортивных залах, спортивных площадках, приемлемой ценовой политике в спортзалах за пределами вуза и т.п.). Сегодня в студенческом спорте Саратовской области (как впрочем, и на общероссийском уровне) имеется ряд факторов и комплекс проблем, отрицательно влияющих на вовлечение студентов в занятия физической культурой и спортом, требующих неотложного решения.

Согласно «Концепции развития студенческого спорта в Саратовской области на 2012-2014» предлагается руководствоваться тем, что:

- акцент будет сделан на развитии массового студенческого спорта в вузах во внеучебное время;

- основным направлением работы будет развитие массового студенческого спорта в высших образовательных учреждениях и по месту жительства студентов в общежитиях вузов;

- направление финансовых ресурсов, в первую очередь, на развитие и модернизацию спортивной инфраструктуры, а также на организацию пропаганды физической культуры и занятий спортом среди студентов как составляющей части здорового образа жизни;

- развитие спорта высших достижений, поддержка команд по игровым видам спорта в вузах со стороны государственных органов управления физической культурой и спортом будет осуществляться путем создания системы традиционных ежегодных соревнований, модернизации специализированной инфраструктуры;

- со стороны государственных органов управления физической культурой и спортом, Совета ректоров вузов Саратовской области будет проводиться постоянный мониторинг за степенью удовлетворенности студенческой

молодежи условиями, в которых проходят занятия по физической культуре в вузе, а также за изменением численности студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

**Гарина О.Г.**, доцент, к. философ. н.  
*Саратовский социально-экономический институт (филиал)  
«РЭУ им. Г.В.Плеханова»*

## **ВОЗРОЖДЕНИЕ ГТО В САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Программа физической подготовки «Готов к труду и обороне» действовала в СССР с 1931-го года в учебных заведениях, а также на предприятиях. За сдачу нормативов (для каждой возрастной группы были предусмотрены свои критерии оценки) гражданам давали серебряные или золотые значки. В комплекс ГТО, в частности, входили бег, подтягивание, плавание и прыжок в длину.

Чтобы привлечь к физкультуре большинство людей, решено возродить эту советскую систему, благодаря которой выросло не одно поколение активных и здоровых людей. В марте прошлого года Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возрождении системы ГТО.

Проект по внедрению ГТО будет идти в несколько этапов. В качестве «пилотов» выбраны семь территорий, в том числе и Саратов. В ходе внедрения комплекса большое внимание будет уделяться работе с коллективами предприятий и организаций. Нормы ГТО возрождаются уже в школах, причём, пять из 11-ти уровней комплекса – именно в начальных, средних и старших классах. Такая система нашла поддержку у выдающихся спортсменов нашей области. По данным экспертов, реализация проекта ГТО положительно скажется на продолжительности жизни, которая к 2020 году увеличится до 74 лет.

В Саратовской области на инициативу президента положительно откликнулись сразу. Сделали акцент на занятиях физкультурой во всех учреждениях региона. Золотые лучи звезды, красная лента, с заветной для советских спортсменов надписью, - знак отличника ГТО в регионе обрел вторую жизнь. Разрушить тенденцию сидячего образа жизни – основной мотив возрождения физической подготовки. В качестве дополнительных мер привлечения населения к спорту Владимир Путин предложил разработать систему поощрений. Например, во многих коммерческих учреждениях Саратова действует система льгот для тех, кто сдаст ГТО. Некоторых физически активных работников ждет даже дополнительный отпуск.

Активно возрождают ГТО в районах области. Так, на протяжении года проводили десятки соревнований в школах. Ученики с удовольствием откликнулись на то, что привычная физкультура принимает новый облик. Комплекс упражнений там теперь как в советские времена, правда, нормативы все-таки снизили. Десять раз подтянуться, отжаться не меньше 20 раз за

минуту, чтобы получить "отлично". А вот в Балакове призывают к здоровому образу жизни и занятию спортом прямо на улице. Там на центральной площади размещали так называемый консультационный пункт. Всем желающим, в частности, школьникам, рассказывали о том, какие нормативы ГТО нужно сдавать в каждой из возрастных категорий, и на каких площадках можно это сделать.

Кроме бега на короткие и длинные дистанции, подтягиваний, поднимания туловища из положения лежа, советские нормы физкультуры предусматривают плавание, стрельбу из винтовки, метание гранаты. А в зимний период еще и бег на лыжах. Так, в этом году, впервые в регионе в рамках реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» школьники из 16-ти районов области, а это порядка 100 человек вышли на снежную трассу, чтобы сразиться за первое место. По словам организаторов ГТО, конкретный набор упражнений зависит от инфраструктуры спортивного комплекса, в котором проходят испытания.

Лыжный вид спорта этой зимой особенно привлек студентов ВУЗов города. Дистанция в полтора километра, как показывает практика, многим далась нелегко. Однако всю зиму студенты покоряли снежные трассы. Кабинетный антураж на свежий воздух сменили и преподаватели. Наравне с учащимися участвовали в лыжной гонке. А вот все спортсмены, которые принимают участие в жизни университета, поощрялись приятными бонусами.

Взяли отгул и решили сдать нормы ГТО порядка 150-ти врачей. Летом 2014-го года в состязаниях участвовало по два человека от каждого медучреждения области. Мужчины отжимались, женщины качали пресс - это одна из пяти спортивных станций, которые необходимо было пройти сборным медучреждений. В дальнейшем прыжки в длину, наклоны, стометровка. Самым главным испытанием для врачей стала дистанция в 25 метров. Ее нужно было проплыть в бассейне. Тогда температура воды не превышала 17 градусов. Эта третья спартакиада медработников области впервые прошла под эгидой сдачи норм ГТО. До этого дня в регионе организовано их пока не сдавали. Все участники соревнований получили значки «Готов к труду и обороне».

Сдают нормативы и муниципальные служащие. На несколько часов они отрываются от работы, чтобы сдать нормы ГТО. Подтягивания, отжимания, прыжки в длину - всего 5 дисциплин.

Новые нормативы разрабатывают постоянно. Учитывают все современные изменения в спорте. Несмотря на новшества в процессе физического воспитания, в знак уважения к истории и накопленному опыту в физической подготовке, название оздоровительного комплекса останется известным - «Готов к труду и обороне!».

Активно возрождается спортивная жизнь по нормам ГТО в Саратовском Социально-экономическом институте им. Г.В.Плеханова. Были составлены нормативы для разных возрастных категорий студентов. Буквально за полгода почти все обучающиеся уже проявили свои силы в беге, прыжках в длину, подтягиванию на перекладине, метанию спортивного снаряда, отжиманию [1].

Несмотря на тестовый период ГТО, интерес к испытаниям у студентов нарастает [2]. В особенности, у первокурсников. Практически на каждой паре по физической культуре они сдают нормативы ГТО. Между тем, в экономическом институте придерживаются определенных принципов, относительно возрожденного комплекса [3]. Это, в первую очередь, добровольность выполнения упражнений, доступность системы подготовки, учет местных традиций и особенностей и, в частности, медицинский контроль. В связи с этим, некоторые учащиеся все-таки освобождены от упражнений. Как и в случае с взрослыми, у студентов не должно быть никаких медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Так что для того, чтобы сдать нормы ГТО, необходимо приносить справку из поликлиники.

Работу по внедрению спортивного образа жизни в Саратовском социально-экономическом институте планируют вести не только среди студентов, но и среди преподавателей и деканов факультетов. Полноценную программную и нормативную основу физического воспитания составят в начале следующего, 2016-го года, когда нормы «Готов к труду и обороне» будут обязательными во всех учреждениях страны.

Использованная литература:

1. Коновалова М.П. Студенческий спорт в Саратовской области // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Вып. 6. Изд-во «Наука», 2015. С. 23 – 27.
2. Милехина И.А. Мониторинг физической подготовленности студентов// Наука и общество. Изд-во СГСЭУ. 2013. № 2 (11). С. 25 – 28.
3. Фролова Л.В., Черевик Н.Н. Социально-педагогическая деятельность и методы сдачи норм ГТО в вузе// Современное инновационное общество: динамика становления, приоритеты развития, модернизация: экономические, социальные, философские, правовые, общенаучные аспекты: материалы междунар. науч.-практ. конф., 27 марта 2015г.: В 3 ч. – Саратов: Изд-во «Академия управления», 2015. С. 118 – 121.

**Гераськина Л. Ю.**, ст. преподаватель

*Саратовский социально-экономический институт (филиал)*

**Милехин А.В.**, доцент, к. пед. н.

*Саратовский государственный аграрный университет им.Н.И. Вавилова*

## **АКТИВИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Эффективность занятий физической культурой студенческой молодежи зависит прежде всего от единства взаимодействующих процессов: учебных занятий в учебном заведении, тренировок в группах спортивного совершенствования по видам спорта и массовых спортивных и оздоровительных мероприятий.

Одной из приоритетных задач на современном этапе развития российского общества является формирование у студенческой молодёжи устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-



волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны и модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в учебном заведении.

Мы считаем, что способствовать решению выше обозначенных задач может помочь система студенческих соревнований на основе современных требований и норм Всероссийского комплекса ГТО.

Спортивные соревнования оказывают мощное воздействие на физиологические системы организма студентов, совершенствование физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости, на нервно-эмоциональную, умственную сферы студентов. Соревновательная деятельность является той деятельностью, где проявление психологического феномена личности наиболее очевидно. Главной задачей в соревновательных моментах является: достижение, выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных упражнений.

Стремление в чем - либо быть лучше другого - черта, заложенная в каждом человеке, но в спортивной деятельности она приобретает особое значение. Необходимо широко понимать проявления лидерства в физической культуре и спорте, это не только высшие ступени на мировых аренах. Опередить ближайшего соперника, превзойти свой результат, оказаться сильнее соперника в психологическом противостоянии, преодолеть эмоциональный пресс, лучше подготовить инвентарь, повысить тактическое мастерство, и это только небольшая часть разнообразных форм проявления лидерской направленности. Спортивная деятельность представляет не только огромные возможности для реализации лидерских устремлений, но и, в тоже время, предъявляет значительные требования к их достижению. По сути, это главная задача физической культуры и спорта: совершенствование, стремление стать лучше, лучше других, лучше себя прежнего, т.е. в любом случае лидировать[1].

В высшей школе спортивные соревнования многоуровневые (от групповых до международных) дают возможность каждому студенту испробовать свои силы, проявить настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержку и самообладание, но при этом стоит заметить, что высоких результатов добиваются студенты, закаленные идейно и физически, обладающие стойкой и негибкой волей. Соревновательная борьба требует преодоления сложнейших препятствий, прежде всего – преодоления самого себя, своих слабостей, колебаний, малодушия [2].

Соревнования по многоборью ГТО обладают той специфичностью, которая и определяет повышенный к ним интерес и привлекательность, т.е. состязания состоят из нормативов, определяющих уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.). Соревнования по ГТО – это прежде всего соревнования, позволяющие определить уровень общей физической подготовленности студента, его умений и навыков, которые

изучаются с детства и не требуют специальной спортивной подготовки, как в соревнованиях по отдельным видам спорта.

О нарастании интереса к соревнованиям по ГТО свидетельствует следующий факт: в Саратовском регионе по количеству студентов, сдавших нормы ГТО лидируют Саратовский социально-экономический институт РЭУ им. Г.В. Плеханова и Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского [3].

По данным Министерства молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области на данном этапе мероприятиями комплекса ГТО охвачено 9 730 молодых людей в том числе: 3 833 студента социально-экономического института, 3 380 студентов медицинского университета, 2517 студентов других ВУЗов области. На «золотой» значок нормативы ГТО сдали 1 297 человек, на «серебряный» - 2 464, на «бронзовый» - 3 009 студента.

В перечне обязательных испытаний ГТО для юношей и девушек этой возрастной категории (VI ступень, от 18 до 24 лет): бег на 100 м, бег на 3 км, прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине и др. В числе необязательных испытаний, которые выбирают студенты – плавание и турпоход.

В мае 2015 состоялись лично-командные соревнования по многоборью ГТО в рамках Спартакиады образовательных организаций высшего образования области. В соревнованиях приняли участие команды восьми образовательных организаций высшего образования Саратовской области, всего около 100 человек. Соревнования проходили на площадках города - стадион «Динамо», плавательный бассейн СГЮА и пневматический тир Центральной детской спортивной школы.

Соревнования по отдельным видам комплекса выходят уже на международный уровень. Так в осенью 2014 года в Москве в «Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодёжи и туризма» прошли Международные соревнования по ГТО. В них приняли участие около 200 человек из 6 стран. В программу соревнований вошли следующие дисциплины: бег на 100 м, подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины), стрельба из малокалиберной винтовки, плавание 50 м и бег на 1000 м. В итоговом зачете среди ВУЗов первенствовали представители «Военного института физической культуры», второе и третье места заняли спортсмены «Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма» и «Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма» соответственно.

В Саранске на базе спортивного комплекса «Мордовия» 5 ноября 2014 года прошли VI республиканские соревнования, посвященные сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Участниками соревнования стали около 500 человек, в мероприятии приняли участие студенты вузов, учащиеся общеобразовательных учреждений и спортивных организаций.

Важно отметить, что успешная сдача норм ГТО может положительно сказаться на всем учебно-воспитательном процессе в любом образовательном заведении. Успешное выполнение норм - это еще одно условие поощрения студенческой молодежи, активно участвующей в общественной работе и спортивной жизни коллектива. Овладение нормами ГТО будет хорошей подготовкой к службе в армии и условием повышения профессиональных компетенций будущих специалистов.

Список литературы:

1. Милехин А.В. В Лидерство в спортивной деятельности //Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов: Изд-во «КУБиК», 2012. С. 164-166.
2. Милехина И.А., Милехин А.В. Регуляция психического состояния студентов в процессе занятий спортом // Физическая культура в условиях модернизации высшего образования: Материалы Всероссийской заочной межвузовской научно-практической конференции. – Саратов: СГАУ, 2008. С. 63 – 66.
3. sarsport@saratov.gov.ru

**Васекин Ю.И.**, доцент, к. пед. н.,  
*Саратовский социально-экономический институт (филиал)  
«РЭУ им. Г.В.Плеханова»*

## **ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО**

Во все времена любое государство нуждалось в здоровых и сильных членах общества. Они были необходимы для производства материальных благ, защиты государства. Кроме того здоровое население было необходимо для воспроизводства полноценного потомства.

С древних времен физическая культура и физическое воспитание являлись неотъемлемой частью процесса формирования здорового и сильного человека с самого раннего возраста и до старости. Были конечно и совсем радикальные направления (Спарта).

Тем не менее на сегодняшний день во всем цивилизованном мире сформировалась четкая ассоциация: физическая культура и спорт – это здоровье, мир, радость красота. Это вполне обоснованно, так как физическая культура и спорт носит не только оздоровительный характер, но и огромную эмоциональную, воспитательную, эстетическую нагрузку.

Комплекс ГТО в этой связи вносил достойный вклад в развитие активной жизненной позиции, формирование здорового образа жизни и развитие физических и морально – волевых качеств у населения, начиная с раннего возраста.

Появившись в начале двадцатого столетия и постоянно совершенствуясь в СССР «Комплекс Готов к Труд и Обороне» сформировал вокруг себя

целую структуру мероприятий, направленных на развитие физических, морально – волевых, коллективистских качеств у подрастающего поколения. Проникнув во все сферы жизни страны (и на производство и в школу и т.д.) комплекс ГТО стал полноценным участником школьной образовательной программы, заняв достойное место в планах оздоровительных, пионерских лагерях и даже в студенческих стройотрядах. Таким образом была создана система по формированию здорового образа жизни и развития физических и морально – волевых качеств с круглогодичным циклом.

Кроме того из «массового» комплекс ГТО вступил в зону «высокого» спорта. Проводились соревнования по «летнему» и «зимнему» многоборью ГТО на Всесоюзном уровне.

Таким образом комплекс ГТО занимал значимое место в системе физической культуры и физического воспитания нашей страны и такая организация давала ощутимые результаты как в физическом, так и в нравственном воспитании населения. К сожалению такие серьезные позиции в конце двадцатого века были утрачены. На сегодняшний день эта система решением руководства нашей страны при поддержке практически всего населения начинает восстанавливаться.

В нашем институте и до этого были сильные физкультурные и спортивные традиции. Сегодня для решения задач по внедрению в повседневную жизнь комплекса ГТО необходимо провести огромную предварительную работу по общей физической подготовке студентов.

В начале каждого учебного года на уроках физической культуры традиционно проводится анкетирование на предмет занятия студентов в спортивных секциях, их спортивных успехов и желания продолжить эти занятия. Также проводятся контрольные испытания, дающие представление об уровне физической подготовки первокурсников. Необходимо отметить, что уровень это не высок.

На кафедре физического воспитания и спорта работают высококвалифицированные преподаватели. Ими разработаны и постоянно совершенствуются методики по развитию у студентов физических качеств, умений и навыков.

Мы остановимся на общей физической подготовке для мальчиков, так как она является основой практически для всей дальнейшей физической подготовки студентов.

В данной статье мы предложим основные принципы и направления организации общей физической подготовки, направленный на формирование силовых качеств, необходимых в дальнейшем для успешной сдачи нормативов ГТО по силовому блоку (гиря, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнение на пресс).

