

УСЛОВИЯ ВОСПОЛНЕНИЯ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ФАКТОРА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Соколова И.В.¹, Чистякова Е.В.¹

¹Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург, e-mail: Katarina-skvo@mail.ru

За 10–15 лет число практически здоровых студентов уменьшилось. Это связано с низкой двигательной активностью и, как следствие, слабым физическим развитием. Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма и сохранения здоровья – занятия физической культурой и спортом. Важнейшим аспектом в этой работе является подготовка студентов к успешной сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Повышение двигательной активности молодежи осуществляется за счет доступности занятий физической культурой и спортом для всех участников образовательного процесса в зависимости от интересов и способностей каждого, обеспечения охвата всех обучающихся спортивной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой. Увеличение числа охвата студентов занятиями физической культурой и спортом, успешная сдача норм ВФСК ГТО, снижение заболеваемости студентов, организация комплексной программы мониторинга состояния здоровья, достижение результатов в соревнованиях разного уровня по различным видам спорта, расширение социального партнерства университета. Заключение. С помощью проекта «Нам со спортом по пути» были созданы условия восполнения дефицита двигательной активности, сформирован имидж здорового образа жизни, подготовлены студенты к успешной сдаче норм ВФСК ГТО (VI ступень).

Ключевые слова: двигательная активность, внедрение ВФСК ГТО, здоровье студентов, организация досуговой деятельности, спортивно-массовые мероприятия.

THE CONDITIONS TO MEET THE DEFICIT OF MOTOR ACTIVITY AS A FACTOR IN THE PREPARATION OF STUDENTS TO PASS THE NORMS OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE»

Sokolova I.V.¹ Chistyakova E.V.¹

¹Saint-Petersburg university of the humanities and social sciences, Saint-Petersburg, e-mail: Katarina-skvo@mail.ru

During 10–15 years the number of healthy students decreased. This is due to low physical activity, and as a consequence of poor physical development. The most justified way to increase the adaptive capacity of the body and maintain health – physical education and sports. The most important aspect of this work is to prepare students to pass the standards of the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense". The increase of physical activity among young people is due to the availability of sports and physical culture and sports for all participants in the educational process, depending on the interests and abilities of each, ensure that all students sports, sporting mass and athletic-health work. Results. The increase in the number of students ' physical education and sports, the successful delivery of standards VFSK TRP, reducing the incidence of students, the organization of a comprehensive program of health monitoring, achieving results in competitions of different levels in various sports, the expansion of social partnership of the University. Condition. With the help of the project "We with sports along the way" were created conditions to fill the deficit of motor activity, formed the image of a healthy lifestyle, prepared students for the successful delivery of VFSK TRP (VI stage).

Keywords: motor activity, implementation of ASC RLD, health of students, organization of leisure activities, sports-but events.

Актуальность: проблема сохранения здоровья молодежи в настоящее время стоит очень остро. Анализ показателей здоровья студентов выявил неуклонное их падение. Данные статистики показывают, что тенденция ухудшения состояния здоровья студентов за последние 10–15 лет продолжает сохраняться. По данным Минздрава, абсолютно здоровыми сегодня можно считать не более 14–16% студентов.

В первую очередь, это связано с низкой двигательной активностью и, как следствие, слабым физическим развитием, наличием различных нарушений опорно-двигательного аппарата, числа хронических заболеваний и других показателей. Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учебе в учреждении профессионального образования, к занятиям любимым делом, рождению здоровых детей [1].

Интенсификация образовательного процесса, высокая степень различных стрессовых воздействий, отсутствие системной физкультурно-оздоровительной работы и низкий уровень общей культуры здоровья в обществе и в семье - придает особую актуальность задачам по формированию здорового образа жизни и повышению двигательной активности. «От того, как формируются навыки здорового образа жизни с детства и подросткового возраста, во многом зависит, насколько раскроется потенциал современной личности в будущем» [2, с. 29].

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма и сохранения здоровья – занятия физической культурой и спортом [3]. Важнейшим аспектом в этой работе является подготовка студентов к успешной сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Для решения этой цели образовательное учреждение должно наладить сотрудничество с различными внешними учреждениями и организациями, занимающимися вопросами физкультурно-спортивного воспитания.

Комплекс ГТО, по сути, отражает «национальную идею по оздоровлению населения средствами физической культуры» [4, с. 2]. Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации. По мнению студентов, «внедрение комплекса ГТО станет важным инструментом вовлечения населения в занятия физической культурой» [5, с. 90].

