

## ВСЕРОССИЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО: ОТНОШЕНИЕ И ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ

Н.Н. Безноско

БУ «Сургутский государственный педагогический университет», Сургут, Россия

Для связи с автором: E-mail: csc@surgpu.ru

### Аннотация

**Цель исследования** – выявить у студентов мотивацию к ведению здорового образа жизни и участию в Комплексе ГТО, оценить состояние физической подготовленности студентов по нормативам ВФСК ГТО.

**Методы и организация исследования.** На базе Сургутского государственного педагогического университета было проведено социологическое исследование, в котором приняли участие 235 бакалавров по направлению подготовки «Педагогическое образование». Для проведения исследования была разработана автономная версия электронной анкеты по вопросам развития физической культуры и спорта и внедрению комплекса ГТО. Проведено исследование физической подготовленности студентов по нормативам в соответствии с VI ступенью ВФСК «Готов к труду и обороне».

**Результаты исследования.** В статье представлены результаты проведенного социологического исследования отношения студентов СурГПУ к внедрению комплекса ГТО в системе высшего образования. Полученные данные социологического опроса об отношении будущих педагогов к идее внедрения комплекса ГТО характеризуют их как ресурс с достаточным потенциалом для реализации цели и задач комплекса ГТО.

Распределение знаков отличия ГТО отразило реальную физическую подготовленность студентов: из 235 человек только 4,8% участников получили золотой знак, 7,3% – серебряный знак, 16,8% – бронзовый знак отличия. Не выполнили государственные требования по физической подготовленности на присвоение знака отличия 71,2% студентов.

**Заключение.** В результате анкетирования была выявлена степень мотивации к занятиям физической культурой, выполнению нормативов ГТО и физической подготовленности в соответствии с требованиями комплекса ГТО. Наибольшие затруднения у студентов по нормативам в соответствии с VI ступенью ВФСК «Готов к труду и обороне» выявлены в таких двигательных способностях, как силовые способности и выносливость.

**Ключевые слова:** студенты, отношение к ВФСК ГТО, формирование здорового образа жизни, нормативы VI ступени комплекса ГТО, физическая подготовленность.

### RUSSIAN NATIONAL GTO HEALTH AND FITNESS PROGRAM: STUDENTS' ATTITUDE AND WILLINGNESS TO PERFORM TESTS

N.N. Beznosko

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

#### Abstract

**The aim of research** is to discover motivation of students to adopt healthy lifestyle and to participate in GTO Program, and to assess physical fitness of students in accordance with standards of Russian National GTO Health and Fitness Program.

**Methods and organization of research.** The research was carried out in Surgut State Pedagogical University; 235 undergraduate students studying pedagogics were involved. The off-line version of electronic questionnaire on physical culture and sport development, GTO Program implementation was designed for the research. The study of physical fitness of students in accordance with the VI level of Russian National GTO Health and Fitness Program was carried out.

**Research results.** The paper presents the results of the research focused on SurGPU students' attitude to GTO Program implementation into the system of higher education. The received data of the survey on future educators' attitude to the idea of GTO Program implementation characterize them as a resource with a great potential for delivery of GTO aims and tasks.

GTO pins distribution demonstrated actual physical fitness of students: there are only 4,8% who gained gold

pins, 7,3% - silver pins and 16,8% - bronze pins, from the total number of 235 students. 71,2% of students failed to perform physical fitness tests.

**Conclusion.** The survey revealed the level of motivation for physical exercises, GTO tests and physical fitness in accordance with GTO standards. The most difficult part for students within the VI level of Russian National GTO Health and Fitness Program turned to be power ability and endurance.

**Keywords:** students, attitude to Russian National GTO Health and Fitness Program, adoption of healthy life-style, tests of the VI level of GTO Program, physical fitness.