Традиционно занятия начинаются с бега (подготовка к 12-ти минутному бегу). Затем интенсивная разминка, где особое внимание уделяется гибкости и развитию общей выносливости. Достигается это постоянным вкраплением в разминку бега и специальных беговых упражнений («захлест» голени, высокое поднимание бедра, прыжки «в шаге» и т.д.) и повышенной интенсивностью.

Надо признать, что такая организация ведет к необходимости увеличения времени на проведение разминки. Это обязывает преподавателей быть более ответственными к визуальному контролю за занимающимися. Кроме того, необходимы методические указания для студентов – стараться, но выполнять по самочувствию! И т.д. и т.п. За тем студенты (юноши) переходят на нестандартное оборудование и выполняют, в зависимости от плана, две – три серии по специальной методике всего трех упражнений.

Сочетание интенсивности, количества повторений и отдыха дает необходимый положительный эффект в деле подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО по подтягиванию, отжиманию и упражнению на пресс.

За основу мы взяли адаптированную к нашим условиям методику Верхошанского Ю.В., тренера атлетической гимнастики. Точнее ту ее часть, которая предназначалась для групп новичков, причем групп, в которых занимающиеся были без какой-либо предварительной физической подготовки.

В основе выбранной методики лежит принцип применения семидесяти процентной нагрузки в тренировочном процессе. То есть на начальном этапе практически вся «силовая» работа выполняется на две трети от возможной. Нагрузка регулируется сочетанием интенсивности и объема на тренировке и в тренировочном цикле. Функциональная нагрузка формировалась за счет сочетания «силовой» работы и работы, направленной на развитие функциональной и специальной выносливости. Развитие общей и специальной выносливости происходило за счет использования и грамотного сочетания интервального, повторного и индивидуального методов в организации тренировочного процесса.

Значимой частью нашей методики было использование принципов лично ориентированной поддержки студентов в тренировочном процессе. Это особенно важно подчеркнуть, учитывая контингент занимающихся. В связи с этим постоянно делались методические указания всей группе во время тренировочных занятий и индивидуальные беседы с каждым членом группы и даже проводилась работа с родителями студентов. Это являлось неотъемлемой частью воспитательного и тренировочного процесса, так как способствовало добросовестному выполнению «домашних» заданий.

Как показал двухлетний опыт, большую роль в успехе такого мероприятия играют преимущества (хорошо привлечь в свою группу «сильного» спортсмена), мнение и поддержка родителей, авторитет тренера - преподавателя. Важно не «передержать» способных ребят в секции общей физической подготовки и вовремя передать их в специализированные секции. Их высокие достижения в других группах также добавляют значимости секции общей физической подготовки.

С подробной методикой по подготовке к данным видам можно ознакомиться в методическом пособии. В данной статье хочется подчеркнуть, что предложенная методика работает и дает конкретные положительные результаты.

Список литературы:

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. 1997. С.16

## **ВКЛЮЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ВУЗА**

В основе влияния занятий физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности лежит механизм переноса двигательных навыков, умений, сформированных в области физической культуры, на результат овладения навыками и умениями в трудовой деятельности. Основная направленность занятий заключается в том, чтобы увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека, расширить арсенал его двигательной координации, а также обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности. Современные изменения в социальной и производственной сфере требуют подготовки от высших учебных заведений конкурентоспособных, мобильных кадров. Одним из важных условий здесь является приобщение будущих специалистов к ведению здорового образа жизни. Социуму необходимы здоровые конкурентно способные специалисты, поэтому остро стоит вопрос в становлении и соблюдении основ здорового образа жизни [2, 3] у молодежи. Учитывая многие факторы современной окружающей среды (неблагоприятная экологическая обстановка, напряжения в эмоциональной сфере и т.д.) которые все более и более актуализируют данную проблему. Исследовательские работы, за последние годы, указывают о явных возрастающих нагрузках на физиологические и психические процессы студентов. В результате нарастающие нагрузки оказывают отрицательное влияние на здоровье учащейся молодежи. Решать данную проблему необходимо при целенаправленном воздействии на эмоциональную сферу молодых людей [1]. Исследуя проблему «Развитие ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов вуза» было решено включить комплекс Готов к труду и обороне в систему занятий оздоровительной направленности у студентов ВУЗа. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО должна носить мультидисциплинарный характер: должны использоваться упражнения из разных видов спорта – легкой атлетики, гимнастики, туризма, плавания, лыжного спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включает ряд тестов, направленных на определение степени развития таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость. Данная система существовала 60 лет и охватила период с 1931 по 1991 год. Было включено население разных возрастов, начиная с 10 лет и до 60. В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин подписал указ о возобновлении системы «Готов к труду и обороне» (Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540). Согласно документу, в комплекс ГТО будут включены 11 возрастных групп (младшая – от 6 лет, старшая – от 70 лет). В специальных

центрах тестирования можно будет сдать нормативы на получение знаков ГТО. Помимо спортивных испытаний, при сдаче норм ГТО необходимо будет ответить на вопросы о воздействии физкультуры на здоровье, о методах самоподготовки, об истории физической культуры и другие теоретические вопросы. Делается акцент на том, что работодатели должны содействовать сдаче норм ГТО работниками организации. Наличие у абитуриента значка ГТО будет учитываться при поступлении в вузы. Учащейся молодежи, имеющей золотые значки ГТО, может быть назначена повышенная стипендия. Работодатели также получают возможность поощрять сотрудников, сдавших нормы ГТО [5]. Социальная, педагогическая и личностная значимость проблемы, недостаточная разработанность в теории и практике высшего профессионального образования актуализировали выбор темы: «Процесс включения комплекса ГТО в систему освоения студентами вуза занятий оздоровительной направленности». Эмоциональный компонент характеризуется: эмоциональным настроением, связанным с пониманием потенциала своего здоровья; здоровьем в системе жизненных приоритетов человека. Принятия здоровья как ценности и положительные эмоции при этом будут способствовать становлению и развитию ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов. Эмоциональный компонент выражается через комплекс таких показателей, как наличие ценностной ориентации на здоровый образ жизни, на сдачу нормативов ГТО, эмоциональная направленность занятий с явно выраженными положительными эмоциями, способствует противостоянию утомлению и стрессам, применением основ саморегуляции. Мотивационно-потребностный компонент определяется желанием и готовностью не утратить, а укрепить свое физическое, психическое и социальное здоровье за счет занятий физической культуры с оздоровительной направленностью. Мотивация, в рамках исследуемого процесса, определена готовностью освоения новых знаний о здоровье, знаний по сдаче нормативов ГТО, желанием познавать проблемы здоровья, стремлением быть здоровым. Совокупность знаний студента определяет сформированность интеллектуального компонента. Важно чтобы знания способствовали действенности молодого человека в рамках укрепления личного здоровья. Чтобы знания определяли способность в повседневной жизни реализовывать потребности социально и личностно важных и необходимых [4, с. 44]. Суть интеллектуального компонента выражается через осведомленность в вопросах здоровья, здорового образа жизни, физической культуры; владение соответствующими понятиями; знать особенности занятий оздоровительной направленности; знание субъективных и объективных показателей самоконтроля и их оценка. Критерий деятельностного компонента характеризуется тем, что студент активен на занятиях физической культуры оздоровительной направленности, в том числе с включением комплекса ГТО; стремиться к саморазвитию, самосовершенствованию, самовоспитанию, самореализации. Опираясь на диагностические показатели можно определить выраженность критериев, определяющих значимость для студентов занятий физической культурой. Разработанные физкультурно-оздоровительные формы

работы со студентами содействуют развитию необходимых качеств для сдачи норм ГТО: 1. Специализация по видам спорта в рамках национально-регионального компонента. В течение периода обучения занимающийся по желанию мог менять вид спорта. 2. Спортивно-массовые мероприятия (спортивные праздники, неклассификационные соревнования). 3. Туризм (походы в теплый период, экологический туризм и рекреация). Сохраняющий здоровье режим в образовательном пространстве вуза предусматривал в текущем процессе изучения дисциплин образовательного цикла проведение физкультпауз и физкультминуток. Опыт показал, достижение высоких показателей стало возможным за счет целенаправленного воздействия на компоненты; внедрения системы педагогических воздействий на студентов по каждому компоненту ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности, а именно: использования психолого-педагогического сопровождения, включающего оказание содействия студентам в разработке и реализации индивидуальной программы оздоровительной направленности, обеспечение психологической комфортности на занятиях; реализации диалога преподавателя и студентов в академических и внеакадемических формах сотрудничества; внедрения в образовательный процесс спецкурса «Ценностные основания здорового образа жизни», факультатива «Здоровье и долголетие»; реализации возможностей внеучебной и досуговой деятельности в целях расширения валеологического кругозора студентов; овладения методами оздоровления, позволяющим эффективно развивать индивидуальные способности, успешно влиять на процесс личностной самореализации студентов; активного включения студентов в занятия любительским спортом.

Список литературы:

1. Амосов, А.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. - М.: Наука, 1987. - 63с
2. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №7. - С. 37-41.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры - 1995. - №4. - С.2-7.
4. Вахитов, Р.Р. Формирование здорового образа жизни студентов университета на основе механизмов рефлексии: дис. канд. пед. наук. - Магнитогорск, 2007. - 177 с.
5. Правительство РФ утвердило положение о ГТО [Электронный ресурс] – Режим доступа: // <http://www.garant.ru/news/548109/> (дата обращения 21.10.2014)

**Кадушина В.А.**, доцент, к. соц.н.,  
*Саратовский социально-экономический институт (филиал)  
«РЭУ им. Г.В.Плеханова»*

## **КОМПЛЕКС ГТО И КРОССФИТ КАК ПЕРСПЕКТИВЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

В настоящее время специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к



системе физического воспитания студентов. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Поэтому преподавательская деятельность в вузах направлена на эффективную организацию учебного процесса и досуга студентов, способствующих психологическому и социально-культурному становлению студенческой молодежи, путем создания условий для формирования у неё осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышением уровня физической подготовленности [1].

Физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья студенческой молодежи определяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. А ведь именно студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождении России [2].

Более двадцати последних лет учебные программы вузов строились без учета задач и содержания комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы.

В настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО» является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности.

Для привлечения студентов к подготовке и сдаче нормативов Комплекс ГТО необходимо создать новое пространство для реализации спортивных интересов студентов. Возможность выбора вида спорта, как правило, является хорошей мотивацией для привлечения студентов к регулярным занятиям. Таким образом, можно говорить о кроссфите, функциональном высокоинтенсивном тренинге, как безусловно заслуживающем внимания направлении, способном привлечь широкие массы населения к активному образу жизни и занятиям общей физической подготовки с девизом «Надо быть готовым ко всему!».

**CrossFit** – функциональная тренировка как с собственным весом, так и с отягощениями. Характеризуется высокой интенсивностью и быстрой сменой функциональных упражнений. В тренировочной программе имеются элементы практически всех видов спорта – легкая атлетика, тяжелая атлетика и пауэрлифтинг, гребля, спортивная гимнастика и т.д. С 2007 года проводятся ежегодные чемпионаты [3]. В 2013 году первый раз Россия примет участие на Чемпионате мира по Кроссфит. Занятия кроссфитом – это выполнение различных упражнений, совмещенных в комплекс, выполняемых в

определенном порядке и с соблюдением определенных пауз между упражнениями. Однако новички обязательно следить за своим состоянием, и регулировать интенсивность нагрузки. Безопасность – прежде всего. Поэтому увеличивается интенсивность выполнения упражнений грамотно и постепенно. Основными преимуществами кроссфита являются его доступность и результат, который без исключения затрагивает все аспекты человеческого организма. Улучшается выносливость, работа сердца, симуляция мышц и пр. Заниматься кроссфитом может каждый человек независимо от возраста и пола. Но следует знать, что в отличие от гимнастики или бега этот вид фитнеса более изматывающий и травматический.

Люди, которые страдают всевозможными болезнями сердца (серьезные), категорически противопоказаны такие нагрузки. Также не стоит кроссфитом заниматься тем, у кого проблемы с опорно – двигательным аппаратом. Для занятий требуется минимум оборудования. А на начальных стадиях для тренировок данного типа вообще ничего такого не требуется. Достаточно наличия турника, гантели и скакалки. Хотя многие обходятся и без них.

Тренировка по системе кроссфит разделена на несколько комплексов, составляют которые в зависимости от того, на какие мышечные группы вы хотите дать нагрузку, какие у вас способности, и какой интенсивности эта нагрузка должна быть. Как правило, спортивные снаряды типа штанги в кроссфите используются редко. Если их и используют, то исключительно с небольшим весом. Под составлением тренировки подразумевается включение упражнений в различных вариациях так, чтобы были задействованы мышечные группы по максимуму. В кроссфите существуют 3 группы упражнений:

- кардиоупражнения (плавание, бег, гребля и пр);
- гимнастика и упражнения с использованием собственного веса (отжимания, подтягивания и пр.);
- тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, упражнения со свободными весами.

Как правило, все они вписываются по отдельности в определенный тренировочный комплекс, который предписывается в определенный тренировочный день.

Существует несколько принципов кроссфита и его правил:

- после занятий кроссфитом в мышцах не должно чувствоваться такой тяжести, как после занятий в тренажерном зале;
- усталость после занятий должна быть более сильной, чем при занятиях другими видами фитнеса;
- необходимо перед и после тренировки выполнять упражнения на растяжку для мышц и сухожилий;
- старайтесь составлять свою тренировочную программу так, что на одной тренировке прорабатывалось большинство мышечных групп. В идеале – все мышечные группы;
- не следует думать, что результат от занятий будет заметен через несколько дней;
- во время тренировки не следует пить много жидкости;
- между упражнениями не должно быть промежутков отдыха;

- старайтесь не повторять упражнения – каждый день меняйте их;
- всегда пользуйтесь часами или секундомером [4].

Кроссфит изначально противопоставил себя традиционному фитнесу, установив главной целью тренировок повышение физической работоспособности, а главным показателем успешности тренировок – уровень физической подготовленности тренирующихся.

Занятия кроссфитом заменяют занятия несколькими видами спорта, являясь комплексом упражнений. Именно по этой причине многие спортсмены используют комплексы кроссфита при своих тренировках. Ведь если комплексы правильно составлены, они прекрасно тренируют гибкость, не дают мышцам спортсмена оказаться в «застое», постоянно держат мышцы в тонусе, и замечательно развивают все физические качества, что является главным при сдаче норм ГТО, подтверждение тому исследование, которое мы провели на базе Саратовского социально-экономического института РЭУ им. Г.В. Плеханова. В течение 2014-2015 уч.года у юношей основной группы здоровья(без отклонений в здоровье) на факультете ФСПМ 2 курса проводились занятия, включающие в себя элементы кроссфита. Вот примерная тренировка одного дня занятий:

1. Упражнение "Бурпи"

И.п. -основная стойка

- упор присев
- упор лежа
- упор присев + прыжок вверх.

2. Отжимания от пола

3. Подъем ног в висе

Все упражнения выполняются по кругу, первое время с перерывом на отдых, затем в течение 20 минут без остановок.

В конце учебного года, при сдаче нормативов мы сравнили результаты экспериментальной группы студентов с другими занимающимися, и отметили положительную динамику в показателях у студентов ФСПМ.

Одно из наиболее перспективных направлений, позволяющих существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности - личная заинтересованность каждого студента, в укреплении своего здоровья, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями [5]. В свою очередь, организация самостоятельных занятий зависит от правильно разработанной концепции, выбора правильных форм и систем физических упражнений, программ, направлений. Этот выбор во многом определяется осознанием сущности мотивации.

Главная миссия кафедры физической культуры – не научить студента быстро бегать, правильно бросать мяч и тому подобное. Необходимо создать для него те условия, когда он сам осознает, насколько это важно для него.

Список использованных источников:

1. Милехина И.А. Модернизация учебных занятий в вузе по дисциплине "Физическая культура" //Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы: сб. статей VIII Всероссийской науч.-практ. конф. – Саратов: Буква, 2015. С. 314 - 317.
2. <http://h.120-bal.ru/kultura/19207/index.html>
3. <http://www.sitesporta.net/fitnes/krossfit.html>
4. <http://www.sitesporta.net/fitnes/krossfit.html>
5. Палагина З.Н. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой //Направления модернизации современного инновационного общества: экономика, социология, философия, политика, право: материалы междунар. науч.-практ. конф., 26 декабря 2014г.: В 3 ч. – Саратов: Изд-во «Академия управления», 2015. С.154 – 157.

**Калмыков И.С.**, ст. преподаватель, к. с/х. н.  
*Саратовский социально-экономический институт (филиал)  
«РЭУ им. Г.В.Плеханова»*

### **ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГТО»**

В настоящее время специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания студентов. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Поэтому преподавательская деятельность в вузах направлена на эффективную организацию учебного процесса и досуга студентов, способствующих психологическому и социально-культурному становлению студенческой молодежи, путем создания условий для формирования у неё осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышением уровня физической подготовленности [1].

Физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья студенческой молодежи определяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. А ведь именно студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождении России.

Более двадцати последних лет учебные программы вузов строились без учета задач и содержания комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы.

В настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО» является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности.