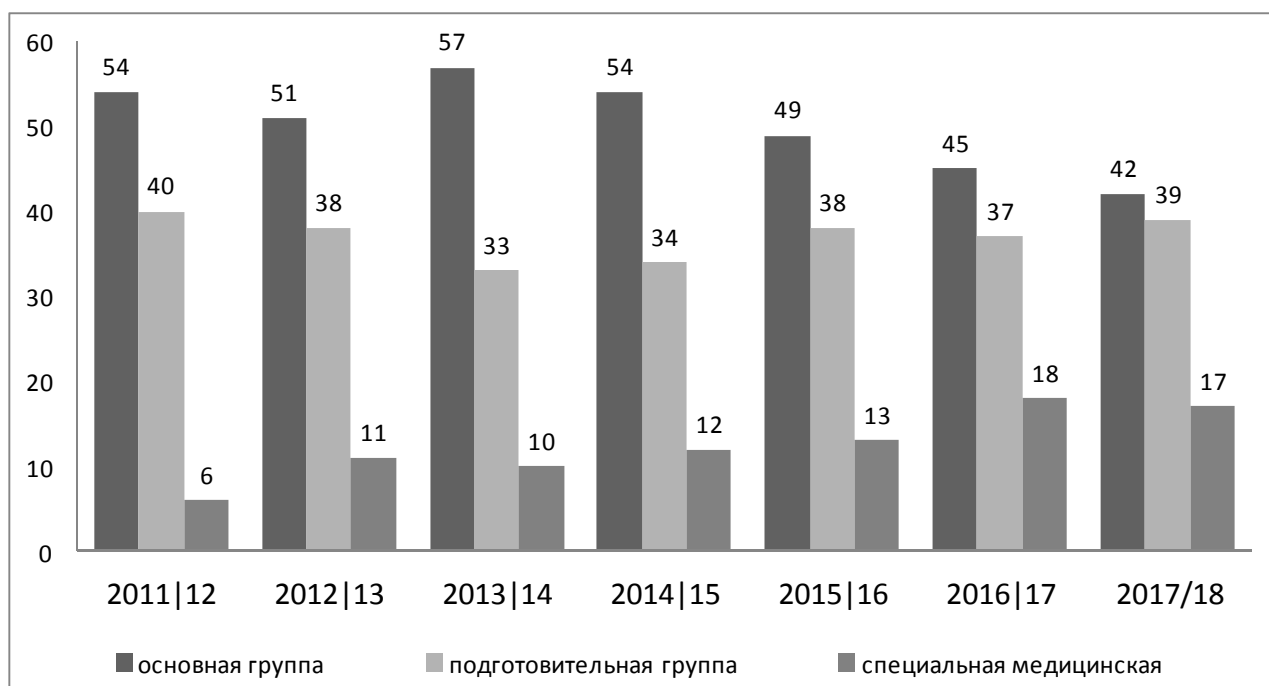
Важным подходом в этом направлении должна стать доступность занятий физической культурой и спортом для всех участников образовательного процесса в зависимости от интересов и способностей каждого, обеспечение охвата всех обучающихся спортивной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой. Подход этот должен быть системным, непрерывным на всех ступенях обучения.

Поэтому методологической основой данного проекта являются принципы и подходы лично-ориентированной педагогики и системно-деятельностного подхода к организации

физкультурно-оздоровительных и массовых занятий физической культурой.

Системный подход реализуется через создание системы непрерывного и научно обоснованного подхода в организации занятий студентов на всех ступенях обучения в вузе: бакалавриат, магистратура, аспирантура, заочный и вечерний факультеты, через устойчивую связь внеучебной деятельности с учебным процессом. Результатом должно стать не только овладение определенным уровнем объема и знаний, навыками и умениями, общекультурными и профессиональными компетенциями, соответствующими ФГОС, а также приобретение навыков самообразования, самоорганизации, готовности личности к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире.

По данным медицинского осмотра студентов Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов (СПбГУП), количество человек, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, неуклонно растет (рисунок).



Результаты медицинского осмотра студентов 1 курса СПбГУП в период с 2011 по 2017 г.