## ВВЕДЕНИЕ

Комплекс ВФСК ГТО направлен прежде всего на проверку физической подготовленности студентов, а также позволяет привлечь как можно больше обучающихся к оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности [1,3,5,7]. Нормативы комплекса ГТО в этом плане отражают качество образа жизни, а также уровень здоровья и физической подготовленности студентов [4,5,8]. Огромное значение в решении указанного аспекта деятельности придается мотивации участников комплекса ГТО [2,6]. Именно мотивация является началом активного, серьезного, позитивного отношения к здоровому образу жизни и проверки физической подготовленности по нормативам Комплекса ГТО.

## МЕТОДЫ

### И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Сургутского государственного педагогического университета. В социологическом опросе (анкетирование) участвовала группа респондентов из числа студентов в количестве 235 человек. В предложенной респондентам анкете были обозначены вопросы, определяющие мотивацию к ведению здорового образа жизни и выполнению нормативов Комплекса ГТО. Мониторинг физической подготовленности к сдаче тестов на должный уровень Комплекса

ГТО (золотой, серебряный, бронзовый) был проведен с целью определения студентами уровня своих кондиций.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате исследований, где необходимо было дать субъективную оценку своего здоровья, были получены следующие ответы: 20,4% респондентов считают, что значительно улучшилось; 28,5% отметили, что немного улучшилось; 30,2% считают, что не изменилось; 18,7% отметили, что немного ухудшилось; 2,1% считают, что значительно ухудшилось.

На вопрос о частоте самостоятельных занятий физической культурой студенты дали следующие ответы: 8,2% – каждый день, 21% – 3-4 раза в неделю, 35% – 1-2 раза в неделю, 17% – 1-3 раза в месяц, 18,8% не занимаются самостоятельно.

На вопрос о посещении тренажерных залов или фитнес-клубов в последние 6 месяцев и их частоте получены следующие ответы: 3,8% – да, каждый день, 29,8% – 2-3 раза в неделю, 16,2% – 1-2 раза в месяц или реже, 44,3% – вообще не посещают, 6% студентов затруднились ответить.

На вопрос о вредных привычках «Курите ли Вы и как часто в последние 6 месяцев?» студенты дали следующие ответы: 17% – да, каждый день, 4,7% – да, 2-3 раза в неделю; необходимо отметить, что 77,3% ответили – нет, и 1,3% затруднились ответить.