Предлагая данный материал, мы ставим перед собой цель – провести сравнительный исторический анализ уровня физической подготовленности студенческой молодежи и определить важные проблемы, связанные с поэтапным внедрением нового комплекса ГТО.

Основные задачи:

- определение уровня физической подготовленности студентов, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация массового физкультурно-спортивного досуга студентов;
- пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к труду и защите Родины.

Литературные источники по данной теме показали, что физическое воспитание в нашей стране впервые было введено в учебные планы всех высших учебных заведений в 1929 г. Учебные занятия для студентов стали обязательными и проводились на основе учебных программ. Были установлены нормативные показатели. В качестве критериев эффективности физического воспитания студентов наряду с оценкой знаний теоретического раздела программы проводились испытания по выявлению уровня физической подготовленности каждого студента [3, 4].

В 1930 году Президиум ЦИК СССР принял постановление, в котором признал работу в области физической культуры делом первостепенной важности.

11 марта 1931 года Всесоюзный совет физической культуры утвердил комплекс физических упражнений под названием «Готов к труду и обороне СССР». Спустя год появился ГТО - 2 — «своего рода физкультурный орден», как называл его К. Е. Ворошилов.

В 1933 г. была введена программа для вузов. Она предусматривала введение ГТО II ступени на втором, третьем и четвертом курсах. Сдачу нормативов по ГТО II ступени студенты должны были закончить на четвертом курсе.

В 1937 г. выходит единая программа по физической культуре для всех учебных заведений. Были установлены дифференцированные нормативы для 1-й и 2-й медицинских групп. Так, 1-я медицинская группа должна была на первом курсе закончить сдачу ГТО I ступени, а на втором и третьем - ГТО II ступени и учебные нормативы. 2-я медицинская группа должна была в течение трех лет обучения сдать полностью нормы ГТО I ступени и учебные нормативы [5].

Постановление ЦК ВЛКСМ является главным моментом физического воспитания у молодежи: «...основной формой работы комсомола в области развития физкультурного строительства должна стать подготовка к испытаниям

на значок «Готов к труду и обороне СССР» всех комсомольцев и рабочей молодежи». В 1939 г. впервые вводятся комплексные испытания для студентов первого курса с целью выявления физической подготовленности вновь принятой молодёжи. Испытания по физической подготовленности студентов нового набора вузов проводились по следующей программе. Мужчины: перекладина - переворот в упор, мах дугой, соскок махом назад; лазанье (без помощи ног) - 3 м; опорный прыжок через козла высотой 120 см. Женщины: кольца - толчком ног, вис согнувшись переворотом назад до стоя на земле, из виса стоя сзади толчком ног вис согнувшись, медленно опуская ноги, до стоя на земле. Мужчины и женщины: бег - 100 м., прыжок в высоту с разбега, метание гранаты.

В 1940 г. утверждается новый учебный план и программы занятий по физической подготовке в вузах и втузах [6]. При организации и проведении занятий по физической культуре со студентами необходимо было руководствоваться Всесоюзным физкультурным комплексом «Готов к труду и обороне СССР». Обязательные нормы: гимнастика - 8 упражнений типа «зарядки», комбинация вольных упражнений, преодоление полосы препятствий 50 м., бег на 1000 и 500 м., лыжные гонки на 10 и 3 км, военизированный переход на лыжах – 10 и 5 км, прыжки в высоту, метание гранаты или мяча с петлёй, для мужчин - метание связки гранат. Плавание и стрельба из малокалиберной винтовки.

К концу 60-х комплекс ГТО, по ряду положений, уровню нормативных требований, организации практической работы уже не соответствовал задачам в области физической культуры и спорта этого периода. Студенты вузов должны были сдавать нормы и требования 4 ступени «Физическое совершенство». Развернулась широкая пропаганда нового комплекса под девизом «От значка ГТО - к олимпийским медалям». При разработке комплекса был принят такой уровень норм, который выполняли 60 % сдающих [7]. Этим были вызваны разработка и введение в 1972 г. нового, более совершенного комплекса ГТО. Он отличался от предшествующих вариантов тем, что был значительно расширен возрастной диапазон сдающих нормы – от 10 до 60 лет. Существенные изменения и дополнения вносились в 1985 и 1988 гг. По комплексу ГТО проводились не только испытания в первичных физкультурных организациях, но и крупномасштабные первенства, например первенство Советского Союза по многоборьям комплекса ГТО.

Комплекс ГТО играл роль программной и нормативной основы всей системы физического воспитания населения, в том числе студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет служили ориентирами разносторонней физической подготовленности. Он сыграл важную роль в развертывании массового физкультурного движения в нашей стране.

С некоторыми изменениями и дополнениями комплекс просуществовал до 1990 г. Однако со временем начинают выявляться существенные недостатки в организации практической работы по комплексу ГТО, которые отрицательно сказались на развитии физической культуры и спорта в стране. Систематическая физкультурно-спортивная работа стала подменяться сдачей

норм и стала носить компанейский, формальный характер. Планирование подготовки значкистов сверху приводило к многочисленным фактам приписок.

Во времена Советского Союза комплекс ГТО являлся нормативной базой физического воспитания во всех звеньях физкультурного движения [8]. Поэтому контроль на основе статистических данных проводился регулярно, и на сегодняшний день можно сравнить данные нормативных требований в динамике.

Во время перестройки системы высшего образования в России работа по организации и проведению комплекса ГТО, уже не входит в содержание учебных программ по физическому воспитанию студентов. Несмотря на это в новейшей истории России периодически возникали попытки возрождения комплекса ГТО.

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [2].

Уровень физической подготовленности оценивается по тестам, которые входят в программу дисциплины «Физическая культура» для студентов Высших Учебных заведений и непрерывную систему контроля и учета на диагностика - анатомической основе по пятибалльной системе (табл. 1, 2).

Таблица 1 – Оценка уровня физической подготовленности студентов вуза (девушки)

Тесты на скорость, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены.	60	50	40	30	20
Бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10
Подтягивание в висе лежа (число раз)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге с одной рукой о стену (число раз)	15	12	9	6	4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Плавание 50 м (мин. сек.)	0,54	1,03	1,14	1,24	б/вр
Плавание 100 м. (мин. сек.)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

Таблица 2 – Оценка уровня физической подготовленности студентов вуза (юноши)

Тесты на скорость, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 3000 м (мин. сек.)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30

Подтягивание на перекладине (число раз)	15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5
Поднимание ног в висе на перекладине (касаться ногами перекладины) (число раз)	15	12	9	7	5
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Плавание 50 м (мин. сек.)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
Плавание 100 м. (мин. сек.)	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

Как неотъемлемая часть учебной программы, тестирование дает возможность, на основании анализа полученных данных, вносить в учебный процесс соответствующие коррективы. Кроме того, благодаря тщательному подбору упражнений и специальной системе оценок их выполнения решаются задачи повышения мотивации к занятиям, формирования положительной самооценки.

Нормативы комплекса ГТО еще далеки от совершенства, предстоит большая работа по их научному обоснованию с учетом анатомических особенностей студентов, состояния их здоровья, курса обучения, двухуровневой системы высшего образования (бакалавриат, магистратура), организации учебного процесса с использованием балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости.

#### Список литературы

1. Газовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов/Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. - Минск: Вы- шейшая школа, 1978. - 96 с.
2. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // <http://www.kremlin.ru/news/20636>.
3. Программы и материалы по физической культуре для педагогических вузов / Учебно-метод. сектор Наркомпроса РСФСР) — М., Л.: Учпедгиз, 1931. - 80 с.
4. Типовая программа и материалы по физической культуре для втузов, вузов, комвузов, техникумов и рабфаков (кроме медицинских и педагогических) / Метод. сектор Наркомпроса РСФСР. - Л.: Учпедгиз, 1931. -80 с.
5. Программа по физической культуре для высших учебных заведений / Всесоюз. ком. по делам физ. культуры и спорта при Совете народных комиссаров СССР. - М.: ОГИЗ - Физкультура и туризм, 1937. – 108 с.
6. Программа по физической подготовке (для студентов высших учебных заведений) / Всесоюз. ком. по делам высшей школы при Совете народных комиссаров СССР. - М.: Советская наука, 1940. - 31 с.
7. Осипов, И.Т. К вопросу об определении дифференцированных норм I ступени Комплекса ГТО / И.Т. Осипов // Тезисы всесоюз. науч.-практ. конф. по Всесоюзному физкультурному комплексу ГТО. - М., 1974. - С. 9-11.
8. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. - 2014. – № 7. – С. 9.



**Коновалова М.П.**, доцент, к. пед. н.,  
*Саратовский социально-экономический институт (филиал)*  
*«РЭУ им. Г.В.Плеханова»*

**РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ  
ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМУ ГТО  
(на примере Саратовского социально-экономического института  
(филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова)**

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы разработки и реализации комплекса мероприятий по внедрению в жизнь института Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Популяризация массовой физической культуры и принятие нормативов комплекса ГТО позволяет студенческой молодежи активно включаться в физкультурно-спортивные мероприятия и осознанно вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, воспитание, комплекс мер, «Готов к труду и обороне».

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Популяризация массовой физической культуры и здорового образа жизни сегодня является наиболее актуальной. Забота о здоровье граждан выдвигается в качестве главного приоритета внутренней политики государства, о чем свидетельствует Федеральный Закон об образовании, реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». На необходимость развития потребности в здоровом образе жизни неоднократно указывал Президент РФ В.В. Путин - «...это общенациональная задача - развитие физической культуры и спорта. Но самая главная причина, которая заставляет всех нас, людей думающих, заниматься спортом, - это поддержание своего здоровья, что чрезвычайно важно для каждого конкретного человека и для общества в целом. Особенно это важно для молодых людей, потому что впереди ещё большой жизненный путь: создание семей, рождение детей, производственные успехи. Это невозможно сделать без хорошего здоровья. Это основа всего. Поэтому для нас так важно, чтобы уже с самых молодых лет люди приобщались к физической культуре и спорту». [1].

В связи с этим повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. Приоритетными направлениями социальной политики вуза становится формирование идеологии здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, создание условий, необходимых для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом новых

запросов и потребностей государства и общества в целом. Существенный вклад в данном направлении может внести внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди студентов, преподавателей и сотрудников вуза. Возрождение системы ГТО было объявлено в Указе Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Во исполнение Указа Президента РФ было издано постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" и распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне». Реализация государственных программ в сфере внедрения и популяризации комплекса ГТО, направленного на развитие массового спорта и формирование культуры здоровья, гражданско-патриотическое и духовно- нравственное воспитание молодого поколения, подготовку допризывной молодежи к выполнению конституционного долга по защите отечества, диктует необходимость разработки и реализации в Саратовском социально-экономическом институте Программы «Комплекс ГТО – в жизнь ССЭИ».

На федеральном, региональном и местном уровнях План внедрения комплекса ГТО предусматривает три этапа: организационно-экспериментальный этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации (сентябрь 2014 года – декабрь 2015 года); этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций во всех субъектах Российской Федерации и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации (январь – декабрь 2016 года); этап повсеместного внедрения комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации (январь – декабрь 2017 года).

План предусматривает разработку методических рекомендаций по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением комплекса ГТО в субъектах Российской Федерации. В план, в том числе, включены мероприятия по совершенствованию законодательной базы и разработке нормативных правовых актов с учетом внедрения комплекса ГТО, стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований комплекса, включая утверждение знака отличия комплекса, а также проведение зимних и летних фестивалей комплекса ГТО, мероприятия по обучению и повышению квалификации кадров, научно-методическому, информационно-пропагандистскому обеспечению комплекса ГТО, проведению мониторинга реализации комплекса.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие: виды испытаний (обязательные и по выбору) и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму. Обязательные испытания направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. [2].

Губернатором Саратовской области В.В. Радаевым 8 июля 2014 года подписан План мероприятий по этапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Саратовской области. Он предусматривает организацию проведения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся в образовательных организациях. В связи с этим в ССЭИ разработан комплекс мероприятий по поэтапному внедрению ГТО в студенческую жизнь вуза.

Комплекс мероприятий:

1. Назначен ответственный преподаватель кафедры физического воспитания и спорта за внедрение комплекса ГТО, выполняющего функции по планированию, координации и контролю деятельности в институте.

2. Проводятся регулярные совещания и организационные мероприятия, консультации по вопросам внедрения комплекса ГТО.

3. Внесены предложения изменения в рабочие программы по физической культуре, направленные на подготовку, включая самостоятельную подготовку, студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО и организацию недельного двигательного режима.

4. Организована группа спортивного совершенствования во внеучебное время, направленная на развитие физических качеств и формирование прикладных навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) ГТО и подготовку к тестированию по нормативам комплекса ГТО.

5. Разработана и включена в Концепцию воспитательной работы института программа воспитания и социализации студентов, в которой определены мероприятия направленные на повышение степени информированности и уровня знаний обучающихся по вопросам внедрения комплекса ГТО через физическое, духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность.

6. Разработан график проведения спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и информационно-пропагандистских мероприятий, направленных на подготовку, включая самостоятельную подготовку, студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО.

7. Преподаватели кафедры физического воспитания и спорта разрабатывают методические рекомендации для обеспечения поддержки деятельности, связанной с внедрением комплекса ГТО.

Полученные результаты от комплекса мероприятий позволяют уже сейчас дать положительную оценку о внедрение норм ГТО в жизнь института.

В соревнованиях физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках областного праздника «Посвящение в студенты» команда института награждена кубком и грамотой за третье общекомандное место. Приём нормативов ГТО у студентов 1-3 курсов по прыжкам в длину с места, на гибкость, подтягивание и плавание позволил провести отбор желающих в группу спортивного совершенствования по ГТО, для дальнейшего совершенствования. Студенты проявляют большой интерес к занятиям по физической культуре, к спортивным мероприятиям, к своему здоровью. Формируются профессиональные навыки и умения, что положительно влияет на имидж современного молодого человека, конкурентоспособной личности. [3].

Список использованной литературы:

1. <http://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/sdayushchemu/preparation.html>
2. <http://www.gto.ru/#gto-method>
3. Кутепов М.М. Технология формирования профессиональных умений у будущих специалистов в области физической культуры. Автореферат дис. к. п. н. , Н.Новгород, 2003.

**Кутепов М.М.**, к.п.н., доцент,  
*Нижегородский государственный педагогический  
университет имени Козьмы Минина*

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО В ВУЗЕ**

*Annotation: The article deals with the historical stages of personal qualifying standards development in physical training area, and also the implementation of a new project of reaching personal qualifying standards at higher education institutions, and its social significance.*

*Key words: a package of personal qualifying standards in physical training area, a new stage of personal qualifying standards development in physical training area, the implementation of a new project of reaching personal qualifying standards at higher education institutions*

История развития комплекса норм ГТО («Готов к труду и обороне») имеет свои особенности, тесно связанные с различными историческими этапами развития нашей страны.

Идея разработки нормативов ГТО с целью организации массового физкультурного движения, укрепления здоровья населения, его подготовленности к решению задач экономического развития и обеспечения обороноспособности страны впервые была опубликована в «Комсомольской правде» в мае 1930 г. Инициатива комсомольцев была поддержана правительством СССР и в марте 1931 г. первый проект комплекса ГТО был утвержден. Он содержал одну ступень из 15 нормативов общедоступных физических упражнений, укрепляющих здоровье и прививающих полезные

навыки в повседневной жизни. Популярность введенного комплекса росла в геометрической прогрессии.

Студенческая ступень, «Сила и мужество», показывала готовность уже не только к труду, но и к обороне. Юноши и девушки на выбор метали гранату весом 500-700 грамм или толкали четырех-пятикилограммовое ядро, стреляли из малокалиберной винтовки или боевого оружия, учились ориентироваться на местности в походных условиях и должны были иметь разряд по одному из нужных стране видов спорта: автомобильному, водно-моторному, мотоциклетному, планерному, парашютному, самолетному, вертолетному, боксу. После этого юноши были готовы к армии, а девушки получали звание сандружинниц. Ну, и золотой значок, естественно. Возраст физического совершенства, по мнению разработчиков советских норм ГТО, у мужчин длился с 19 до 39 лет, а у женщин – с 19 до 34. 4 ступень ГТО предусматривала: кросс, лыжные гонки, метание, толкание, прыжки и так далее [1].

Многолетний перерыв в развитии норм ГТО, обусловленный войной и ликвидацией послевоенной разрухи, привел к необходимости совершенствования системы физической культуры в стране. Поэтому в 1972 г. был введен новый комплекс ГТО, который был направлен на профилактику профессиональных заболеваний, внедрение НОТ, борьбу с алкоголизмом и никотиновой зависимостью, укрепление трудовой дисциплины.

С этой целью было запланировано массовое строительство спортивной инфраструктуры, внедрение в учебные программы образовательных учреждений новых норм ГТО, введена система морального стимулирования за подготовку значкистов ГТО. К реализации комплекса ГТО были привлечены учебные заведения, организованные и добровольные группы физической подготовки, спортивные секции. Сдача нормативов ГТО для молодежи призывного и допризывного возраста являлась обязательной, для остальных возрастных категорий добровольной.

