

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО

В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,
Екатеринбург, Россия*

Восстановление программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является одной из приоритетных задач государства в области физического здоровья населения. Выполнить ВФСК ГТО в вузе становится одной из задач повышения физического состояния и здорового образа жизни студентов. При проведении эксперимента среди студентов первого курса Уральского федерального университета была применена программа, включающая бег в летний период и лыжную подготовку в зимний. В конце первого курса студенты улучшили свои показатели при сдаче плановых нормативов и ВФСК ГТО.

Ключевые слова: *физическая культура, ВФСК ГТО, физкультурно-спортивный комплекс, молодёжь.*

Проблема развития физической культуры среди молодёжи была изучена государственными деятелями в советское время. Были созданы различные методики стимулирования и проверки физического здоровья не только у студентов, но и у обычных людей. Одним из проектов того времени является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО). Однако, рассматривая постсоветское пространство, можно сказать, что государство старается уделить внимание развитию здоровья посредством развития физических и физиологических составляющих человека. Стоит отметить, что главным приоритетом является восстановление программы ВФСК ГТО. Этот физкультурно-спортивный комплекс содержит набор испытаний и нормативов в зависимости от возраста.

Пройти испытания при сдаче норм ВФСК ГТО — отличный стимул для каждого студента. Подготавливая себя к сдаче ВФСК ГТО, студент готовится к сдаче нормативов по физической культуре. Бег как средство физической нагрузки является отличным методом развития организма, поэтому был разработан комплекс упражнений, необходимых для тренировки студентов.

На протяжении 2017/18 учебного года проводился эксперимент среди студентов первого курса, связанный с улучшением беговой деятельности. Основной задачей было изучение результатов студентов и повышение результатов за счёт постоянных занятий. В статье представлена динамика развития физических качеств: студенты выполняли специально разработанную программу учебного

плана по физической культуре, а преподаватели отслеживали показываемые результаты.

Цель исследования состоит в изучении эффективности беговой деятельности студента для повышения физических качеств и успешной сдачи ВФСК ГТО. Важным аспектом исследования является выделение причин слабого физического состояния молодёжи в рамках занятий физической культуры. При этом мотивация развития физических качеств понимается нами как комплекс мер, направленных на появление у молодёжи стремления к развитию физического состояния и здорового образа жизни.

Методы исследования. В 2017/18 учебном году проведено исследование 180 студентов Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, направленное на изучение физического состояния студентов в процессе занятий физической культурой в вузе. Выбор студентов обусловлен возрастом испытуемых (17–20 лет), а также возможностью разработки и применения стратегии по формированию физического состояния и здорового образа жизни в процессе обучения в вузе.

Для проведения исследования был разработан план, структура и программа занятий на 1-й и 2-й семестры 2017/18 учебного года (табл. 1) [2. С. 135].

Данная таблица составлена с расчётом количества учебных часов в семестре и с учётом климатических условий, которые были в 2017/18 учебном году.

При составлении программы занятий по физической культуре учитывались упражнения, связанные с увеличением эффективности беговой

Таблица 1

План занятий в I и II семестре

Средства физической нагрузки	План, ч	
	1-й семестр	2-й семестр
Бег	34	34
Специальные беговые упражнения	6	6
Общеразвивающие упражнения	8	8
Лыжи	20	20
Всего	68	68
Самостоятельные занятия	6	5

деятельности, выносливостью и общим укреплением физического состояния студентов.

Необходимо постепенно увеличивать нагрузку с учётом подготовленности студентов, а также не стоит забывать о дополнительных тренировках, которые помогают не только восстановить силы, но и улучшить физическое состояние.

Результаты исследования. Эксперимент проводился в форме определения физического состояния, основными измерениями были сдача тестов бега в начале, середине и конце эксперимента. По результатам исследования определялось физическое состояние студентов. Результаты демонстрировали положительную динамику, у студентов появилось желание заниматься физической культурой, в том числе и самостоятельно, а также участвовать в спортивной жизни университета.

В табл. 2 представлен объём предложенной нагрузки по семестрам.

Таблица 2

Соотношение нагрузки по семестрам

Вид нагрузки	Объём, %	
	1-й семестр	2-й семестр
Бег	35	35
Специальные беговые упражнения	12	15
Гимнастика	25	25
Лыжи	28	25

Результаты исследования показаны на рис. 1: количестве кругов, которые удалось пробежать студентам по стадиону за занятие в течение исследования.