Здоровье каждого нового поколения по всем параметрам должно быть лучше, чем предшествующего. Это непреложная истина. Тем не менее результаты медицинского осмотра свидетельствуют об обратном: если в 2011/2012 учебном году количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной группе, составляло 54% от общего числа первокурсников, то в 2017/2018 учебном году – всего 42%. То есть за 7 лет число практически здоровых студентов уменьшилось на 12%. В первую очередь, мы связываем это с воздействием на новые поколения людей, их здоровье и работоспособность таких факторов, о

существовании которых несколько десятилетий назад и не подозревали. Причем различные факторы внутренней и внешней среды, провоцирующие возникновение или неблагоприятное течение разнообразных заболеваний, начинают интенсивно действовать уже в молодом возрасте и обозначаются как факторы риска.

Одной из причин сложившейся ситуации является низкая двигательная активность, не соответствующая установленным нормам (рекомендуемая двигательная активность – не менее 11 часов в неделю, из них самостоятельных занятий не менее 2 часов) [6]. Обязательные учебные занятия по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре», не компенсируют этот недостаток. Одна из основных задач внедрения комплекса ГТО «в первую очередь состоит в увеличении числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом в России, следствием чего будут повышение уровня физической подготовленности, увеличение продолжительности жизни, формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни» [7, с. 70].

Целью данной работы является увеличение двигательной активности студентов Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов во внеучебное время.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Восполнить дефицит двигательной активности посредством организации досуговой деятельности спортивно-оздоровительными мероприятиями.
2. Развивать соревновательную деятельность студентов по различным видам спорта.
3. Охватить максимальное количество студентов спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой.
4. Формировать у студентов мотивацию и устойчивый интерес к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию.
5. Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» VI ступени.

Результаты исследования

Для решения задач был создан проект «Нам со спортом по пути». Длительность проекта составила 1 год (2017 год). Суть проекта заключалась в следующем:

1. Увеличение спортивно-оздоровительных мероприятий разной направленности во внеучебное время для охвата максимального количества студентов, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Увеличение спортивных секций и численности студентов, занимающихся в них, для последующего принятия участия в соревнованиях по разным видам спорта и разного уровня (дополнительные условия для повышения двигательной активности).

В начале проекта для его реализации были разработаны сроки и этапы (табл. 1).

Таблица 1

Сроки и этапы реализации проекта

№ п/п	Этапы	Сроки	Задачи
1.	Подготовительный	декабрь 2016 г.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ разработать и утвердить календарь мероприятий на 2017 год; ✓ составить и согласовать план проведения «Дней физической культуры и спорта в 2017 году в СПбГУП»; ✓ провести медицинский осмотр студентов 1 курса СПбГУП; ✓ оценить физическое состояние студентов СПбГУП (1-3 курсы) для сдачи норм ВФСК ГТО (VI ступень); ✓ выбрать спортивный актив университета
2.	Основной (практический)	январь-декабрь 2017 г.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ реализовать основные мероприятия согласно утвержденному календарю, в том числе: Спартакиада СПбГУП по видам спорта; соревнования на «Приз Первокурсника», «Дни физической культуры и спорта»; ✓ провести текущий мониторинг здоровья и физического состояния студентов; ✓ сдать нормы ВФСК ГТО (VI ступень)
3.	Оценочный	январь 2018 г.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ подвести итоги; ✓ оценить эффективность реализации проекта; ✓ составить план дальнейшего совершенствования спортивно-массовой работы в СПбГУП

На протяжении 2017 года в Санкт-Петербургском гуманитарном университете профсоюзов были организованы и проведены 12 «Дней физической культуры и спорта», в которых принял участие 2631 студент университета. Каждый «День физической культуры и спорта» имел свою направленность. В организации этих мероприятий, помимо кафедры физического воспитания, студенческого спортивного актива и администрации университета, принимали участие приглашенные гости (компания Adidas, центр гребного спорта «Энергия», выпускники, работающие в сфере физического воспитания, центр физической культуры и спорта Фрунзенского района Санкт-Петербурга) (табл. 2).

