

2. Колтошова, Т.В. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с позиции кинезиологического подхода в физическом воспитании студентов / Т.В. Колтошова // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. – 2015. – № 1(135). – С. 149–151.
3. Эрденко, Д.В. Роль традиционных систем оздоровления Востока и Запада в коррекции нарушения осанки во фронтальной плоскости / Д.В. Эрденко // Теория и практика физической культуры – 2008. – № 1. – С. 68.
4. Иванова, О.В. Применение средств хатха-йоги в процессе формирования осанки учащихся / О.В. Иванова, М.А. Причалов // Физкультурно-оздоровительные технологии в XXI веке: материалы II Всерос. науч.-практ. конф., МГАФК: Малаховка. – 2008. – С. 185–190.
5. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 1996. – 592 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

*О.В. Булгакова*

Сибирский федеральный университет,  
г. Красноярск, Российская Федерация  
e-mail: olay--d@yandex.ru

**Актуальность.** В настоящее время наиболее современным и продуктивным направлением повышения физической подготовленности и двигательной активности, укрепления здоровья студенческой молодежи является интеграция современных спортивных технологий в учебный процесс физического воспитания студентов в вузах. Учеными, педагогами и практиками ведется поиск и разработка более продуктивных и универсальных физкультурно-спортивных форм, интегративных методик и средств активизации подготовки студенток на развитие базовых физических качеств: силы, скорости, выносливости и гибкости, которые являются двигательно-функциональными фундаментом для выполнения комплекса ГТО и занятий различными видами физических упражнений в студенческие годы. Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания студенческой молодежи позволит более качественно решать назревшие педагогические проблемы; более четкое представление учеными и педагогами путей и направлений развития системы физического воспитания в стране на основании полученных результатов; активизация военно-патриотического воспитания среди всех слоев населения страны.

Использование контрольных нормативов входящих в комплекс ГТО позволяет наблюдать за показателями физической подготовленности студенток на протяжении всего периода обучения в вузе, что имеет существенное значение в последующей выработке рекомендаций к двигательному режиму в последующей трудовой деятельности.

**Цель исследования** – определить уровень физической подготовленности студенток вуза, используя контрольные нормативы комплекса ГТО.

**Материалы и методы.** Согласно содержанию педагогического эксперимента, опытная группа студенток занималась на занятиях по дисциплине «Физическая культура» на основе интегративной методики подготовки студенток вуза к выполнению комплекса ГТО с применением фитнес-технологий (степ-аэробика, фитбол-аэробика, пилатес и стретчинг). Данная интегративная методика объединяет современные фитнес-упражнения и прикладные упражнения из комплекса ГТО. Все это в целом способствовало мотивации студенток на выполнение комплекса ГТО

Среди студенток I–II курсов «Сибирского федерального университета» г. Красноярска, была организована сдача норм комплекса ГТО VI ступени (возрастная группа от 18 до 24 лет). Приняло участие 140 человек, обучающихся на 1–2-х курсах. Студентки сдавали нормативы по 7 обязательным тестам: бег на 100м; бег на 2000 м;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения, лежа на спине; метание спортивного снаряда. Данным видам испытаний (тестам) соответствуют нормативы (таблица 1).

Таблица 1 – Контрольные нормы по ГТО – VI ступени для девушек (18–24 лет)

№ пп/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 60 м (с)	17,8	17,4	16,4
2	Бег на 2000 м (с)	13,10	12,30	10,50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17
4	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
6	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21

Виды контрольных испытаний, включенные в комплекс ГТО, позволяют определить уровень развития основных физических качеств студенток: быстроты, выносливости, силы, гибкости.

После проведенного тестирования были проанализированы результаты по каждому виду испытаний прирост результатов в базовых контрольных упражнениях общей физической подготовленности был следующим: в прыжках в длину с места – 6,7 % ( $p < 0,05$ ), в упражнении наклон вперед из положения стоя – 91 % ( $p < 0,05$ ), в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – 68,9% ( $p < 0,05$ ), в поднимании туловища за одну минуту прирост составил 36,5 % ( $p < 0,05$ ), в беге на 100 м – 3,1 % ( $p < 0,05$ ) в беге на 2000 м – 7,3 % ( $p < 0,05$ ) и в метании – 32,51 % ( $p < 0,05$ ).