Распад СССР и переход Российской Федерации на рыночные условия повлекли изменения всех сторон жизни страны, в том числе развития физкультуры и спорта. В советское время, к сожалению, совместно с отставанием в некоторых сферах от рыночных стран ликвидировались и те сферы, в которых СССР значительно опережал эти страны. Полувековая история развития комплекса ГТО попала в число этих необдуманно ликвидированных сфер.

Последствия провала в физическом и идеологическом воспитании, экономического и социального кризисов продолжают оставаться слишком существенными, проявляясь в широком распространении потребительско-иждивенческих настроений в сегменте социально адаптированной молодежи. Крайне негативным общественным фактором является уход огромных масс населения в виртуальное Интернет-пространство, сопровождающееся пассивностью в реальной жизни.

С 2014 года в России утвержден новый комплекс ГТО («Горжусь тобой, Отечество»), способный обеспечить расширение охвата студенческой

молодежи систематическими занятиями спортом, как в специализированных секциях, так и в группах общефизической подготовки.

Систематические занятия спортом, участие в реализации проекта «Горжусь тобой, Отечество» способны стать серьезной альтернативой, без которой невозможна эффективная деятельность государства по минимизации вредных общественных явлений и процессов.

Программа «Горжусь тобой, Отечество» будет рассчитана на 11 ступеней достижений, которые будут отражаться на лицевой стороне знака отличия за спортивные достижения во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе. Кроме того, каждый отличившийся спортсмен будет награжден и удостоверением, в котором будут описаны нормативы и достижения, за которые вручен знак ГТО.

С 2015 года ГТО будут массово сдавать в России. Планируется также учитывать результаты программы «Горжусь тобой, Отечество» как при поступлении в высшее учебное заведение, так и во время учебы (повышенные стипендии студентам) [2].

Возвращение в практику физической подготовки студентов комплекса норм ГТО в новом формате, помимо задачи организации полноценного спортивного студенческого движения с максимальным количеством участников на новом качественном уровне, входит формирование и пропаганда здорового образа жизни с социальной и профессиональной адаптацией молодежи.

Совершенно очевидно, что для планомерной работы по этому направлению в вузе должны быть организованы группы ГТО и специальные секции, проводятся спортивные соревнования, в которых органично сочетаются личное мастерство и массовость, современные популярные молодежные субкультуры и рост интереса к здоровому образу жизни в целом [4].

Реализация проекта сдачи нормативов ГТО в вузах в сочетании с занятиями физической культурой способна обеспечить решение следующих задач:

- вовлечение студенческой молодежи, аспирантов, преподавателей, сотрудников высшего учебного заведения и членов их семей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья и снижение заболеваемости, повышение уровня профессиональной готовности, социальной активности всех членов коллектива высшего учебного заведения;
- организация и проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий;
- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, организация содержательного досуга, привлечение широких масс физкультурников и спортсменов высшего учебного заведения к массовым общественно-политическим мероприятиям.

1. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». - М: Физкультура и спорт, 1982.
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540 Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
3. Кутепов М.М. Становление и развитие студенческого баскетбола: Монография.- Н,Новгород: ВГИПУ, 2010.-139 с.
4. Коновалова М.П. Физическая культура и спорт// Экономическая энциклопедия регионов России.- М.: «Экономика», 2011.- С. 406 – 409.

**Кущева Д.В., Степыко Д.Г.**, преподаватели кафедры физического воспитания

**Григорьева Т.В., Суджаева Г.И, Фролова В.А, Белоусова Н.В., Баратова К.Б.**, студенты

*ФГБОУ ВПО РЭУ им. Г.В. Плеханова (г. Москва)*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ХРОНОТИПА И РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (НА ПРИМЕРЕ ФГБОУ ВПО РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА)**

### **Аннотация**

Общественный прогресс, неотъемлемо сопровождается интенсификацией и информатизацией жизнедеятельности человечества. Сегодня для выполнения многих работ требуются сложные навыки и умения, которые люди получают в процессе образовательной деятельности. Учитывая динамику научно-технического прогресса, наиболее актуальным вопросом и одним из ключевых аспектов восприятия получаемой информации, является планирование дня, направленное на оптимизацию образовательного или рабочего процессов для получения максимально положительного результата. Образовательный процесс представляет собой способ адаптации человека в обществе, который нацелен на передачу полезных навыков и умений, и для которого организация и планирование дня для обучаемых лиц в процессе образовательной деятельности приобретает все большую актуальность.

В данной работе проанализирован теоретический материал ведущих ученых в рассматриваемой области и проведен анализ образовательной деятельности студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова для определения хронотипа человека с целью рационального использования своих возможностей при обучении. На основе полученных данных составлен оптимальный для среднестатистического типа студентов распорядок дня и разработан ряд предложений, которые, могут способствовать улучшению успеваемости при обучении.

**Ключевые слова:** режим дня, хронотипы, биоритмы, физическая культура, студенты, анализ.

## **Результаты исследования**

В связи с актуальностью оптимизации режима дня студентов для снижения интенсивного психофизического напряжения и необходимости адаптирования к значительным умственным нагрузкам, в нашем проекте мы провели исследование сущности биологических ритмов человека и разработали предложения для составления индивидуального распорядка дня.

В своей работе мы опирались на анализ имеющейся в открытых источниках литературы по хронобиологии, валеологии и биоритмологии, а также на результаты проведенного среди студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова тестирования[3].

В результате проведенного тестирования (среди 357 студентов) было выявлено, что большинство (71 %) по хронотипу являются «голубьями», 13% и 16% «совами» и «жаворонками» соответственно. На основе этих данных мы выработали оптимальный режим дня для среднестатистического студента («голубя»), а также предоставили рекомендации для оптимизации режима дня для студентов, относящихся к другим хронотипам.

### **Режим дня среднестатистического студента**

Наш организм просыпается приблизительно одновременно с восходом – в 4.00. В это время в кровь поступает гормон стресса кортизон, сигнализирующий всем органам о начале нового дня. После выработки кортизола ускоряется обмен веществ, повышается уровень сахара и аминокислот.

7.00 – идеальное время для пробуждения. Начать день нужно с легкой зарядки и контрастного душа.

К 7.30 – 8.00 защитные система организма активизированы, желудочно-кишечный тракт готов к приему пищи, а поступающие с едой вещества моментально усваиваются и преобразуются в энергию. Стоит отметить, что пищу нужно принимать не ранее, чем через час после пробуждения, поэтому стоит варьировать время завтрака в зависимости от типа биоритма.

Приблизительно к 9.00 пища уже преобразовалась в энергию, обеспечив организм топливом для жизнедеятельности. В это время температура тела максимальна, а мозг готов выполнять задачи, требующие быстрого решения и сообразительности, поскольку кратковременная память находится на пике функционирования.

Таким образом, с 9.00 до 12.00 – идеальное период для работы, в это время трудоспособность на высоком уровне.

К 12.00 дня трудоспособность снижается, а концентрация внимания угасает, начинается активно вырабатываться желудочный сок – это идеальное время для обеда.

С 15.00 до 17.00 наблюдается второй пик трудовой активности, однако, в это время стоит выполнять задания аналитического плана, требующие концентрации, а также задачи творческого характера.

Учитывая тот факт, что после 19.00 желудок начинает постепенно снижать работу своей деятельности, стоит поужинать в 17.00 – 18.00, чтобы вся пища успела перевариться.



После 19.00 лучше не заниматься физическим трудом, это время лучше посвятить общению с друзьями или чтению книг [1].

Зато 21.00 – самое подходящее время для заучивания текстов, поэтому это самое излюбленное время студентов, ведь именно с 21.00 до 23.00 можно вызубрить все, что не удалось в течение семестра.

Самое эффективное время сна начинается в 22.00 вечера, поскольку именно в этот период каждый час сна является эквивалентом 2-3 часам отдыха для человеческого организма. Не стоит ложиться позже 23.00, поскольку такой сон фактически бесполезен [2].

### **Выводы**

Режим дня – продуманный распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения. Распорядок имеет большое значение для самодисциплины и организованности любого человека, в особенности студента. Для поддержания физического здоровья и умственных способностей на высоком уровне необходимо не только составить сбалансированный режим дня, но и учитывать при его составлении индивидуальные особенности человека, в том числе хронотип. Таким образом, наше исследование – часть работы кафедры физической культуры по приобщению студентов к здоровому образу жизни.

По итогам проведенных исследований, мы сформировали следующие предложения для администрации университета:

- использовать тесты по определению хронотипа при распределении групп;
- сформировать экспериментальные группы «сов» и «жаворонков», учебное расписание которых будет учитывать особенности хронотипов (например, разделение по сменам обучения соответственно).

По нашему мнению, вышеуказанные меры будут способствовать улучшению результатов студентов в различных сферах деятельности и позволят наиболее полно реализовать их способности.

Кроме того, рекомендуем студентам проявить сознательность по отношению к своему здоровью, изучить особенности своего организма и учитывать выявленные нами особенности при составлении оптимального распорядка дня для себя и близких.

### Список литературы

1. Биологические ритмы / Под ред. Ю.Ашоффа. - М.: Мир, 1984.
  2. Биоритмологический подход к организации труда [Текст] / О. Н. Бордовская // Главная медицинская сестра. - 2007. - N 4. - С. . 38-42.
- Электронные ресурсы
4. <http://4brain.ru/zozh/rezhim.php>.

**Милехина И.А.**, доцент, к. пед. н.  
*Саратовский социально-экономический институт (филиал)*  
*«РЭУ им. Г.В.Плеханова»*

## **К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ**

Статистические и научные данные подтверждают, что недостаточная физическая активность считается четвертым по значимости фактором риска развития неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе. На долю недостаточной физической активности приходится 6% от общего числа случаев смерти в мире. Более высокое место в структуре заболеваемости занимают высокое кровяное давление (13%), курение (9%) и высокий уровень глюкозы в крови (6%). На долю лишнего веса и ожирения приходится 5% от общего числа случаев смерти в мире. Ежегодно из-за недостаточной физической активности умирает примерно 3,2 миллиона человек [1].

Учитывая вышесказанное, становится ясно, что повышение физической подготовленности студенческой молодежи, безусловно, является приоритетной задачей. Однако, при этом, необходимо должное внимание уделять и теоретическим знаниям в области физической культуры и здорового образа жизни [2]. Полученные основы физкультурных знаний позволяют студентам демонстрировать более позитивное проявление здравоохранительного поведения, проявлять повышенную компетентность в оценках собственного здоровья и в самостоятельном выборе системы физических упражнений для повышения своих физических кондиций. Вопросы по теоретическим основам физкультурно-оздоровительных знаний заложены как в программы по дисциплине «Физическая культура», так и в требованиях комплекса ГТО.

Высшее учебное заведение социально-экономического профиля нацеливает студентов на получение неспециального физкультурного образования, которое предполагает освоение учащимися необходимым объемом научных знаний, позволяющих раскрывать биологические и адаптационные возможности человека, что, в свою очередь, является необходимым для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры личности и общества в целом.

Физкультурная деятельность определяется функциями психических процессов. В процессе занятий физической культурой и спортом студенты проявляют психическую активность, сопряженную с проявлением мыслительных операций, активизацией внимания, памяти, восприятия и ощущения, процессов воображения и поэтому они также содействуют повышению уровня общей образованности, развитию интеллекта и эрудиции учащихся.

Незаменима роль теоретического материала в деле формирования мотивационно-ценностных ориентаций и убеждений, без которых невозможно действительно эффективное использование средств физической культуры. Качественное освоение теоретического материала, повышая уровень общей образованности и эрудиции, эффективно содействует общему развитию студентов [3].

Однако, как показывают результаты исследований (Герасимова Н.А., 2003; Лукьяненко В.П., 2007 и др.) в настоящее время уровень теоретической подготовленности учащихся старших классов остается очень низким. По данным Ф.И. Собянина (2006, 2007) по итогам многолетних исследований, на основе анализа результатов проведения предметной олимпиады школьников на примере Белгородской области установлено, что средняя оценка участников этих олимпиад оказывается ниже оценки «удовлетворительно». Особенно плохо знают старшеклассники «Медико-биологические основы физической культуры» и «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности», причем девушки имеют знания на порядок ниже по уровню, чем юноши [4].

Автор статьи, на основе многолетних наблюдений и исследований, так же подтверждает факт слабой теоретической подготовки первокурсников. Многие студенты – первокурсники не знают элементарных, но таких важных при занятиях физической культурой и спортом «понятий», например: показатели пульса в норме в покое и допустимые значения в процессе занятий физическими упражнениями.

В связи с этим возникают большие трудности перед преподавателями высшей школы в процессе подготовки к лекциям и методико-практическим занятиям, поиска интересных сведений на основе принципа доступности и, в то же время, принципа научности, позволяющих на комплексной основе формировать у студентов активное сознание и развивать творческое критическое мышление, а значит помогать постепенно подниматься на высшую ступень личностной культуры.

Непосредственно лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» небольшой, поэтому его необходимо постоянно добавлять посредством бесед, диалога, пояснений на практических занятиях, а также путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы. На особую значимость и важность освоения теории физической культуры в студенческие годы указывает и тот факт, что теоретические знания необходимы при сдаче комплекса ГТО, который становится в настоящее время основополагающим программным документом для всего населения России по физическому воспитанию, охватывая возрастные категории от 6 до 70 лет и старше.

Обращаясь к вышеприведенному, стоит отметить, что на вопрос: «Готовы ли Вы к сдаче теоретического раздела, предусмотренного в требованиях комплекса ГТО?» почти 90% студентов I и II курсов дали отрицательный ответ. В связи с этим перед составителями рабочих программ по дисциплине «Физическая культура» стоит задача пересмотреть тематику теоретического раздела, а преподавателям внести коррективы в лекционный материал.

Чтобы систематические занятия физическими упражнениями стали жизненной потребностью каждого человека, особенно детей и молодежи, необходимо повысить недооцененный статус физической культуры в сознании всего общества, создать условия для формирования мотивационно-ценностных установок на физическое самосовершенствование в течении всей жизни индивида [5].

Для современных студентов комплекс ГТО является мало изученным явлением. Это подтверждает анонимный опрос, проведенный автором, в сентябре 2015 года. В опросе приняли участие 236 студентов 2 – 4 курсов. Обработанные данные показали, что 96 % студентов знают или слышали про комплекс ГТО, знают расшифровку аббревиатуры, но не знакомы с историей возникновения и развития комплекса в нашей стране. 68 % опрошенных не знают какие виды физических упражнений (нормы физической подготовленности) входят в соответствующую их возрасту категорию, не знают к какой ступени они относятся, 30 % - знают тесты только частично и 2% - не знают вообще ничего и не интересуются этим вопросом.

Модернизированный комплекс ГТО для современной студенческой молодежи обладает новизной, которую хочется испытать, испытать на себе. Это подтверждают первые соревнования по ГТО и в, том числе, в Саратовском социально-экономическом институте, проведенные в 2014 – 2015 учебном году. Соревнования проходили в несколько этапов (в группах, курсовые и межфакультетские), в них приняли участие все желающие студенты, относящиеся к основной медицинской группе и даже студенты специальной медицинской группы (в отдельных доступных им видах). Для примера отметим, что наибольший интерес вызвали состязания в подтягивании у юношей и упражнении на пресс у девушек. Большая часть студентов преодолевает показатели, рассчитанные на бронзовый значок. Но при этом состязания показали и слабые стороны подготовки студентов, как в отдельных нормативах, так и в теоретической подготовке.

Подводя итог отметим, что целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры личности, на при этом необходимо помнить, что достижение цели возможно только на основе взаимосвязи интеллектуального, духовного и физического развития.

Использованная литература:

1. Фролова Л.В., Черевик Н.Н. Социально-педагогическая деятельность и методы сдачи норм ГТО в вузе// Современное инновационное общество: динамика становления, приоритеты развития, модернизация: экономические, социальные, философские, правовые, общенаучные аспекты: материалы междунар. науч.-практ. конф., 27 марта 2015г.: В 3 ч. – Саратов: Изд-во «Академия управления», 2015.
2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья / Всемирная организация здравоохранения // Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Швейцария. 2010.
3. Милехина И.А. Роль теоретических физкультурно-спортивных знаний в формировании культуры личности// Особенности развития физической культуры и спорта в современном обществе. Саратов: Изд-во «Наука». 2015. С.27 - 30.

4. Миронова Т.А. Формирование теоретических знаний по предмету "Физическая культура" у учащихся старших классов с применением программированного обучения. Автореферат диссертации кан. пед. наук. 2012. Белгород.
5. Милехин А.В., Милехина И.А. Педагогический такт как основа эффективности учебного процесса (на примере физической культуры)// Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы: сб. статей VIII Всероссийской науч.-прак. конф. – Саратов: Буква, 2014. С.522-528.

**Палагина З.Н.**, доцент, к. соц. н.  
*Саратовский социально-экономический институт (филиал)  
«РЭУ им. Г.В.Плеханова»*

### **ГТО - ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

Аннотация. В статье рассматриваются история создания и возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, нормативы ГТО, как результат образовательного процесса по физической культуре и критерий его качества.

Ключевые слова: здоровье молодежи, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, физическая подготовленность.