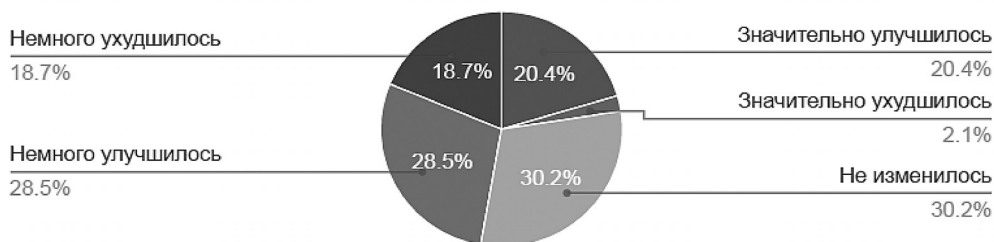


Рисунок 1 – Субъективная оценка своего здоровья студентами

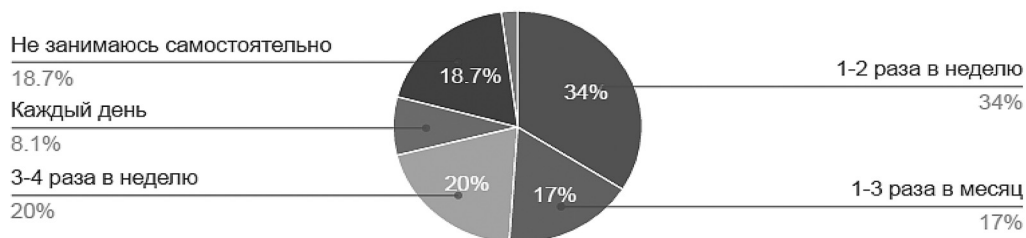


Рисунок 2 – Частота занятий физической культурой студентами самостоятельно

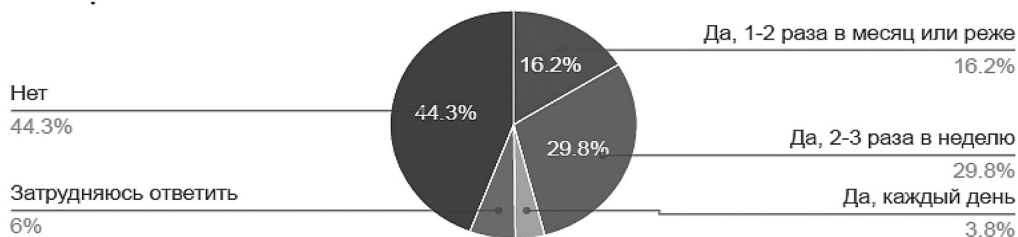


Рисунок 3 – Посещение тренажерных залов или фитнес-клубов

На вопрос об употреблении спиртных напитков (включая пиво) за последние 6 месяцев получены следующие ответы: 4,3% ответили, что употребляют 2-3 раза в неделю, 49,8% – 1-2 раза в месяц или реже, 45,1% не употребляют, 0,9% затруднились ответить.

На вопрос «Есть ли у Вас хроническое заболевание?» были получены ответы: 21,7% – да, 73,2% – нет, 5,1% затруднились ответить.

На вопрос о соблюдении студентами режима питания были получены следующие ответы: 22,6% – да, 51,1% – нет, 26,4% – не уверены.

На вопрос «Как часто в последние 6 месяцев Вы питались в предприятиях быстрого питания?» получены следующие ответы студентов: 19,6% – 2-3 раза в неделю, 70,6% – 1-2 раза в месяц, 8,2% – ни разу.

О ведении здорового образа жизни студенты ответили следующим образом: 35,7% – да, 48,9% – нет, 15,3% – затруднились ответить.

На вопрос о том, что значит для респондента здоровый образ жизни, популярными оказались ответы: 1) позволяет чувствовать себя лучше; 2) делает меня внешне более привлекательным; 3) соблюдение принципов ЗОЖ делает меня лучше других; 4) соблюдение принципов ЗОЖ делает меня физически сильнее.

На вопрос, где необходимо было по пятибалльной шкале оценить высказывание «Я веду здоровый образ жизни», ответы по значимости распределились следующим образом: 1) лучше себя чувствовать и меньше уставать; 2) быть более привлекательным (-ной); 3) для профилактики заболеваний; 4) выполнить испытания ГТО; 5) потому что так делают мои друзья; 6) потому что так делает семья; 7) потому что это модно; 8) потому что так делают звезды и знаменитости; 9) потому что это необходимо для моей работы.

На вопрос: «Известно ли Вам о развитии со-

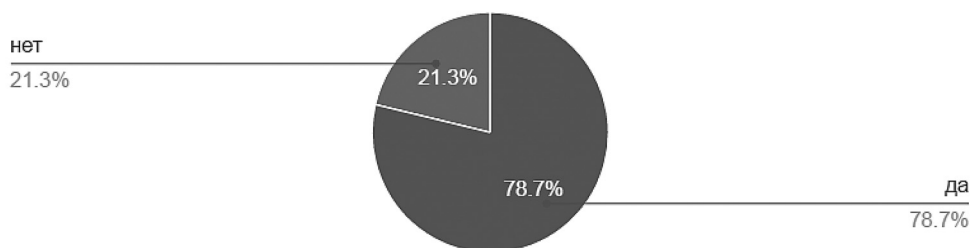


Рисунок 4 – Информированность студентов о развитии современного комплекса ГТО

временного комплекса ГТО?» были получены ответы: 78,7% – да, 21,3% – нет.

На вопрос «Известны ли Вам нормативы комплекса ГТО для Вашей возрастной группы?» были получены следующие ответы: 80,4% – да, 19,6% – нет.

На вопрос: «Хотели бы Вы попробовать выполнить нормативы комплекса ГТО?» 43% ответили «да», 37,4% высказались отрицательно и 19,6% затруднились ответить.

Согласно полученным нами результатам, все респонденты осведомлены о том, что представляет собой комплекс ГТО. По нашему мнению, такая высокая осведомленность уже позволяет говорить об актуальности возрождения данного физкультурного комплекса.