□ Изначально ▨ В течение семестра □ Результат

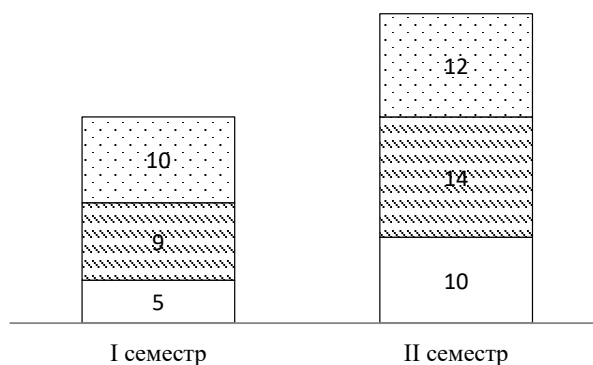


Рис. 1. Изменения дистанции в количестве кругов, которых удалось достичь в течение исследования

В результате исследования, в зависимости от недельных циклов, связанных с предложенной программой занятий, фиксировались результаты при сдаче беговых нормативов и подготовкой к комплексу ГТО (рис. 2).

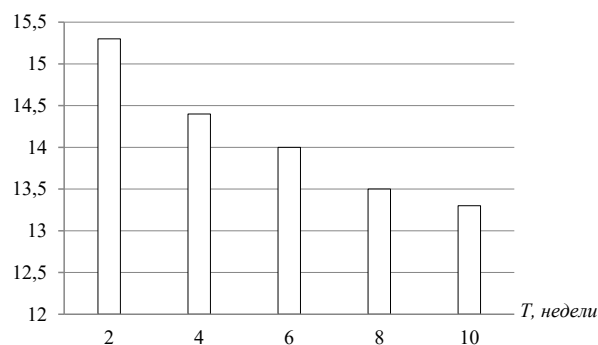


Рис. 2. Результаты беговой деятельности, мин

Выводы. Для достижения высоких результатов необходимо составить программу занятий, учитывая физическое состояние студентов. Главное, не стоит забывать, что помимо основных занятий по физической культуре необходимы и самостоятельные занятия, направленные на развитие выносливости. Если следовать предложенному плану, достигнуть результата можно быстрее [3. С. 111].

Список литературы

- Изаак, С. И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга / С. И. Изаак. — СПб., 2006. — 344 с.

2. Полунин, А. И. Школа бега Вячеслава Евстратова : учеб. пособие / В. М. Евстратов. — СПб., 2005. — 135 с.
3. Юшкевич, Т. П. Оздоровительный бег : учеб. пособие / Т. П. Юшкевич. — СПб., 1985. — 111 с.
4. Добрынин, И. М. Модель поэтапной подготов-

ки к формированию мотивации здорового образа жизни / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин // Здоровье семьи — 21 век. — 2015. — № 2 (2). — С. 25–36. — URL: <http://fh-21.perm.ru/arhiv.php?num=24>

5. Гилмор, Г. Бег ради жизни / Г. Гилмор. — М., 1973. — 89 с.

Поступила в редакцию 26 сентября 2018 г.

Для цитирования: Шемятихин, В. А. Изменение уровня физического состояния студентов при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО / В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 58–60.

Сведения об авторах

Шемятихин Вадим Александрович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. v19051964@mail.ru

Добрынин Игорь Михайлович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. dobry-66@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 58–60.

The Change of the Level of Physical Condition of Students during the Preparation for the Surrender of all-russian Sports Complex «Ready for Work and Defense» Standards

Shemyatihin V.A.¹, Dobrynin I.M.²

Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

¹v19051964@mail.ru, ²dobry-66@mail.ru

Restoration of the program of the All-Russia Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» is one of the state's priorities in the field of physical health of the population. Perform All-Russia Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» at the University becomes one of the tasks of improving the physical condition and healthy lifestyle of students. During the experiment among the 1st year students of the Ural Federal University the program was applied with the use of running in summer and ski training in winter. At the end of the 1st year students improved their performance at the time of delivery of planned standards and All-Russia Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense».

Keywords: *physical culture, All-Russia Physical Culture and Sports Complex «Ready for Labor and Defense», physical culture and sports complex, youth.*

References

1. Izaak S.I. *Sostoyaniye fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti molodogo pokoleniya Rossii i ikh korrektsiya na osnove tekhologii populyatsionnogo monitoringa* [State of physical development and physical fitness of the young generation of Russia and their correction on the basis of population monitoring technology]. St. Petersburg, 2006. 344 p. (In Russ.).
2. Polunin A.I. *Shkola bega Vyacheslava Evstratova* [The school is run by Vyacheslav Evstratova]. St. Petersburg, 2005. 135 p. (In Russ.).

3. Yushkevich T.P. *Ozdorovitel'nyy beg* [Health running]. St. Petersburg, 1985. 111 p. (In Russ.).

4. Dobrynin I.M., Shemyatikhin V.A. Model' poe-tapnoy podgotovki k formirovaniyu motivatsii zdorovogo obraza zhizni [Model of step-by-step preparation for the formation of motivation of a healthy lifestyle]. *Zdorov'ye semi — 21 vek*, 2015, no. 2 (2), pp. 25–36 [Family Health-the 21st century, 2015, no. 2 (2), pp. 25–36]. Available at: <http://fh-21.perm.ru/arhiv.php?num=24> (In Russ.).

5. Gilmore G. *Beg radi zhizni* [Running for life]. Moscow, 1973. 89 p. (In Russ.).