Результаты комплексных обследований состояния физической подготовленности детей и учащихся, проведенных в последние годы, подтверждают снижение уровня физических кондиций подрастающего поколения. Результаты мониторинга состояния здоровья школьников, проведенного специалистами ФГБУ ФНЦ ВВИИФК в 2010-2012г.г., позволяют сделать вывод о том, что 53% обучающихся имеют ослабленное здоровье, две трети детей имеют хронические заболевания, лишь 10% выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых [1]. Одной из главных причин такого положения учёные называют резкое снижение двигательной активности детей и подростков. Физическая культура проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков, уступая место телевизору, компьютеру и в целом, сидячему образу жизни.

Но всем известно, что именно в школьные годы закладывается привязанность к спорту и отношение к своему здоровью. Если в школьном возрасте у человека создано убеждение в необходимости своего физического совершенствования, в том, что укрепить здоровье без физической культуры невозможно, то это убеждение на всю жизнь.

Физическое воспитание детей, как отмечают специалисты, значительно хуже, чем было несколько десятилетий назад. Например, 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физической подготовки.

Научные и статистические исследования подтверждают, что по сравнению с лицами, не занимающимися спортом, люди, активно и регулярно занимающиеся спортом, в 2 раза реже болеют. Здоровье человека только на 10-

15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 50-55% – от условий и образа жизни людей, важной составляющей частью которого являются активный отдых и физическое совершенствование [2].

Ухудшение здоровья детей влечёт за собой в будущем существенное снижение интеллектуального, трудового, репродуктивного и оборонного потенциала страны, а также дальнейшее углубление демографического кризиса.

Исходя из этого, вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения имеют стратегическое значение и должны решаться на государственном уровне.

Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Именно с этой целью предпринимаются различные меры по созданию и внедрению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [3].

13 марта 2013 года в рамках проводимого совещания, посвященного вопросам развития детско-юношеского спорта, глава государства В.В. Путин выступил с предложением, с учетом использования позитивного опыта прошлых лет, воссоздать на всей территории страны физкультурно-спортивный комплекс.

Предыдущая программа «Готов к труду и обороне» появилась весной 1931 года и действовала 60 лет, до 1991 года. Она представляла собой физкультурный комплекс, который стал основой физической подготовки всех граждан страны, от пионеров до пенсионеров. Цель программы звучала так: «Дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...».

В 1972 году нормативы разделили на шесть возрастных ступеней. В комплекс входили бег, прыжки в длину и высоту, метание диска, копья, плавание, лыжные гонки и стрельба (для юношей). Сдавшие ГТО получали "золотые" и "серебряные" значки. К 1976 году их было выдано 220 млн. штук.

Нормы физкультурного комплекса в течение десятилетий неоднократно дополнялись и совершенствовались, но оставались неизменными в главных требованиях.

В марте 2014 года президент России Владимир Путин подписал указ о возрождении системы ГТО. Цель - популяризация здорового образа жизни, прежде всего, среди молодежи.

В принятом законопроекте от 25.03.2015 говорится о создании сети спортклубов, которые будут использоваться для сдачи нормативов.

В начале марта 2015 года правительство РФ выделило 61 региону целевую субсидию в размере 127,4 млн. руб. Средства должны пойти на закупку инвентаря и обустройство мест тестирования.

Процесс тестирования в рамках комплекса ГТО предусматривает предварительную подготовку, допуск врача и соревнования по выполнению нормативов.

По его итогам, граждане могут получать золотые, серебряные и бронзовые знаки отличия комплекса ГТО. Серебро и бронзу будут вручать регионы, а золото можно будет получить только по приказу Минспорта.

Усилия организаторов, педагогов и участников процесса внедрения комплекса ГТО будут направлены на стимулирование граждан к занятиям физической культурой и спортом.

Этому будет способствовать создание специального банка данных и информационной площадки, где каждый участник сможет видеть динамику своих физических кондиций.

Работа организаторов внедрения комплекса ГТО будет нацелена на реальное повышение уровня физической подготовленности граждан.

В правительстве РФ надеются, что нормативы помогут увеличить долю граждан, регулярно занимающихся спортом, с 20% до 40% к 2020 году.

Официальные нормативы нового образца вступили в силу в сентябре 2014 года. В новых требованиях максимально сократили испытания, требующие сложного оборудования. Нет в списке велокросса и бега на коньках. Зато есть тест на гибкость.

Новшество комплекса ГТО - 2014: тест по теории спорта и основ здорового образа жизни.

Действующие нормативы стали доступнее за счет того, что расширились возрастные рамки и увеличилось количество ступеней до 11. В младшей категории дети от шести лет, в самой возрастной - граждане за 70. В списках фигурируют обязательные (бег, подтягивания и наклоны) и те упражнения, которые можно сдавать по желанию (прыжки, плавание, бег на лыжах, стрельба).

Активное внедрение ГТО запланировано на 2017 год. Почти 800 мест тестирования должны заработать в России в 2018 году.

С внедрением комплекса предполагается изменить и содержание учебных программ по физической культуре.

В этой связи Минспортом России совместно с Минобрнауки России запланированы соответствующие меры реализации комплекса ГТО, приведение в соответствие ему государственных образовательных стандартов и программ физического воспитания.

Концепция ВФСК содержит программную и нормативную основу физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности, и соответствующие нормативы с учётом групп здоровья.

К участию в мероприятиях по подготовке и сдаче нормативов ВФСК допускаются студенты различных групп здоровья, не имеющие противопоказаний к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Учащиеся подготовительной и специальной медицинских групп, имеющие ограничения к двигательному режиму, допускаются к подготовке и выполнению отдельных нормативов ВФСК только при условии постоянного медицинского наблюдения по рекомендации врача в зависимости от вида и стадии заболевания [4].

Программа нынешнего комплекса ГТО должна быть основой системы физического воспитания, развития всех физических качеств, формирования необходимых умений и навыков.

Приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности студентов, невозможно реализовать только при помощи учебных занятий по физической культуре. Необходима организация внеучебной физкультурно-спортивной деятельности в образовательных учреждениях. Это позволит наиболее эффективно решать проблемы оптимизации двигательного объёма, позитивно влияя на физическое развитие студентов и подготовку к сдаче норм ГТО.

#### **Библиографический список**

1. Перова Е.И., Кабачков В.А., Куренцов В.А. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ. [Электронный ресурс] - Режим доступа:<http://davaiknam.ru/text/nauchno-issledovateleskaya-rabot...va-kandidat-pedagogi?>

2. Гаркавенко В.А., Перова Е.И., Клендарь В.А. Анализ динамики основных показателей развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации //Вестник спортивной науки - 2013. - №5.С. - 100.

3. Милехина И.А. Мониторинг физической подготовленности студентов// Наука и общество. Изд-во СГСЭУ. 2013. № 2 (11). С. 25 – 28.

4 . Тимакова Т.С. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса - повышение двигательной активности россиян. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://libed.ru/knigi-nauka/414325-1-ministerstvo-sporta-...-itogoviy-sborni.php?>

**Певзнер О.И.**, ст. преподаватель

*Саратовский социально-экономический институт (филиал)  
«РЭУ им. Г.В.Плеханова»*

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ – КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Время, в которое мы живем, требует от всех нас высокой работоспособности, энергии, четкости, инициативности – качеств, для воспитания которых вряд ли можно обойтись без физической культуры.

Роль физического воспитания в вузах особенно возрастает в настоящее время, когда в связи с техническим прогрессом и стремительным развитием науки значительно повышаются требования к специалистам, выпускаемым из высших учебных заведений. В этих условиях систематические занятия физической культурой и спортом студентов становятся важнейшим средством укрепления их здоровья, активного отдыха, повышения и сохранения на долгое время работоспособности. Большое значение приобретает использование средств физической культуры и спорта в целях специальной профессионально-прикладной физической подготовки студентов к их будущей производственной деятельности.



Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определенного уровня развития физических (двигательных) качеств. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека (1).

Долгое время роль и значение выносливости, одного из основных, наряду с силой, ловкостью, гибкостью и быстротой, физических качеств человека недооценивались, оставались нераскрытыми. Забывалось, что планомерно, систематически и настойчиво развивать выносливость должен не только стайер, мечтающий о победах на длинных дистанциях (да и вообще любой без исключения спортсмен), но и каждый разумный человек с тем, чтобы:

1. Заложить основу крепкого здоровья – укрепить сердце и улучшить физическую подготовленность – приобрести способность выполнять повседневные обязанности энергично и четко, не испытывая при этом чрезмерной усталости, создать резервы высокой работоспособности;

2. Улучшить обмен веществ, нормализовать вес тела;

3. Укрепить нервную систему, зарядить оптимизмом и хорошим настроением;

4. Продлить активную жизнь и добиться творческого долголетия.

Под воздействием упражнений на выносливость, таких как ускоренная ходьба, бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание, разные виды гребли, в организме происходит глубокая перестройка, обеспечивающая возможность противостоять утомлению и переносить самые различные нагрузки – физические, эмоциональные, умственные. Конечно, было бы наивно искать связь между, скажем, работоспособностью токаря, педагогическим мастерством учителя, достижениями исследователя и их показателями в беге или плавании. Но следует знать, что, развивая выносливость, человек укрепляет свое здоровье, а это является важным условием для успешной деятельности в любой области. У всех народов и во все времена здоровье человека было и остается главной непреходящей ценностью.

В физическом воспитании под выносливостью понимают способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью. Однако в связи с тем, что виды физических нагрузок весьма разнообразны, неодинаковы и механизмы утомления, а следовательно, различны и виды выносливости к физическим нагрузкам. Поэтому различают выносливость общую и специальную.

Общей выносливостью называют способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.

Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют специальной. Следовательно, существует столько же видов специальной выносливости, сколько видов спортивной специализации.

Высокий уровень выносливости позволяет учащимся успешно справляться с большим объемом тренировочной и умственной работы.

В качестве средств воспитания выносливости используют общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, которые по воздействию на организм делятся на упражнения общего (бег, плавание и др.), частичного (приседания, вращения, наклоны туловища и др.) и локального воздействия (многократное поднятие и опускание рук, ног и др.).

Высокий уровень выносливости тесно связан с аэробными и анаэробными возможностями организма. Рациональное сочетание разнообразных упражнений на выносливость способствует повышению производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что проявляется в увеличении максимальных величин кислородного долга 20–25 л (вместо 5–6 л у незанимающихся), максимального потребления кислорода (до 80–90 л/кг-мин с 40–45 мл/кг-мин у начинающих).

Средства и методы повышения аэробных и анаэробных возможностей организма неоднозначны, поэтому целесообразно рассматривать пути их повышения отдельно.

В развитии выносливости имеются 4 этапа.

Первый – воспитание общей выносливости – осуществляют в течение всего переходного и в начале подготовительного периода. Продолжительность первого этапа 2-3 месяца.

На первом этапе с целью воспитания общей выносливости используют продолжительный бег с различной интенсивностью, особенно по пересеченной местности. При длительном беге с умеренной интенсивностью создаются благоприятные условия для повышения не только работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, для совершенствования нервно-гуморальных механизмов регуляции, совершенствования систем биохимических процессов, но и работоспособности всего организма.

Для развития общей выносливости на первом этапе используют следующие методы тренировки: равномерный, переменный, кроссовый, смешанный. На первом этапе с целью развития общей выносливости могут быть использованы от 2 до 3 занятий в неделю.

На втором этапе (длительностью до 2,5–3 мес.) продолжается развитие общей выносливости с помощью вида спорта, в котором специализируются учащиеся. На этом этапе также применяют равномерный, переменный и кроссовый методы тренировки в большом объеме. Используется также и метод постепенного втягивания, при котором обучающиеся с постоянной скоростью в начале проходят постепенно увеличиваемую, а затем уменьшаемую дистанцию.

Третий этап (продолжительностью до 1–2 месяца) характеризуется улучшением анаэробных возможностей организма и повышением силового и скоростно-силового компонентов выносливости. Для решения этих задач преимущественно используют: соревновательные упражнения в трудных условиях (бег по песку, глубокому снегу и др.), в облегченных (бег с горы, гребля по течению и др.) и в обычных условиях.

Упражнения на выносливость на третьем этапе выполняются с большей, чем на втором этапе, скоростью.

Четвертый этап (продолжительностью до 4–6 месяцев) направлен на восстановление специальной выносливости посредством упражнений вида спорта, в котором специализируются учащиеся, с интенсивностью, близкой к соревновательной, соревновательной и превышающей ее.(4)

Упражнения на выносливость предъявляют высокие требования к работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем и способствует повышению и улучшению обменных процессов и координации деятельности различных физиологических систем организма. (2)

Таким образом, воспитание выносливости является общим свойством организма человека, которое находит конкретное проявление в трудовой, спортивной и умственной деятельности студенческой молодежи.

Список литературы

1. Захаров Е. Н., Карасева А. В., Сафонов А. Л. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей редакцией А.В.Карасева.-М.: Лептос, 1994.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. – М.: 2009
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС 1977.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта; Учебное пособие для студентов учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000

**Пименова Г.Б.**, ст. преподаватель

*Саратовский социально-экономический институт (филиал)  
«РЭУ им. Г.В.Плеханова»*

## **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ДЛЯ СДАЧИ НОРМ ГТО**

«Выбирая время для беговой тренировки, надо помнить, что лучше её проводить в любое время, чем не проводить совсем».

Ф.Суслов «С чего начинается бег».

Основной задачей преподавателя по физической культуре и спорту является привитие привычки к систематическим занятиям бегом. При этом бег должен быть дозированным в соответствии с текущими возможностями конкретного студента на данный момент. По кроссовой подготовке рекомендуется применять: повторные пробежки, аэробный бег, фартлек, контрольный бег, расслабленный быстрый бег, спринтерские рывки, взбегание вверх по холмам, бег с проталкиванием.

Бесспорно, занятия на свежем воздухе обеспечивают организму необходимый двигательный режим, оптимизируют работу головного мозга, обогащают кровь кислородом, дают заряд бодрости на весь день. Но не всегда возможны занятия вне спортивного зала. Поэтому мы рекомендуем студентам

начинать разминку с лёгкого бега, с каждым занятием увеличивая количество кругов по периметру зала. При этом пульс у занимающихся не должен превышать 140 ударов в минуту.

Бег по пересеченной холмистой местности требует хорошей физической подготовленности и определенного умения (чередование преодолевающего бега в гору и уступающего бега с горы).

Идеальным местом для проведения беговых кроссовых занятий являются: травяной газон, тропинка в хвойном лесу, пляж с довольно плотным песком. На беговой дорожке стадиона занятия кажутся монотонными и однообразными. На тропинках в лесу необходимо быть внимательными, так как рытвины, камни, корни деревьев и т.д. - травмоопасные факторы для стоп. Пробежки по шоссе опасны загазованностью, жестким покрытием (повышенная требовательность к нижним конечностям), опасность от автомобилей.

Кросс - ценнейшее средство воспитания выносливости и контроля её развития. В обобщенном значении выносливость рассматривается как «...удлинение времени сохранения человеком работоспособности и повышения сопротивляемости организма утомлению при работе или действию неблагоприятных условий внешней среды» (Н.В.Зимкин). С физиологической точки зрения выносливость рассматривается как способность к длительному выполнению работы на определенном уровне интенсивности. Вполне естественно, мышечная сила и быстрота движений, подвижность в суставах, совершенное владение техникой спортивных упражнений прямо и непосредственно влияет на уровень выносливости. Однако тренеры и большинство спортсменов утверждают, что выносливость в большей степени зависит от воли человека, от его психической установки на выполнение упражнений[1].

Нормы ГТО по кроссу содержат допустимые для каждого возраста дистанции (для студенток - 2км, для студентов - 3км). Кросс полезен при старании преодолеть дистанцию чуть-чуть быстрее или длинее, чем хочется. При ощущении сильного дискомфорта (появления боли в груди, чрезмерной одышки, потемнения в глазах) необходимо перейти на ходьбу или легкий бег без резкой остановки. Ни в коем случае нельзя сразу лечь или садиться.

В своей публикации «Физическая культура студента» В.В.Ильнич рекомендует тренировочные занятия для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО:

1—е занятие

1. Бег в медленном темпе 6—8 мин.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения:
  - а) бег с высоким подниманием бедра.
  - б) семенящий бег [2].

Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).

4. Повторить выполнение низкого старта, совершенствуя технику отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».

5. Пробежки с низкого старта 4—6 раз по 20м—30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.

6. Игра «салки маршем».

7. Групповой бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности 3—5 мин. с переходом на ходьбу.

8. Подведение итогов занятия.

#### 2—е занятие

1. Бег в медленном темпе 7—8 минут.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.

При выполнении специальных беговых упражнений следить за выпрямлением опорной ноги в голеностопном и коленном суставах.

Можно использовать бег через небольшие препятствия (набивные мячи), стоящие на расстоянии 1 м 20 см—1 м 30 см друг от друга, постепенно увеличивая их расстояние, доводя его до длины бегового шага.

4. Бег с ускорением (выполняется индивидуально, группой).

4—6 раз на дистанции 30м—40 м (следить за техникой бега).

5. Бег на результат — дистанция 30м—60 м.

6. Игра «Вызов номеров» (описание игры).

7. Бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.

4—6 минут с переходом на ходьбу.

8. Подведение итогов занятия.

#### 3-е занятие

1. Бег в медленном темпе 8—10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

3. Специальные беговые упражнения (бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3—4 раза на отрезке до 30 м.

4. Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30м—40 м.

4. Бег с высокого старта (групповые старты на поляне, в лесу).

6. Пробегание отрезков 150м—200м—300 метров, используя спуски и подъемы.

7. Бег в медленном темпе 5—6 минут.

8. Подведение итогов занятия.

#### 4—е занятие

1. Бег в медленном темпе 10—12 минут.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30м—40 м.

4. Повторные пробежки, дистанции 60м—100 м на результат (3—4 р.).

5. Бег в умеренном темпе 7—8 минут.

6. Подведение итогов занятия.

В тренировочные занятия для подготовки к сдаче норм ГТО следует включать:

а) бег в медленном темпе до 25—30 минут по ровной и пересеченной местности;

б) преодоление спусков и подъемов, препятствий, (канавы, рвы, кустарники);

в) низкие и высокие старты (индивидуальные и групповые). Старты по различным сигналам и из различных исходных положений;

г) бег в переменном темпе (чередуюя пробегание отрезков в быстром, умеренном и медленном темпе);

д) повторное пробегание отрезков 30м—60м—100м—200м—300 м с заданной скоростью, эстафеты;

е) подвижные игры с бегом и прыжками.

Все методы тренировки на выносливость взаимосвязаны и дополняют друг друга. При этом длительный непрерывный бег должен составлять не менее семидесяти, а прерывный - около тридцати процентов общего времени тренировки. Тактика бега избирается исходя из поставленной задачи - показать максимальный результат или ускоренно преодолеть дистанцию. Учитывая это, распределяются силы на заданном отрезке. Дыхание при беге советуем регулировать на счет шагов. Особое внимание обратить на выдох, а не на вдох.

Необходимо рассмотреть несложные технические приемы:

1. Подъем лучше всего преодолевать укороченным шагом, ногу полностью не выпрямлять, ставить ее с носка, энергично работая руками.

2. Чем круче подъем, тем больше корпус наклонен вперед.

3. При беге под гору максимально расслабить мышцы тела и, используя его инерцию, двигаться широким шагом, ставя ногу на пятку, корпус отклонен назад.

4. На мягком грунте широкий шаг не рационален, так как мягкая опора не позволит мощно отталкиваться. Это приводит к лишней трате энергии. Длину шагов надо укоротить, резко увеличив их частоту.

5. На твердой почве размашистый, энергичный шаг, ногу ставить на всю стопу, по возможности увеличить скорость, внимательно следя за состоянием дороги (выбоины, ямы, препятствия).

6. На скользком грунте предельная осторожность, шаг короткий, мягкий, пружинящий, с опорой на носки, скорость снижена.

Стоит заметить, что активная кроссовая подготовка не только укрепляет опорно-двигательный и дыхательный аппарат, развивает выносливость, но и несет в себе большой заряд психологической закалки

Чтобы правильно строить такие занятия, нужно знать не только нормативы и общие требования, но и четко представлять себе "физиологию" бега, его последствия на организм, а также технику и тактику.

Из 630 мышц, имеющих у человека, 530 работают во время бега, активизируя многие "механизмы" энергообеспечения. Бег — лучшее средство доставки кислорода и питательных веществ в головной мозг, который

потребляет почти четверть от всего их объема, поступающего в организм. Особенно важно это для той части головного мозга, которая связана с рецепторами памяти. Надо знать и то, что активные занятия бегом порождают в надпочечниках гормон эндорфин, резко снижающий неэмоциональные потери в напряженных ситуациях.

Бег, по сравнению с другими формами физических упражнений, обладает следующими преимуществами:

- Техническая и физиологическая доступность для каждого человека;
- Способность стимулировать функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой и других систем организма, улучшает здоровье человека;
- Возможность самостоятельной тренировки и независимость от внешних условий;
- Простота и естественность движений;
- Многообразие мотиваций занятия бегом – стремление укрепить здоровье, предотвратить заболевания, повысить работоспособность, получение удовольствия от занятия, спортивная мотивация, следование моде, общение с единомышленниками, познание возможностей собственного организма, привлечение к физическому развитию своих детей и других членов семьи.

Для полноценного использования преимуществ бега необходимо применять его рациональную технику, индивидуально подбирать оптимальную скорость и дистанцию с учетом пола, возраста, состояния здоровья, физической подготовленности. Интенсивность занятий нужно наращивать постепенно, чередовать физическую нагрузку с отдыхом, заниматься бегом регулярно[3].

Использованная литература:

- 1.Амосов Н. Верю в целительную силу бега: Оздоровительный бег// Советский спорт». 13 дек.1990г.
2. Ильинич В.В. Физическая культура студента. г.Москва. 2000 г.
3. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. 1999.

**Т.Е.Сими́на**, канд. пед. наук, старший преподаватель

**Е.В.Левина**, старший преподаватель

**Е.Г.Стадник**, старший преподаватель

**Т.В.Помощникова**, старший преподаватель

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени  
Г.В.Плеханова»*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи приобрела в настоящее время особую актуальность. Она нашла свое отражение в таких документах, как Приоритетный национальный проект «Здоровье», в

Концепции демографической политики РФ на период до 2025 года, а так же в основных положениях Федерального Закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Состояние здоровья студентов высших учебных заведений (ВУЗ) вызывает серьезную тревогу, так как специфические условия жизни студентов, высокий уровень нервно-психических нагрузок в сочетании с низким уровнем двигательной активности оказывают существенное влияние на формирование у них различных отклонений в состоянии здоровья. По данным специалистов, в настоящее время в специальную медицинскую группу (СМГ) направляются до 25-45% студентов первого курса, а 10-15% полностью освобождаются от занятий физической культурой. Также статистические данные свидетельствуют о том, что состояние здоровья студентов за период обучения в ВУЗе ухудшается от первого к четвертому курсу [1]. Основными формами заболеваний, с которыми студенты направляются в СМГ: болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (главным образом за счет сколиоза), болезни органов зрения и придаточного аппарата глаза (за счет миопии), болезни нервной системы (за счет нейроциркулярной дистонии). При этом к четвертому курсу у студентов растут показатели заболеваемости за счет болезней сердечно-сосудистой системы (главным образом вегето-сосудистой дистонии), хронических болезней органов пищеварения, болезней органов зрения и костно-мышечной системы. Таким образом, возникает необходимость поиска новых, эффективных форм целенаправленного подхода в вопросах профилактики и укрепления здоровья студенческой молодежи в ВУЗах средствами физической культуры.

Зачастую студентам, отнесенным к подготовительным и специальным медицинским группам, рекомендуют значительно снизить, существенно сократить уровень физической нагрузки или вообще освобождают от занятий физической культурой, что совершенно неоправданно и противоестественно [3]. Общеизвестно, что с помощью правильно организованных занятий физической культурой и спортом можно в широком диапазоне и направленно воздействовать на показатели физического развития и функционального состояния различных органов и систем, а также на психофизиологические возможности организма.

В этой связи, плавание является уникальным средством физической культуры. Во-первых, плавание является жизнесберегающим навыком и человек, проплывающий 25 метров, уже считается умеющим плавать. Во-вторых, ни один вид спорта не имеет такого мощного гигиенического, закаляющего, оздоровительного и лечебного воздействия, как плавание [2, 4]. Объясняется это прежде всего тем, что сама водная среда и создаваемое ею физическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой,



дыхательной, нервной систем (именно в этих системах организма отмечается наибольший процент заболеваний у студентов).

При плавании тело человека находится в особой среде – воде, а движения пловца верхними и нижними конечностями выполняются в горизонтальном положении. При этом человек не испытывает статического напряжения мышц, необходимого для поддержания равновесия тела в вертикальном положении и на него действует выталкивающая сила воды. Плавные и ритмичные движения в воде способствует облегчению работы сердца, улучшают кровообращение и укрепляют сердечно-сосудистую систему, а непрерывно чередующиеся гребковые движения последовательно вовлекают в работу почти все крупные и мелкие группы мышц, многие из которых в обычных условиях нередко бездействуют. Разносторонняя мышечная нагрузка при плавании активизирует деятельность всех органов и систем, повышая уровень обменных процессов. Большой поток необычных и приятных раздражителей устремляется в центры головного мозга, способствуя снятию нервного и физического напряжения, ликвидации застойных нервных явлений, восстановлению сил. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц, особенно мелких групп, очищает потовые железы, способствуя тем самым активации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

При плавании происходят изменения в составе крови. Обычное купание или только пребывание в воде вызывают увеличение количества эритроцитов и повышение содержания гемоглобина в крови, количество лейкоцитов при этом уменьшается [5].

Плавание оказывает благотворное влияние и на дыхательную систему, так как давление воды на грудную клетку при выдохе и вдохе способствует развитию дыхательной мускулатуры, вовлекает в работу всю легочную ткань, укрепляет легкие, бронхи, сосуды, увеличивает жизненную емкость легких.

Плавание является эффективным корректирующим средством, устраняющим нарушения осанки – сутулость, искривления позвоночного столба в различных плоскостях. Плавание брассом с удлиненной фазой скольжения дает наилучший эффект при различных функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки. Работа ног кролем и брассом тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы и развитие плоскостопия. В результате регулярных занятий плаванием человек становится бодрее, энергичнее, активнее. Если занятие плаванием продолжается недолго, возбужденные клетки коры головного мозга не успевают утомиться, мозг активизирует свою деятельность и настраивается на повышенный уровень работы. Таким образом, учитывая высокую оздоровительную ценность плавания, необходимо активно использовать его различные формы в системе занятий физической культурой в экономическом вузе.

В мае 2014 года в РЭУ им. Г.В.Плеханова был открыт физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном габаритами 25,0x12,5x1,8x1,2м. Режимом учебных занятий по физической культуре в экономическом ВУЗе предусмотрен охват занятиями плаванием всех

студентов-первокурсников. При этом, анализ медицинских карт показал, что из 32% студентов, отнесенных к СМГ, 56% имеют нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата (ОДА) (сколиоз, нарушение осанки, плоскостопие), 26% - со стороны органов зрения (миопия), 18% - со стороны сердечно-сосудистой системы (гипертония, вегето-сосудистая дистония).

Непосредственно перед началом занятий в бассейне со всеми студентами была проведена вводная лекция, в которой сообщалось об оздоровительном значении занятий плаванием, о влиянии плавания на организм человека, различных способах плавания, правилах поведения в бассейне и гигиенических требованиях. Со студентами организованы занятия плаванием 2 раза в неделю по 45 минут. Тестирование плавательной подготовленности показало, что 70% студентов СМГ – не умеют плавать, то есть не проплывают 25 метров.

Обучение плаванию в СМГ осуществлялось с использованием индивидуального подхода к каждому студенту, с учетом уровня его физической и функциональной подготовленности, а также имеющегося у него нарушения в состоянии здоровья.

При обучении плаванию студентов, особое внимание уделялось группе «не умеющих плавать». Для скорейшей их адаптации к водной среде и преодоления водобоязни на занятиях активно использовались плавательные доски, аква-пояса, аква-гантели, нудлсы, ласты. На начальном этапе студенты СМГ осваивали движения руками и ногами различными способами плавания и плавали облегченными способами. Со студентами, имеющими нарушения ОДА, использовались элементы скольжения и плавания в корригирующем положении, а также плавание брассом с удлиненной фазой скольжения и плавание облегченными способами. Для предотвращения чрезмерного утомления в промежутках между проплываемыми дистанциями использовалось большое количество дыхательных упражнений в различных исходных положениях, являющихся также корригирующими. С целью правильной постановки движений ног при плавании различными способами, устранения асимметрии в работе мышц нижних конечностей, нормализации мышечного тонуса и создания «мышечного корсета» в занятиях активно использовалось плавание в ластах.

В результате обучения, число «не умеющих плавать» к восьмому занятию сократилось до 12%, а к шестнадцатому – до 4%, при этом, у них в 6 раз увеличилась длина проплываемой дистанции. За период занятий плаванием со студентами СМГ, объем плавания увеличился с 200-300 м на первых занятиях до 800-1000 м к шестнадцатому занятию за 45 минут.

На протяжении всех занятий у студентов СМГ измерялась частота сердечных сокращений (ЧСС). Анализ динамики ЧСС показал, что физическая нагрузка, предлагаемая студентам СМГ, оказывает тренирующий эффект. ЧСС в покое перед занятием составляла 72-84 уд/мин. В основной части занятия – не превышала 160-170 уд/мин., а после окончания занятия в течение 2 – 4 минут снижалась до исходного уровня – 72-84 уд/мин. Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты СМГ справлялись с предлагаемой им нагрузкой.

Таким образом, обучение плаванию студентов специальной медицинской группы в системе физического воспитания в экономическом вузе способствует не только оздоровлению и гармонизации их духовного и физического развития, но и повышению уровня плавательной подготовленности.

#### Список литературы

1. Алексеенко С.Н. Система обучения в области профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни в медицинском вузе: автореферат дис. ... докт. мед. наук / С.Н.Алексеенко. – М., 2013. – 47 с.
2. Бородич Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л.А.Бородич, Р.Д.Назарова. – М.: Просвещение, 1988. – 77 с.
3. Велитченко В.К. Как научиться плавать / В.К.Велитченко. – М.: Терра-спорт, 2000. – 96 с.
4. Каптелин А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии / А.Ф.Каптелин. – М.: Медицина, 1986. – 224 с.
5. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

**Фарзалиев Д.А., Степыко Д.Г.** – преподаватели кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова

**Кудряшов Н.Н., Черкасов И.А., Пискарева О.М., Орлов В.К., Шведов Д.Г., Галкин А.Д.** - студенты ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НА КАЖДЫЙ СОМАТОТИП

#### Аннотация

Нравится нам это или нет, но генетика играет важную роль в нашей способности к снижению веса. Довольно часто происходит так, что человек пашет до седьмого пота в зале, а вот результатов особо не замечает. Причиной этому служит незнание собственного соматотипа и, как следствие, соблюдение неправильного питания и диеты. Компенсировать негатив такой ситуации способна правильная организация пищевого поведения.

**Ключевые слова:** организация пищевого поведения, питание, пищевое поведение, соматотип, диета.

Annotation: It doesn't matter if we like it or not, but genetics play a very important role in our ability to reduce weight. Quite often it happens that a man plowing up a sweat in the gym, but the results can not be particularly noticed. The reason for this is the lack of knowledge of their own somatotype and as a result, compliance with malnutrition and diet. To compensate the negative of such situations is capable of proper organization of feeding behavior

**Keywords:** organization of feeding behavior, nutrition, eating behavior, somatotype, diet.

## **Результаты исследования**

Результаты исследования будут полезны для ознакомления каждому человеку, который желает увеличить продуктивность и производительность своих тренировок.

Первым этапом научной работы стало определение соматитов. Для определения соматотипа используют антропометрические измерения, однако в большинстве случаев соматотип можно определить визуально без каких-либо измерений.

Выявлено, что существует три типа телосложения: эндоморф, эктоморф, мезоморф, каждый из которых обладает отличительными особенностями и чертами. После рассмотрения и изучения данного этапа, можно выделить основные черты каждого соматотипа.

Эктоморф:

- Тонкие и длинные руки и ноги
- Узкие плечи и грудная клетка
- Низкие силовые показатели
- Низкий уровень подкожного жира
- Быстрый метаболизм

Эндоморф:

- Крупная кость и массивные конечности
- Короткие руки и ноги, широкая талия и бедра
- Замедленный метаболизм
- Низкие силовые показатели
- Избыточное жиросотложение

Мезоморф:

- Широкие плечи и грудная клетка
- Быстрый метаболизм
- Хорошие силовые показатели
- Быстрый рост мышц при тренировках
- Желание постоянно быть в движении

Далее мы рассмотрели анаболические гормоны, выработка которых не менее важна и оказывает прямое влияние на рост клеток мышечной ткани. Если организм их вырабатывает недостаточно, мышцы расти не будут. Анаболическими гормонами называются особые химические вещества, которые вырабатывают эндокринные железы в организме каждого человека. Стало известно, что существует 3 вида анаболических гормонов: СТГ(соматотропный гормон роста), тестостерон, ИФР(инсулино подобный фактор роста).

Следующим этапом исследования стало изучение основных источников энергии во время тренировочного процесса.

Анализируя полученные данные, следует отметить важность углеводов. Они являются самым важным и самым дефицитным источником энергии для работающих мышц. Углеводы необходимы при любом виде физической активности. В организме человека углеводы хранятся в небольших количествах в виде гликогена в печени и в мышцах. Во время тренировки гликоген

расходуется, и вместе с жирными кислотами и глюкозой, циркулирующей в крови, используется как источник мышечной энергии. Соотношение различных используемых источников энергии зависит от типа и продолжительности упражнений. Несмотря на то, что в жире больше энергии, его утилизация происходит медленнее, и синтез АТФ через окисление жирных кислот поддерживается использованием углеводов и креатин фосфата. Когда запасы углеводов истощаются, организм становится не в состоянии переносить высокие нагрузки. Таким образом, углеводы являются источником энергии, лимитирующим уровень нагрузки во время тренировки.

Заключительным этапом исследования стало непосредственно питание и диета до и после тренировок для каждого соматотипа, а также общие рекомендации.