В результате анкетирования на вопрос «Я хотел бы попробовать выполнить испытания ГТО...»: были получены следующие суждения по значимости (рисунок 7).

В ходе опроса об отношении студентов к комплексу ГТО были получены следующие суждения: 34% опрошенных положительно относятся и готовы проверить свою физическую подготовленность; 18% отметили, что скорее положительно относятся; 26% опрошенных имеют нейтральное отношение; 8% студентов – скорее отрицательное отношение; 8% респондентов отметили, что относятся абсолют-

но отрицательно и не готовы проверить свою физическую подготовленность, а 6% вообще не знают, что такое комплекс ГТО.

На вопрос о том, как проходит популяризация комплекса ГТО в образовательной организации, 68,2% отмечают, что проводятся различные физкультурные и спортивно-массовые мероприятия, 52,7% респондентов указали, что в учебном заведении размещены стенды с нормативами комплекса ГТО, 1,8% ответили, что ведется другая работа.

В результате исследования было выявлено, что в настоящее время вести информационно-пропагандистскую деятельность о комплексе ГТО среди сверстников готовы лишь 37,3% респондентов, и 62,7% – не готовы.

Результаты мониторинга физической подготовленности студентов по нормативам VI ступени комплекса ГТО (18-24 года) представлены на рисунке 8. Полученные данные показывают реальную картину развития кондиционных физических качеств у студентов VI ступени Комплекса ГТО в педагогическом вузе.

С нормативами государственных требований по физической подготовленности VI ступени на золотой знак отличия справились лишь 4,8%, на серебряный знак выполнили госу-

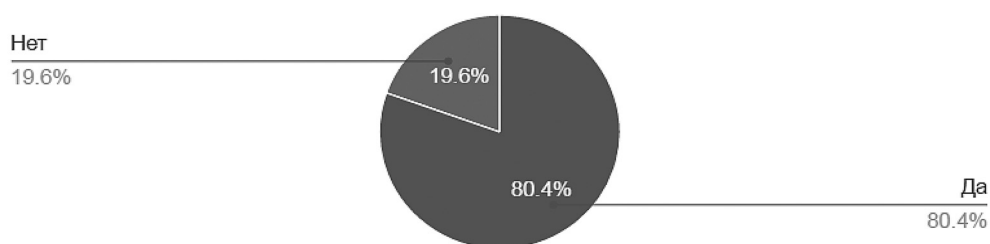


Рисунок 5 – Информированность студентов о нормативах комплекса ГТО для их возрастной группы