Таблица 2

Дни физической культуры и спорта

Дата	Содержание «Дня физической культуры и спорта»	Кол-во участников
22.01.17 г.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Эстафеты ➤ Веселые старты ➤ Учебно-тренировочные занятия по настольному теннису ➤ Занятия в тренажерном зале 	202
05.02.17 г.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Кубок объединенных организаций ➤ Учебно-тренировочное занятие по настольному теннису ➤ Занятия в тренажерном зале 	196

19.02.17 г.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества ➤ Учебно-тренировочное занятие по волейболу ➤ Занятия в тренажерном зале 	232
19.03.17 г.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Соревнования по настольному теннису на «Приз Первокурсника» и Спартакиада СПбГУП между факультетами ➤ Мастер-класс «Приемы самообороны» ➤ Приз Первокурсника по дартсу ➤ Занятия в тренажерном зале 	214
02.04.17 г.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Мастер-класс по здоровому питанию и тренировочному процессу ➤ Учебно-тренировочные занятия по настольному теннису ➤ Занятия в тренажерном зале 	198
16.04.17 г.	совместно с компанией ADIDAS <ul style="list-style-type: none"> ➤ Функциональный тренинг ➤ Кроссфит ➤ Занятия в тренажерном зале 	225
18.09.17 г.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Соревнования между факультетами по станциям ➤ Презентация японского фехтования ➤ Презентация оздоровительного направления аэробики «пилатес» ➤ Занятия в тренажерном зале 	192
02.10.17 г.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Спартакиада СПбГУП по туристическому многоборью ➤ Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО VI ступени ➤ Занятия в тренажерном зале 	199
16.10.17 г.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Учебно-тренировочные занятия по волейболу ➤ Спартакиада СПбГУП по дартсу среди факультетов ➤ Спартакиада СПбГУП по армрестлингу среди факультетов ➤ Занятия в тренажерном зале 	334
05.11.17 г.	совместно с компанией ADIDAS <ul style="list-style-type: none"> ➤ Общая разминка и Body Combat ➤ Urban Tri и Crossfit ➤ Break dance ➤ Занятия в тренажерном зале 	241
20.11.17 г.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Соревнования на гребных тренажерах Concept (совместно с Центром гребного спорта «Энергия») ➤ Соревнования по волейболу между этажами Дома студентов ➤ Занятия в тренажерном зале 	211
04.12.17 г.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Соревнования на «Приз Первокурсника» по волейболу, финальные игры ➤ Открытое занятие по йоге ➤ Занятия в тренажерном зале 	187

В университете в 2017 году были организованы и проведены соревнования на «Приз Первокурсника» и соревнования в рамках Спартакиады СПбГУП по различным видам спорта. Эти соревнования проводились между студентами 5 факультетов. На «Приз Первокурсника» было проведено 8 соревнований, в которых приняло участие 411 первокурсников. 11 соревнований было проведено в рамках Спартакиады СПбГУП. В этих соревнованиях приняло участие 569 студентов (табл. 3, 4).

Соревнования на «Приз Первокурсника»

№ п/п	Вид спорта	Кол-во участников
1	Осенний легкоатлетический кросс	120
2	Мини-футбол	60
3	Шахматы	10
4	Стритбол	50
5	Волейбол	96
6	Настольный теннис	20
7	Дартс	32
8	Бадминтон	23

Таблица 4

Соревнования в рамках Спартакиады СПбГУП

№ п/п	Вид спорта	Кол-во участников
1	Осенний легкоатлетический кросс	131
2	Легкоатлетическая эстафета	36
3	Мини-футбол	50
4	Шахматы	15
5	Баскетбол	100
6	Волейбол	90
7	Настольный теннис	16
8	Дартс	61
9	Бадминтон	23
10	Армрестлинг	27
11	Туристическое многоборье	20

В Санкт-Петербургском гуманитарном университете профсоюзов было организовано и работает 8 спортивных секций (спортивная аэробика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, чирлидинг, спортивный туризм, настольный теннис, шахматы). В этих секциях тренируются студенты различных курсов и факультетов. В 2017 году сборные команды университета принимали участие в 28 соревнованиях разного уровня (чемпионаты Санкт-Петербурга среди студентов образовательных организаций высшего образования, соревнования Фрунзенского района Санкт-Петербурга, соревнования городского масштаба, региональные соревнования). Общее количество студентов, принявших участие в соревнованиях, составило 244 человека (табл. 5, 6).