Благодаря исследованию, мы получили результаты и способны описать стратегию тренировок каждого соматотипа:

Стратегию тренировок и питания эктоморфа можно описать так: короткий, высокоинтенсивный тренинг (40–50 минут, 3 раза в неделю) со средними весами, минимум кардионагрузок (бег и т.п.). Усиленное питание с повышенной калорийностью и содержанием белка в размере 3 грамма на килограмм веса. Нутриенты в процентном соотношении: белки — 20–30%, углеводы — 50–60%, жиры — 20–30%.

Стратегию тренировок и питания мезоморфа можно описать так: любой тип тренинга работает, важно лишь тренироваться с умом и посещать тренажёрный 2–3 раза в неделю (от 60 до 90 минут). В питании следует придерживаться общих принципов набора мышечной массы и выдерживать уровень потребления белка 2–2.5 грамма на килограмм веса. Кардионагрузки — умеренные (30–45 минут), с определенной периодичностью.

Нутриенты в процентном соотношении: белки — 30–40%, углеводы — 40–50%, жиры — 10–20%.

Стратегию тренировок и питания эндоморфа можно описать так: работа с многосуставными, базовыми упражнениями с большим (от 10) количеством повторений, повышенное потребление воды (от 1.5 литров за тренировку), высокобелковое питание с умеренным содержанием углеводов. Тщательный подбор рациона продуктов. Нутриенты в процентном соотношении: белки — 40–50%, углеводы — 30–40%, жиры — 10%.

Поскольку каждый человек имеет свой тип телосложения, мы собрали всю необходимую информацию для каждого соматотипа. Любой желающий может придерживаться наших рекомендаций, которые помогут ему достичь хороших результатов на тренировках.

## **Выводы**

Зная свой тип телосложения, можно выявить более подходящую диету до и после тренировки, что позволит улучшить физические показатели, а также производительность тренировки. Наше исследование стало частью работы кафедры физического воспитания по пропаганде, освещению, информированию и приобщению студентов к ценностям здорового образа жизни.

Стоит напомнить, что каждый человек уникален. Поэтому идеальных для всех индивидуумов программ просто не существует. Все мы обладаем разными соматотипами и, занимаясь бодибилдингом, вы должны идентифицировать то, что в наибольшей степени вам подходит. Во все времена тренирующиеся старались делать в спортзале то же самое, что и их более опытные коллеги. Бесчисленное количество ребят училось у своих друзей, которые были больше и выглядели сведущими в вопросах бодибилдинга.

Сегодня обстановка не так уж изменилась, особенно на самых ранних стадиях тренировок. Иметь рядом более опытного тренировочного напарника - это все еще оптимальный способ обеспечения быстрого прогресса. Но через год или два, если вы будете продолжать копировать тренировочные программы своего друга, а не обеспечивать своему организму адекватные именно для него нагрузки, то начнете попусту тратить время. Постоянный тренировочный напарник - это замечательно для мотивации, но вы всегда должны задавать себе вопрос: чьей программе я следую, его или своей? Именно поэтому профессиональные бодибилдеры добиваются значительного прогресса, тренируясь по своим собственным программам, лишь иногда объединяясь с коллегами для мотивации и оживления процесса. Если они и остаются с каким-нибудь тренировочным напарником слишком долго, то лишь потому, что тот принадлежит к более низкому уровню и старается тренироваться с более опытным человеком в надежде почерпнуть для себя что-нибудь полезное.

Эта статья призывает вас постоянно изучать свой организм. Набравшись достаточно опыта в ходе тренировок по чужим программам, переходите на свою. Делайте то, что работает для вас. Помните о своем соматотипе и подгоняйте тренировки и диету под его ограничения. Становитесь сильнее, сохраняя сбалансированную развитую фигуру, - это должно стать вашей целью в бодибилдинге. А теперь все в спортзал!

### Литература

1. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов / П.И. Пшендин. — СПб.: Гиорд, 2002. — 98 с.
2. Клейнер С. Спортивное питание победителей — М.: Эксмо, 2011. — 382 с. — (Серия: Библиотека Men's Health)
3. Е. А. Бойко Питание и диета спортсменов — [ВЕЧЕ](#), 2008. — 160 с.
4. <http://www.мышцы.рф/>
5. <http://www.sitesporta.net/>
6. <http://sportwiki.to/>
7. <http://www.s-body.com/>

**Фролова Л. В.**, доцент, к. соц. н.  
*Саратовский социально-экономический институт (филиал)  
«РЭУ им. Г.В.Плеханова»*

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ В ВУЗЕ, КАК СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО**

Главная цель Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО - увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки, а так же увеличение количества регулярно занимающихся физической культурой и спортом детей и молодёжи, обеспечение сдачи ими практических нормативов и тестов. Главной задачей комплекса является массовое внедрение, охват системой подготовки всех возрастных групп населения [1]. Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоёв населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса и структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму. Согласно Положению, ВФСК ГТО охватывает граждан в возрасте от 6 до 70 лет и старше, и 3 уровней трудности, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Президент страны подписал указ о возрождении системы ГТО, начиная с 2015 года планируется учитывать сдачу физкультурных нормативов и при поступлении в высшие учебные заведения. Это еще одно внимание, прежде всего со стороны государства, к проблеме развития физкультуры и спорта, а также к развитию среди населения здорового образа жизни. Плавание, как вид, входит в список предлагаемых практических испытаний во всех ступенях. Являясь необходимым жизненным навыком, плавательная подготовка населения, просто необходима и имеет важную роль в жизни каждого человека.

Физическая культура человека практически неотделима от жизнедеятельности человека. Она является важной составляющей его частью. Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции личности. В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию. У них наблюдается более высокая «эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия,

среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Социально-экономические преобразования в Российской Федерации последнего десятилетия, определяющие смену образовательных и научных парадигм, закономерно привели к необходимости переосмысления роли и функций формирования физической культуры всего российского населения и, в частности, студенческой молодежи. В системе высших учебных заведений важное место в подготовке специалистов высокой квалификации занимают кафедры физического воспитания, которые в учебно-воспитательном процессе по-прежнему решают три группы взаимосвязанных задач: образовательные, воспитательные и развивающе-оздоровительные [2; 81]. В практической деятельности кафедр физической культуры многих гуманитарных вузов акцент делается на выполнение нормативно-базовой части учебной программы. Именно преподавательская деятельность направлена и несет в себе функцию выявления специфики потенциала возможностей занимающихся. В процессе социального воспитания молодых людей необходимо раскрыть безнравственность и пагубность таких привычек, как: употребления алкоголя, курения, употребления наркотических средств. Правильная организация свободного времени молодежи является ведущим фактором приобщения к здоровому образу жизни. Успешная реализация этой важнейшей социально-педагогической задачи можно осуществить при определенном уровне подготовленности самих педагогов, включающей широкий круг знаний, навыков и умений. Навыки общественной и профессиональной деятельности, приобретенные, благодаря занятиям физической культурой, успешно переносятся на другие виды деятельности. В структуру понятия «Физическая культура» входит социокультурная ориентация главных социальных сфер жизни общества: образование, труд, досуг. Названные компоненты физической культуры взаимосвязаны, способны переходить друг в друга, подвижны и проявляются в единстве и многообразии. Многофункциональный характер преподаваемой дисциплины «Физическая культура» в вузе ставит ее в число областей общественно полезной деятельности, в которых формируются и проявляются социальная активность и творчество молодых людей. Многообразие выбора видов преподаваемых в рамках данной дисциплины позволяет студентам самостоятельно определить для себя лично наиболее предпочтительный вид физкультурно-спортивной деятельности, в частности такой вид практических занятий, как плавание [3; 62].

Плавание - вид спорта, в основе которого лежит преодоление вплавь за наименьшее время различных дистанций. В настоящее время этот вид физкультурной деятельности используется как средство активного отдыха, и как гигиеническая процедура, и в самых разных прикладных целях, включая хозяйственную деятельность на воде, преодоление всевозможных водных преград, как в мирное время, так и в ходе военных действий. Существует пять способов спортивного плавания: кроль, брасс, баттерфляй (с разновидностью дельфин), на спине, на боку. Они отличаются друг от друга положением тела пловца (на груди, на спине, на боку) и различным сочетанием движений рук и



ног. Но при любом способе тело пловца находится в воде в горизонтальном положении. Самый быстрый и довольно распространенный способ плавания - кроль. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами

Занятия по плаванию рекомендовано людям любого возраста. Организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда, а также:

- выполнение движений в горизонтальном положении, что облегчает нагрузку;

- разгрузка позвоночника и улучшение осанки;

- гидромассаж кожи, что улучшает вегетативные функции, рефлекторную стимуляцию сердца, периферическое кровообращение;

- позитивное влияние на нервную систему, стимулирование деятельности головного мозга, увеличение подвижности нервных процессов;

- улучшение функции дыхательной системы;

- закаливающее влияние.

Эти особенности обусловлены физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью. Кожа подвергается химическому воздействию содержащихся в воде микроэлементов. По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры для занимающихся различного возраста и подготовленности. Индивидуальный выбор плавательной нагрузки должен исходить из знаний и объективной оценки своего физического развития, телосложения, физической подготовленности, а также предварительного ознакомления с особенностями конкретного вида спорта.

В процессе профессионального образования студентов вузов – плавание является одной из составных частей дисциплины «Физическая культура». Это самостоятельная система обучения, содержащая лекционный курс, практические, обзорно-методические занятия, индивидуальную и самостоятельную работу. Практические занятия по плаванию в вузе проводятся в форме массовых купаний и развлечений на воде и в форме различных по типу уроков: учебных, игровых, учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных. Бассейн Саратовского экономического института находится рядом с главным зданием ВУЗа. Это очень приятный спортивно-оздоровительный центр, с новым ремонтом, отличным оборудованием, комфортными условиями для тренировок студентов, их непосредственной подготовки для сдачи норм комплекса ГТО. Организация занятий плаванием начинается с комплектования групп. В условиях бассейна один преподаватель проводит занятие с группой из 10-15 человек. Занятия по плаванию строятся в соответствии с общими и методическими принципами педагогики и системы физического воспитания. Систематичность не реже 2-3 раз в неделю. В соответствии с методикой физического воспитания организация деятельности занимающихся в процессе построения занятия имеет три последовательные части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная

часть урока направлена на организацию занимающихся и подготовку их к выполнению главных его задач. Основная часть урока обычно посвящена изучению нового учебного материала одновременно с совершенствованием физических качеств. Задачи этой части урока решаются в определенной последовательности. Во время обучения студентов в вузе плавание содержит соревнования различного характера по видам и дистанциям, определенные специальными правилами. Соревнования проводятся на дистанциях от 50 до 100 м. Соревнования - неотъемлемая составная часть процесса физического воспитания, это наиболее действенное средство вовлечения широких слоев студенчества в регулярные занятия физической культурой. Общее представление о разнообразии соревнований по плаванию дает их классификация. В зависимости от целей и задач проводятся межгрупповые, межфакультетские, межвузовские первенства. Поскольку соревнования являются специализированной формой занятий, условия их проведения соответствуют требованиям, предъявляемым к любым занятиям по плаванию. Непосредственная подготовка к соревнованиям осуществляется в соответствии с планом, в котором предусматривается контроль за ходом подготовки к соревнованиям, своевременное комплектование судейской коллегии и организация ее работы, подготовка места проведения соревнований, информирование и привлечение обучающихся к соревнованиям, организация медицинского контроля за ходом соревнований и оказание врачебной помощи участникам. Подготовку к проведению соревнований осуществляет кафедра физического воспитания и спорта и совет факультетских коллективов и бюро секции с привлечением физкультурного актива.

Соревнования по плаванию - праздник для участников и зрителей. Поэтому тщательно подготавливается торжественный церемониал их: парад открытия и закрытия, торжественная часть, награждение победителей, собрание участников и гостей соревнования.

Многие студенты становятся участниками всероссийских физкультурных акций. Участие студентов в подготовке и сдаче норм ГТО по плаванию определит их готовность к труду и обороне. Студенческая молодежь и профессорско-преподавательский состав вуза поддерживают возрождение норм ГТО. Единодушие высказали и другие, менее « спортивные» работники института. Отмечено, что Возрождение комплекса ГТО положительно скажется на развитии нашей молодежи. Нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по плаванию наши студенты будут сдавать на добровольной основе. Мы считаем, что задача не в том, что прыгнул ты или пробежал, или проплыл, а в том, что у тебя появляется мотив для физического развития. Это очень важно. При этом необходимо создать условия, чтобы студенту было необходимо приобщиться к здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Милехина И.А. Мониторинг физической подготовленности студентов// Наука и общество. Изд-во СГСЭУ. 2013. № 2 (11). С. 25 – 28.
2. Царик А.В. // О культуре физической и духовной. М.: «Знание». 1989 г. С.81.

**Шклярук В.Я.**, профессор, д. соц. н.  
*Саратовский социально-экономический институт (филиал)  
« РЭУ им. Г.В.Плеханова»*

## **РЕТРАНСЛЯЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Сегодня в России чрезвычайно остро стоит вопрос о повышении эффективности социализации подрастающего поколения. Становление социально зрелой личности – это сложный и многообразный путь, процесс возникновения противоречий между индивидом и обществом, адаптация личности к требованиям общества. Особое место занимает разрешение противоречия между декларируемым обществом ценностями и реально полезным для индивида поведением.

Ученые П. Бергер и Т. Лукман выделяют два этапа социализации – первичный и вторичный[1]. Наиболее интенсивно процесс социализации, накопления человеком личностных особенностей осуществляется в детстве и юности, но изменения личности как положительного, так, возможно, и отрицательного свойства продолжаются и в среднем, и в пожилом возрасте. Она никогда не бывает полной и никогда не завершается, так как происходит на протяжении всего жизненного пути человека.

Первичной социализации человек подвергается в детстве. Этот процесс формирует главным образом мотивацию действий, стиль поведенческих практик личности. Первичная социализация, по мнению И.В. Солодниковой, заканчивается, когда у ребенка формируется понятие «обобщенного другого»[4, с. 34-35]. В дотрудовой, первичной социализации участвуют институты социализации: семья, детские дошкольные учреждения, школа, учебно-профессиональные учреждения, вуз. Н.П. Смирнова к участникам воспитательного процесса детских душ причисляет социальные медико-педагогические, молодежные центры, центры планирования семьи, привлечение квалифицированных кадров из среды медицинских работников, психологов, социальных работников[3,с.37].

На наш взгляд, первичная социализация личности является основной на сложном пути формирования самосохранительного поведения населения. Именно создание стойкой мотивации детей, подростков, юношества к самосохранительным установкам, направленных на здоровый образ жизни – насущная проблема сегодняшнего социального процесса формирования самосохранительного поведения подрастающего поколения[2, с.135-142]. Необходимо создание комплексных социальных программ, которые объединили бы общие усилия воспитателей дошкольных учреждений, педагогов школы, средства массовой информации для создания стойкой

мотивации детей, подростков, юношества к самосохранительным установкам, направленных на здоровый образ жизни[5, с.20].

По мнению И.В. Солодниковой, в социальных (гуманитарных) науках хорошо разработанным предстаёт дотрудовая деятельность человека[4, с.35-36]. Здесь оценивается деятельность важнейших институтов социализации. Таких как: семья, образовательные учреждения, просветительские центры, информационные комплексы. То или иное направление жизненного пути связано с биологическим, социально-психическим и социальным развитием человека. На положениях теории диспозиций Г. Оллпорта базируется концепция В.А. Ядова о диспозиционной регуляции поведения личности.

Суть этой концепции заключается в следующем. В различных системах и условиях (где преобладают формальные нормы и правила) поведение личности осуществляется на базе соответствующих установок, принципов, ценностных стратегий. Большие социальные страты и группы характеризуются типовыми стилями поведения населения. Поведение человека в больших социальных организациях управляется общественными диспозициями, являющимися базовыми ценностными стандартами социума[7, с.89-105].

По сути, можно констатировать, что стиль жизни, который выбирает для себя тот или иной человек, оказывается далеко не случайным и имеет под собой совершенно определенные основания. Многое здесь зависит от опыта детства, в частности, от того стиля воспитания, которого придерживались родители в отношении своего ребенка, эффективности школы и вузов.

Одна из самых известных концепций, описывающих жизненный путь человека от рождения до смерти и хорошо объясняющая причину формирования того или иного стиля поведения. Э. Эриксон в этой связи отмечает, что в процессе развития индивид вступает в конфликт в результате которого формируются его индивидуальные характеристики[6]. Э. Эриксон назвал свою концепцию эпигенетической, основной принцип ее заключается в утверждении, что всё развивающееся имеет исходный социальный план формирования, по которому в определенный период времени появляются соответствующие новообразования. Каждая новообразовавшаяся социальная часть имеет конкретное время доминирования, после чего отходит на второй план, уступая место новой стадии формирования социального явления. В конце концов, части складываются в нечто целое, способное к самостоятельному функционированию. В концепции Эриксона этим целым, в случае успешного прохождения каждой социальной стадии формирования, становится зрелая интегративная личность. Концепция Эриксона дает нам возможность осознать, что многое зависит не столько от самого человека, сколько от его родителей, от отношения родителей к своим детям, от социальных отношений в первые месяцы и годы их жизни.