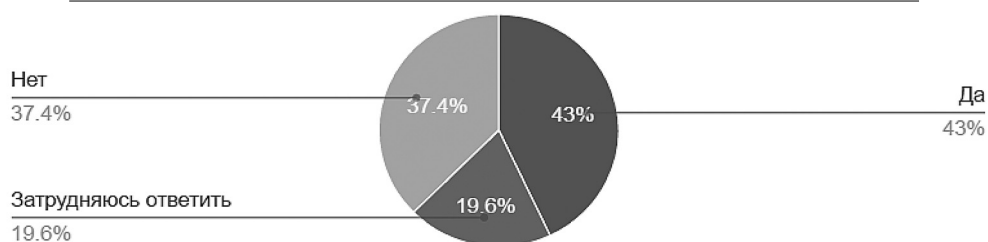


Рисунок 6 – Намерение студентов выполнить нормативы комплекса ГТО

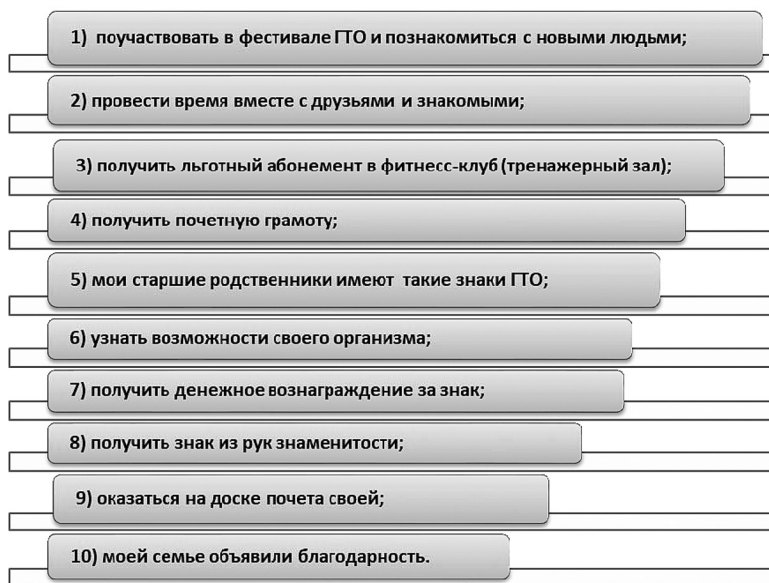


Рисунок 7 – Суждения студентов об участии в сдаче нормативов комплекса ГТО

дарственные требования по физической подготовленности 7,3%. На бронзовый знак отличия норматив государственных требований по физической подготовленности выполнили 16,8%. Государственные требования по физической подготовленности на присвоение знака отличия не выполнили 71,2% студентов. Анализ полученных данных показал, что большинство студентов способны выполнить нормативы на знак отличия (в том числе на «золотой» знак), но не могут выполнить испытания (тест) по оценке выносливости или скоростно-силовых возможностей, что не позволяет им претендовать на искомый знак отличия ГТО.

### ВЫВОДЫ

В результате социологического исследования было выявлено желание студентов соревноваться, проводить выполнение нормативов комплекса ГТО в форме фестивалей, спортивных праздников, с привлечением студенческой самодеятельности и выступлениями спортсменов. Необходимо отметить, что подавляющее большинство студентов отметили эстетическую составляющую, а именно – хорошо выглядеть, улучшить свою фигуру, как наиболее выраженный мотив к занятиям физической культурой. Более 50% студентов готовы принять участие в выполнении нор-

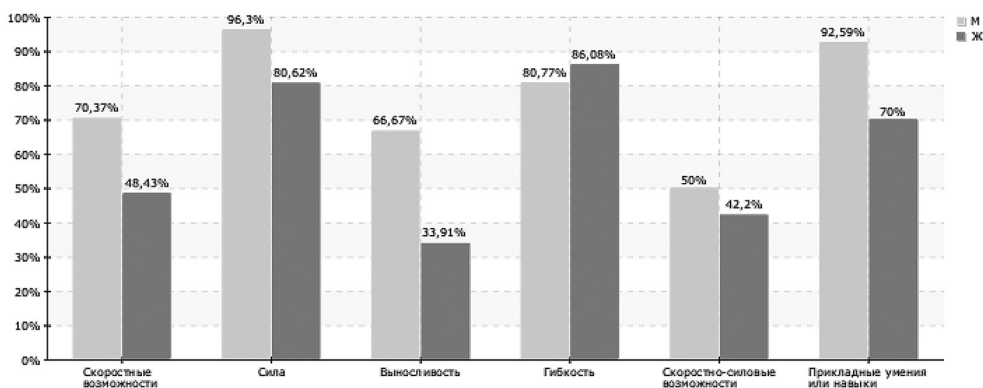


Рисунок 8 – Результаты мониторинга физической подготовленности студентов VI степени комплекса ГТО (18-24 года)

мативов комплекса ГТО. В результате опроса было выявлено, что большая часть студентов нерегулярно занимаются физической культурой и спортом – 1-2 раза в неделю, при этом половина опрошенных не пользуются услугами спортивных сооружений. Наиболее проблемными испытаниями VI ступени комплекса ГТО являются нормативы, определяющие