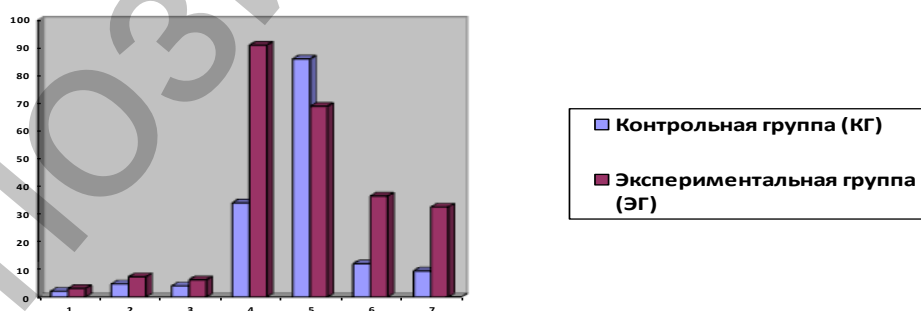


Рисунок 1 – Динамика прироста результатов базовых контрольных упражнений общей физической подготовленности, у студенток экспериментальной и контрольной групп по завершению эксперимента

Примечание: 1 – бег на 100 м; 2 – бег на 2000 м; 3 – прыжок в длину с места; 4 – наклон вперед из положения, стоя; 5 – сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; 6 – поднимание туловища из положения лежа, 7– метание снаряда (p=500 гр)

**Заключение.** Уровень физического развития студенток по общим результатам выполнения нормативов комплекса ГТО характеризуется средними показателями. На золотой значок ГТО нормативы выполнили 40 % и серебряный 60 % студенток.

По отдельным показателям физического развития. У девушек наиболее развита – гибкость (91%) а показатель, требующий внимания — это скоростные способности они показали наименьший прирост.

Полученные результаты побуждают преподавателей физической культуры к методическим разработкам, обеспечивающим комплексное развитие двигательных способностей и развития основных физических качеств студенток вузов.

#### Используемая литература

1. Арнст, Н. В. Физическая культура студенческой молодежи вузов не физкультурного профиля / Н. В. Арнст // Сборник материалов X Всеросс. науч.-практ. конф. – Красноярск: СФУ, 2007. – С. 143–145.
2. Булгакова, О.В. Влияние фитнес-технологий на физическое развитие и функциональную подготовленность студенток вуза / О.В. Булгакова, Д.А. Шубин, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 48–49.
3. Медведева, О.А. Фитнес–аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки: учебное пособие / О.А. Медведева. – М.: «ИНСАН», 2007. – 160 с.
4. Приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 (ред. от 11.01.2019) «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-28012016-n-54/>.

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Д.А. Венкович*

Учреждение образование «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г. Витебск, Республика Беларусь  
e-mail: Venskovich.Dina@mail.ru

**Актуальность.** В настоящее время большое внимание уделяется проблеме ценностей молодежи, который определяется как стабилизирующие элемент общественного сознания, социального взаимодействия и образ поведения индивида в обществе. В социологии данная проблема продолжает оставаться достаточно актуальной, поскольку ее решение связано с системой жизнедеятельности личности и социальных групп [2].

Ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи остается актуальной проблемой современного общества и имеет глобальный, общенациональный характер. Поэтому одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы сохранения генофонда нации, формирования здорового подрастающего поколения, подготовки детей, подростков и молодежи к полноценной самостоятельной жизнедеятельности. Являясь одной из существенных характеристик личности, здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивости организма, возможность реализовать свои биологические и социальные функции. В процессе решения проблемы сохранения и укрепления здоровья важнейший акцент приобретает формирование здорового образа жизни.

Приоритетными социальными ценностями студенчества являются высокий материальный доход, получение качественного образования, престижная работа и взаимоотношение с другими людьми. Ценностные установки студенчества в настоящее время связаны, в основном, с достижением высокого материального благополучия и