В связи с включением в нормативы ГТО упражнения силового характера, рывок гири 16 кг, возникла необходимость разработки методических указаний по подготовке организма студенческой молодежи, преподавателей и сотрудников (мужчин) для тренировки силовых комплексов к выполнению зачетных требований в рывке гири 16 кг.

Последовательность выполнения силовых упражнений при подготовке к выполнению зачетных требований ГТО требует особого подхода к укреплению костно – мышечного аппарата организма, постепенного перехода от простых упражнений с отягощениями к более сложным. На основе опыта в подготовке гиревиков, мы предлагаем комплексно – силовые блоки подготовки.

**I блок** – общеукрепляющие упражнения на тренажерах и специальных приспособлениях

1. Силовые упражнения на тренажерах (укрепление мышечно – связочного аппарата)
2. Жим штанги лежа, стоя
3. Тяга гири 16 (24) кг стоя к подбородку
4. Упражнения с гантелями
5. Силовое поднятие гири 16(24) кг на тросе

**II блок** – упражнения с гирей 16 кг

1. Раскачивание гири 16 кг (вперед – вверх)
2. Рывок гири 16 кг, технические правила выполнения
3. Рывок гири 16 кг, на количество раз в нескольких подходах; с учетом правил безопасности и мер предупреждения травматизма (сухие ладони и отполированная наждачной бумагой дужка гири).

Режимы выполнения упражнений

Содержание	Увеличен ие силы мышц	Увеличен ие мышечного объема	Уменьшен ие процента содержания жира
Кол.-во подходов в упражнении	3 - 4	3 - 4	4 -5
Кол.- повторений во подходе в	6 - 8	8 -10	15 и более
Время отдыха между подходами	2 – 3 мин.	1 мин. 50 сек.	40 – 45 сек.

Нормативы ГТО

От 18 до 24 лет			От 25 до 29 лет		
Бронзов ый знак	Сереб ряный знак	Зо лотой знак	Брон зовый знак	Сереб ряный знак	Зо лотой знак
20	30	40	20	30	40

Таким образом, нормативы ГТО являются носителями здоровьесберегающих технологий в формирование самосохранительного поведения как школьной, так и студенческой молодежи.

Список литературы:

1. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. М., 1995.
2. Попов Д.С., Тюменева Ю.А., Кузьмина Ю.В. Современные образовательные траектории школьников и студентов // Социологические исследования. 2012. № 2. С. 135-142.
3. Смирнова Н.П. Охрана репродуктивного здоровья – путь улучшения демографической ситуации // Демографическое развитие: проблемы и перспективы. Матер. Обл. научн.-пр. конф. г. Саратов, 22 декабря 2006 года. 2007. С 37.
4. Солодникова И.В. Социализация личности: сущность и особенности на разных этапах жизни // Социологические исследования, 2007. №2. С.34-35
5. Шклярчук В.Я. Самосохранительное поведение как фактор преодоления депопуляции населения России. Изд. СГСЭУ. Саратов 2009. С.20.
6. Эриксон Э. Детство и общество (Childhood and Society). М. 1950.
7. Ядов В.А. О диспозиционной регуляции социального поведения / Методологические проблемы социальной психологии. М., 1975. С. 89-105.

**Черевик Н. Н.**, доцент, к. соц. н.

*Саратовский социально-экономический институт (филиал)  
«РЭУ им. Г.В.Плеханова»*

## **МАССОВЫЕ КОММУНИКАЦИИ ПРОДВИЖЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РОЛИ СПОРТА В ОБЩЕСТВЕ**

В современных условиях резко возросло внимание к такому социальному феномену, как коммуникация. Коммуникация становится объектом исследования на различных уровнях и в различных концептах: социологическом, политологическом, философском, психологическом, лингвистическом, культурологическом и т.д. Такое положение является вполне закономерным и объяснимым. Происходящая в современном мире глобальная трансформация индустриального общества в информационно-коммуникативное общество сопровождается не только проникновением коммуникации во все сферы жизнедеятельности общества, но и развитием качественно нового типа коммуникативных структур и процессов [1; 238].

Спорт как явление обладает целым рядом коммуникационных преимуществ, которые при правильном использовании потенциала гарантируют успешность позиционирования бренда. Первое, и самое главное преимущество спорта – постоянная массовая аудитория. Спорт интересен в любое время года, при любом политическом строе. Количество людей, внимательно следящих за спортивными событиями, всегда достаточно велико.

Массовая спортивная коммуникация – это информационное взаимодействие между социальными субъектами (личностями, группами, организациями и т.п.), основанное на производстве, распространении и потреблении массовой спортивной информации. Субъектный подход позволяет использовать дополнительные критерии в оценке характера целостности региональных массовых спортивных коммуникаций, имея в виду необходимость участия в них широкого круга профессиональных спортсменов, представителей любительского спорта, спортивной общественности и др. С этой точки зрения открытость, публичность спортивной деятельности в российских регионах нуждается в существенном совершенствовании.

Коммуникации между спортом и широкой спортивной общественностью регионов, а также внутри спортивного движения, осуществляемые посредством СМИ, пока не удовлетворяют информационные запросы региональной аудитории. В настоящее время в региональных средствах массовой информации недостаточно полно реализуются коммуникативные функции спорта, хотя палитра их расширяется, а сами они быстро актуализируются современной общественной практикой. Слабо вовлечены в массовый информационный процесс участники спортивного движения как авторы публикаций и как потребители массовой спортивной информации.

В целях формирования физической культуры личности, гармоничного физического развития и физической подготовленности молодежи традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях нуждается в повышении объема физкультурно-спортивной активности учащихся.

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства. С 2014 года в Российской Федерации вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», целью которого является «повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения» [3].

Государственным образовательным стандартом по физической культуре определены следующие цели: развитие основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Спорт и здоровый образ жизни обладают целым рядом коммуникативных преимуществ, реализация которых дает возможности для создания положительного образа инициатив государства, в том числе идеи введения

ВФСК ГТО. Эти преимущества связаны, прежде всего, с особенностями самого спорта. Рассмотрим некоторые из них более подробно.

1. «Наличие постоянной массовой аудитории. Спорт интересен в любое время года, при любом политическом строе. Количество людей, внимательно следящих за спортивными событиями, всегда достаточно велико» [2; 18], и их внимание можно привлечь к самому Комплексу, его особенностям и положительным сторонам.

2. Сильная вовлеченность аудитории: «Каждый, кто следит за ходом соревнований, так или иначе, чувствует свою причастность к спорту» [2; 18].

3. Огромный заряд положительных эмоций. Радость победы, надежда на лучшее, переживания - все это делает аудиторию открытой для восприятия любой информации» [2; 18]. Во многом благодаря этим положительным эмоциям распространяемая идея также становится позитивной в сознании целевой аудитории. Участие органов государственной и муниципальной власти, в реализации информационной политики по пропаганде ВФСК ГТО.

Организация различных разовых или периодически повторяющихся мероприятий, таких как соревнования, чемпионаты, фестивали, праздники, привлекает внимание общественности, и вызывают обратную связь от целевой аудитории. Зрелищность и высокий эмоциональный уровень этого спорта, несомненно, привлекают к себе внимание целевой аудитории.

Поддержка спортивных соревнований государственными органами и различными некоммерческими организациями может стать успешной. Помощь в проведении соревнований, предоставление площадок, организация пресс-конференций и т. п. положительно скажется на имидже этих организаций, подчеркнет их социальную ответственность, заботу о молодом поколении, об организации досуга жителей города, региона, страны. Популяризация ГТО может быть органично встроена в такую коммуникативную стратегию [4].

Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне», поскольку позволяют обеспечить массовость распространения информации, привлечь внимание разных слоев населения, разных возрастов. Основные идеи ВФСК ГТО: популяризацией здорового, спортивного образа жизни, гармоничного и всестороннего развития личности, а значит, могут послужить хорошим инструментом PR.

Использованная литература:

1. Баранов Д.Е., Демко Е.В., Лукашенко М.А. PR: теория и практика: Учебник. - М.: Маркет ДС, 2008. – 238с.

2. Бояринова Н. Олимпийские надежды Public Relations // Маркетинговые коммуникации. 2004. №5. С. 18-20.

3. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Палагина З.Н. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой //Направления модернизации современного инновационного общества: экономика, социология, философия, политика, право: материалы междунар. науч.-практ. конф., 26 декабря 2014г.: В 3 ч. – Саратов: Изд-во «Академия управления», 2015.



## **КОМПЛЕКС ГТО КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЁЖИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основным видом деятельности человека является профессиональная деятельность, которая характеризуется объективными и субъективными факторами, помогающими раскрыть профессиональное развитие личности и способствующие формированию профессионализма. К объективным факторам мы относим государственную политику в сфере труда, профессионально-квалификационную структуру общества, профессиональные приоритеты и предпочтения, степень усвоения демократических ценностей, совокупность социально-профессиональных отношений, признание профессионального мастерства. Это выражается в заинтересованности общества увеличить количество профессионалов, обозначить профессионально-значимые отрасли для развития экономики, поддержать профессиональные сообщества приоритетных для страны отраслей экономики, а также в особенности партнёрских связей на рынке труда и стимулировании профессионального мастерства в виде наград, премий и почестей. Общая и профессиональная культура, профессиональное образование, профессиональная идентификация, мотивация труда и ценностные ориентации, профессиональные знания и профессиональный стаж, а также профессиональное призвание относятся к субъективным факторам. Они характеризуются повышенным вниманием к личности профессионала, к выбору профессиональной деятельности, к процессу вхождения личности в профессию, к построению карьеры, готовности повышать свою квалификацию и совершенствовать своё профессиональное мастерство. Основные теоретико-методологические предпосылки профессиональной деятельности разработаны в трудах Б.Г.Ананьева, К.А. Абульхановой, О.С. Анисимова, А.А. Бодалева, А.А. Деркача, Н.В. Кузьминой и др.

В экономической литературе отмечено, что человек, обладающий профессиональными знаниями и профессиональным опытом, но не имеющий здоровья и необходимого уровня кондиционных и координационных способностей, чтобы выполнять творчески профессиональную деятельность не относится к трудовым ресурсам.

Физическая культура имеет по сути своей деятельностный характер, «ибо вне деятельности она перестает быть культурой и именно деятельность является формой ее существования» [1, с.35 - 36].

На наш взгляд, именно физическая культура и спорт являются одновременно и целью, и важнейшим условием становления и саморазвития личности, создавая предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней главным образом через такие

факторы, как состояние здоровья; уровень развития двигательных кондиционных и координационных способностей, функциональных систем организма; формирование двигательных умений и навыков; развитие потребностей в здоровом образе жизни; воспитание целеустремлённости, смелости, решительности, способности к сотрудничеству, принятию ответственных решений, самообразованию, самореализации, коммуникабельности, быстрому освоению нового дела; стремление к профессиональному самосовершенствованию.

Таким образом, физическая культура и спорт с их многогранными возможностями в плане предъявления самых различных требований к психофизиологическим функциям человека являются своеобразной моделью профессиональной деятельности.

Идея использования средств физической культуры и спорта в процессе подготовки молодёжи к профессиональной деятельности не является принципиально новой. Ещё в 1891 году П. Ф. Лесгафт писал: «Вводя физическое образование в профессиональную школу, мы имеем в виду, достичь искусства в ремесле» [2, с.22].

«В обществе нет другого средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству» [3, с. 259].

На роль физических упражнений в подготовке молодого поколения к труду обращали внимание выдающиеся деятели XV – XIX вв.: Франсуа Рабле (1494 – 1553), Джон Локк (1632 – 1704), Иоганн Песталоцци (1746 – 1827), Иоганн Густс-Мутс (1756 – 1839), Жорж Домени (1850- 1917).

Именно в этот период возникло и формировалось самостоятельное направление в изучении психофизических возможностей человека с целью наиболее продуктивного его использования в определённом производстве.

В современном обществе возросла роль физической культуры и спорта. Особенно важным, на наш взгляд, представляется возрождение Всероссийского комплекса ГТО. Систему ГТО рассматривало множество учёных с разных точек зрения, как в период СССР, так и в период России. Особого внимания заслуживают работы таких авторов как: Т. В. Бутова, М. А. Дудко, Д. В. Головоненко, В. А. Ивонин, И. В. Енченко, Ю. С. Ефремова, А.Ю. Качановский, С.В. Козин, В.И. Лабунская, В.И. Козин, В.И. Козин, В.А. Курашвили, А.С.Минаков, П. А. Мухаметов, С.В.Нечаев и др.

Наш анализ содержания комплексов ГТО и работы по ним в 1931 – 1988 гг., говорят об уменьшении количества норм и требований, имеет место неоправданно частое внесение изменений и дополнений в содержание и структуру комплекса, ошибочно-преувеличенное представление о его значимости для процесса физического воспитания населения. Особенно отрицательным по своему значению оказалось то обстоятельство, что комплекс был провозглашён программой нашей системы физического воспитания. Однако с момента распада СССР, т.е. с 1991 г., он, к сожалению, по существу, прекратил своё существование, хотя его официально не ликвидировали. Таким образом, мы лишились единой на территории России нормативной основы

физической подготовленности населения. И только 6 октября 2015 г. президент России Владимир Путин подписал Закон о возрождении в стране физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на восстановление комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ 540, Положение о ГТО, в которых определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Мы думаем, что выполнение нормативов комплекса ГТО на современном этапе является только одним из условий подготовки молодёжи к профессиональной деятельности, так как свидетельствует об уровне физической подготовленности, поскольку в освоении трудовых навыков в большей степени связано с инертностью отдельных физиологических функций, участвующих в качестве афферентных и эфферентных компонентов в сложной рефлекторной системе рабочего динамического стереотипа [4, 5]. Таким образом, процесс физического воспитания в вузе должен иметь акцентированную направленность на повышения уровня подготовки студенческой молодёжи к будущей профессиональной деятельности средствами профессионально-прикладной физической подготовки и подготовки к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО, а также активного участия студентов в различных массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

#### Литература:

1. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. Л., 1985.
2. Лесгафт П.Ф. Труды комиссии по техническому образованию. 1889 – 1890 гг. М., - СПб.
3. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. М., 1974.
4. Милехина И.А. Модернизация учебных занятий в вузе по дисциплине "Физическая культура" // Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы: сб. статей VIII Всероссийской науч.-прак. конф. – Саратов: Буква, 2015. С. 314 - 317.
5. Шклярук В.Я. Социальное воспроизводство и процессы депопуляции населения //Наука и общество. №1 (20), 2015.

## Содержание

<b>Александров Д.С., Степыко Д.Г., Блинкова Н.Л., Садова А.С., Столбецова Н.В., Федотова А.И., Шаптефрац А.В., Щербаков Г.В.</b> ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА.....	3
<b>Антонова Е.А., Глухов В.С.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ЭТАПАХ РАЗЛИЧНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ.....	6
<b>Беглов М. В.</b> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ.....	10
<b>Гарина О.Г.</b> ВОЗРОЖДЕНИЕ ГТО В САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ.....	14
<b>Гераськина Л.Ю., Милехин А.В.</b> АКТИВИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	16
<b>Васекин Ю.И.</b> ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО....	19
<b>Ерохина Н.А.</b> ВКЛЮЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ВУЗА.....	22
<b>Кадушина В.А.</b> КОМПЛЕКС ГТО И КРОССФИТ КАК ПЕРСПЕКТИВЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....	24
<b>Калмыков И.С.</b> ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГТО».....	28
<b>Коновалова М.П.</b> РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМУ ГТО.....	33
<b>Кутепов М.М.</b> РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО В ВУЗЕ.....	36
<b>Кущева Д.В., Степыко Д.Г., Григорьева Т.В., Суджаева Г.И, Фролова В.А, Белоусова Н.В., Баратова К.Б.</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ ХРОНОТИПА И РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	39
<b>Милехина И.А.</b> К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ.....	42
<b>Палагина З.Н.</b> ГТО - ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....	45

<b>Певзнер О.И.</b> ВЫНОСЛИВОСТЬ – КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ.....	<b>48</b>
<b>Пименова Г.Б.</b> КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ДЛЯ СДАЧИ НОРМ ГТО...	<b>51</b>
<b>Т.Е.Сими́на, Е.В.Левина, Е.Г.Стадник, Т.В.Помощникова</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	<b>55</b>
<b>Фарзалиев Д.А., Степыко Д.Г., Кудряшов Н.Н., Черкасов И.А., Пискарева О.М., Орлов В.К., Шведов Д.Г., Галкин А.Д.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НА КАЖДЫЙ СОМАТОТИП.....	<b>59</b>
<b>Фролова Л.В.</b> ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ В ВУЗЕ, КАК СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО.....	<b>63</b>
<b>Шклярук В.Я.</b> РЕТРАНСЛЯЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	<b>67</b>
<b>Черевинник Н.Н.</b> МАССОВЫЕ КОММУНИКАЦИИ ПРОДВИЖЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РОЛИ СПОРТА В ОБЩЕСТВЕ.....	<b>70</b>
<b>Шокина И. Н.</b> КОМПЛЕКС ГТО КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЁЖИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	<b>73</b>

*научное издание*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Выпуск 7**

Материалы межвузовской научно-практической конференции

Статьи публикуются в авторской редакции

Подписано в печать г. Формат 60x84 1/16.  
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Ризопечать. Усл. печ. л. 5.0  
Тираж 300 экз. Заказ №