уровни развития выносливости, скоростно-силовых и силовых способностей. Полученные данные о физической подготовленности студентов показывают необходимость реализации систематических занятий физической культурой и спортом для достижения соответствующего уровня знака отличия комплекса ГТО.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Герега, Н. Н. Отношение студентов к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в образовательной организации / Н. Н. Герега, Н. И. Синявский, А. В. Фурсов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 50-52.
2. Зимин, В. Н. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов вуза / В. Н. Зимин // Культура и искусство в современном образовательном пространстве : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Кострома : Костром. гос. ун-т, 2017. – С. 125-129.
3. Иванова, Н. Л. Мониторинг общефизической подготовки студентов заочной и очной формы обучения с использованием нормативов ВФСК «ГТО» / Н. Л. Иванова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. – № 6 (148). – С. 90-93.
4. Колесник, И. С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как социальный проект гармонического развития личности / И. С. Колесник, А. Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 5. – С. 57-59.
5. Медведкова, Н. И. Социологический опрос спортивных работников о выявлении отношения к здоровью и выполнению нормативов комплекса ГТО / Н. И.

- Медведкова, Т. В. Зотова, Е. Г. Селиванова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 109-113.
6. Отношение школьников к внедрению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, С. Ю. Белозорова // В сборнике: Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: тенденции и инновации : материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 285-289.
7. Пашенко, Л. Г. Эффективность физического воспитания студентов вуза в условиях самостоятельного выбора физкультурно-спортивной специализации / Л. Г. Пашенко, А. В. Коричко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 45-48.
8. Ревенко, Е. М. Индивидуальные особенности студентов, выбравших в рамках физического воспитания разные виды двигательной активности // Образование и наука. – 2017. – Т. 19. – № 7. – С. 157-174.
9. Солдатенков, Ф. Н. Формирование мотивации к учебе у студентов непедагогических специальностей средствами олимпийского образования в условиях педагогического вуза / Ф. Н. Солдатенков // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 41-43.

#### LIST OF REFERENCES

1. Gerega, N. N. Attitude of students to implementation of Russian National GTO Health and Fitness Program in an educational institution / N. N. Gerega, N. I. Sinyavsky, A. V. Fursov // Academic notes of P.F. Lesgaft University. – 2017. – № 4 (146). – P. 50-52.
2. Zimin, V. N. GTO Program in the system of physical education of university students / V. N. Zimin // Culture and art in modern educational environment : proceedings of All-Russian scientific conference. – Kostroma : Kostroma State University, 2017. – P. 125-129.
3. Ivanova, N. L. Monitoring of general physical training of students studying full-time and distance-learning programs through testing within Russian National GTO Health and Fitness Program / N. L. Ivanova // Academic notes of P.F. Lesgaft University. – 2017. – № 6 (148). – P. 90-93.
4. Kolesnik, I. S. Russian National GTO Health and Fitness Program as a social project for harmonious development of personality / I. S. Kolesnik, A. D. Nazarenko // Physical culture: upbringing, education, training. – 2016. – № 5. – P. 57-59.
5. Medvedkova, N. I. Sociological survey of sport employees aimed at revealing attitude to health care and

- performing GTO tests / N. I. Medvedkova, T. V. Zotova, E. G. Selivanova // Academic notes of P.F. Lesgaft University. – 2017. – № 5 (147). – P. 109-113.
6. Attitude of schoolchildren to implementation of Russian National GTO Health and Fitness Program / N. I. Sinyavskiy, A. V. Fursov, S. Yu. Belozorova // In the collection: Fundamental and applied studies of physical culture, sport and Olympic movement: tendencies and innovations : proceedings of the I All-Russian Conference on Science and Practice. – 2017. – P. 285-289
7. Paschenko, L. G. The effectiveness of physical education of university students in conditions of individual choice of sport specialization / L. G. Paschenko, A. V. Korichko // Theory and Practice of Physical Culture. – 2015. – № 12. – P. 45-48.
8. Revenko, E. M. Individual characteristics of students choosing various types of motor activity in the field of physical education / E. M. Revenko // Education and science. – 2017. – Vol. 19. – № 7. – P. 157-174
9. Soldatenkov, F. N. Development of study motivation among students of non-pedagogical specialties by means of Olympic education in a pedagogical institution / F. N. Soldatenkov // Theory and Practice of Physical Culture. – 2017. – № 8. – P. 41-43.