Таблица 5

Соревнования чемпионата Санкт-Петербурга среди студентов образовательных организаций высшего образования

№ п/п	Вид спорта	Кол-во участников
1	Боулинг	10
2	Волейбол	26
3	Шахматы (блиц)	8

4	Шахматы (быстрые)	8
5	Армрестлинг	6
6	Легкая атлетика (Приз Первокурсника)	4
7	Дартс	3
8	Легкая атлетика (зима)	4
9	Вольная борьба	1
10	Настольный теннис	5
11	Бадминтон	12
12	Мини-футбол	27

Таблица 6

Районные, городские и региональные соревнования

№ п/п	Вид спорта	Кол-во участников
1	Кросс Нации - 2017	15
2	«Студенческий марафон - 2017» соревнования Фрунзенского района Санкт-Петербурга: дисциплина бег	6
3	«Студенческий марафон - 2017» соревнования Фрунзенского района Санкт-Петербурга: дисциплина стритбол	10
4	«Студенческий марафон - 2017» соревнования Фрунзенского района Санкт-Петербурга: дисциплина настольный теннис	5
5	«Студенческий марафон - 2017» соревнования Фрунзенского района Санкт-Петербурга: дисциплина пулевая стрельба	5
6	«Студенческий марафон - 2017» соревнования Фрунзенского района Санкт-Петербурга: дисциплина мини-футбол	5
7	«Студенческий марафон - 2017» соревнования Фрунзенского района Санкт-Петербурга: дисциплина водная эстафета	8
8	Спартакиада вузов Фрунзенского района Санкт-Петербурга: дисциплина стритбол	10
9	Спартакиада вузов Фрунзенского района Санкт-Петербурга: дисциплина боулинг	5
12	Спартакиада вузов Фрунзенского района Санкт-Петербурга: дисциплина дартс	3
11	Турнир «Невская грация» по спортивной аэробике	11
13	Открытый чемпионат Санкт-Петербурга по спортивной аэробике	11
14	Открытый чемпионат Санкт-Петербурга по чирлидингу	13
15	Фестиваль-конкурс по чирлидингу «Битва двух столиц»	13
16	Гонка ГТО	10

Итогом проекта «Нам со спортом по пути» была сдача студентами Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» VI ступени, которая состоялась в октябре 2017 года. Количество участников, зарегистрированных на сайте ГТО,

было 378 человек, из них приступивших к сдаче норм составило 260 студентов. В итоге на золотой знак отличия сдало 48 человек, а на серебряный и бронзовый знаки отличия – 25 человек.

Выводы

1. В 2017 году в Санкт-Петербургском гуманитарном университете профсоюзов для восполнения дефицита двигательной активности у студентов было проведено 12 «Дней физической культуры и спорта», 19 соревнований в Комплексной спартакиаде СПбГУП для студентов разных курсов и факультетов.

2. Студенты Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов приняли участие в 28 соревнованиях по разным видам спорта и разного уровня.

3. Спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работой было охвачено около 4000 студентов Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов.

4. Мотивация и устойчивый интерес к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию у студентов Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов формировались за счет создания системы сетевого взаимодействия кафедры физического воспитания с учреждениями и организациями, занимающимися вопросами физкультурно-спортивного воспитания (центр физической культуры и спорта Фрунзенского района, отдел по физической культуре и спорту администрации Фрунзенского района, федерации по видам спорта Санкт-Петербурга, комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга).

5. Успешная сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» VI степени.

Список литературы

1. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилков. – М.: Академия, 2016. – 256 с.
2. Зеленин Л.А. Актуализация понятий рекреации и реабилитации в формировании здорового образа жизни учащейся молодежи / Л.А. Зеленин, А.А. Оплетин, В.Д. Паначев // Теория и практика физической культуры. – 2018. - № 3. – С. 29.
3. Пахомова Л.Э. Физическая культура и здоровье студентов. – Белгород: БелГУ, 2010. – 64 с.
4. Лубышева Л.И. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Л.И. Лубышева, Л.А. Семенов // Теория и практика физической культуры. – 2018. - № 2. – С. 2.
5. Чистякова Е.В. Мнение студенческой молодежи Санкт-Петербургского гуманитарного

- университета профсоюзов о комплексе «Готов к труду и обороне» / Е.В. Чистякова, И.В. Соколова // Вестник Нижневартговского государственного университета. – 2016. - № 1. – С. 90.
6. Артемьева Т. Система Амосова // Будь здоров. – 2010. - № 1. – С. 32-39.
7. Соколова И.В. Анализ физической подготовленности студентов (к обоснованию VI ступени комплекса ГТО) / И.В. Соколова, Е.В. Чистякова // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2016. - № 4. – С. 70.