

Таблица – Ранжирование физических упражнений в порядке убывания отношения (интереса) к их выполнению (по результатам опроса учащихся старших классов)

Ранг	Упражнения	Отношение, балл
I	Упражнения на развитие быстроты.	6,35+3,11
II	Упражнения на развитие координационных способностей.	5,94+2,95
III	Упражнение на развитие силы.	5,77+3,10
IV	Упражнения на развитие гибкости.	5,61+2,96
V	Упражнения на развитие выносливости.	5,42+3,01

Заключение. Таким образом, отношение обучающихся старших классов к упражнениям различной направленности носит избирательный характер. Наиболее позитивно (с наибольшим интересом) ученики относятся к упражнениям, связанным с проявлением быстроты. Из числа изученных в данном исследовании, к таким относятся: бег на короткие дистанции (30,60,100м), подвижные игры (пятнашки, выбивала). Следом идут упражнения, связанные с проявлением координационных способностей: кувырок (вперед, назад), строевые упражнения, упражнения с баскетбольным мячом, упражнения с футбольным мячом, игра в настольный теннис, игра в бадминтон, дартс. Наименьший интерес вызывают упражнения, которые требуют от ученика проявления выносливости. Отношение обучающихся к упражнениям для развития гибкости и силового характера существенно не отличаются, не имеют статистически достоверного различия ($p < 0,05$). Результаты проверенного исследования рекомендуется учитывать учителям физкультуры при наборе упражнений на уроках физической культуры и здоровья, в старших классах, а также своевременно предусматривать соответствующие приёмы активизации обучающихся на уроках, в необходимых случаях использовании этих упражнений при решении учебных задач.

1. Дуркин, П.К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования ЗОЖ / П.К. Дуркин. – М. : Физическая культура в школе. –2009. – №2. – С. 206.
2. Новицкий П.И. Возрастно-половые особенности отношения учащихся к средствам физического воспитания // Веснік ВДУ. – Витебск, Изд-во ВГУ. – № 1(1). – 1996. – С. 25–30.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ СМОЛЕНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА К ВОЗРОЖДЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Михеенкова Ю.И.,

магистрант 1 курса СГАФКСТ, г. Смоленск, Российская Федерация

Научный руководитель – Булкова Т.М., канд. пед. наук, доцент

Физическая культура является одним из обязательных разделов, входящих в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [2].

В настоящее время существует единый комплекс по поддержанию здоровья нации, направленного на вовлеченность в физическую культуру и спорт всех слоев населения. Им является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»), существовавший еще в СССР и возрожденный в настоящее время [1].

Цель исследования – определить отношение студентов Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма к возрождению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Материал и методы. Проводилось социологическое исследование, в котором приняли участие 42 студента кафедры теории и методики легкой атлетики Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Анкета включала 14 вопросов.

Результаты и их обсуждение. На основании проведенного исследования были получены данные об отношении студентов к возрождению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», необходимости выполнении нормативов, намерении выполнять контрольные испытания.

Определяя отношение студентов к возрождению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» установлено, что подавляющее большинство студентов положительно относятся к его возрождению (91%). Следует отметить, что у студентов первого курса данный показатель составляет 100%. Однако можно отметить, что 9% студентов отметили отрицательный ответ (рисунок 1).

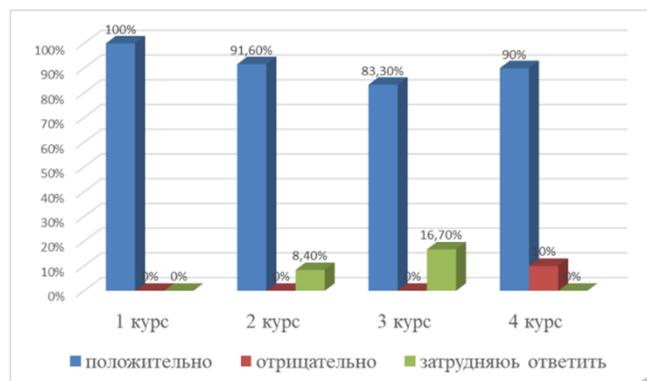


Рисунок 1 – Отношение студентов к возрождению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

В ответе на вопрос, касающийся получения информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», можно отметить, что 64% студентов заинтересованы в получении информации, а 36% - не имеют никакого интереса. Выявлено, что 90% студентов четвертого курса заинтересованы в получении информации о комплексе. В тоже время у студентов первого и третьего курса этот показатель составляет только 50% (рисунок 2).

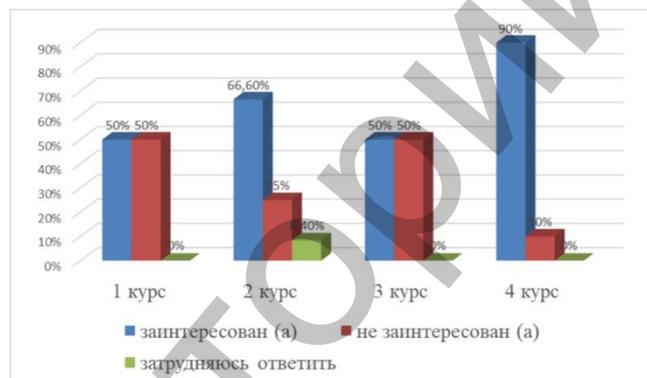


Рисунок 2 – Интерес студентов в получении информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

При ответе на вопрос: «Кто может выполнять нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?» большинство студентов (90%) отметили, что любой житель страны, без ограничений в возрасте. Выявлено, что 82% студентов утверждают, что нормативы ГТО необходимо выполнять для того, чтобы оценить уровень своей физической подготовленности. Вместе с тем следует отметить, что 18% студентов считают, что нормативы выполняют для того, чтобы получить знак ГТО. Большинство опрошенных студентов (82%) знают, что для выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» необходимо зарегистрироваться на сайте, получить медицинский допуск и УИИ (уникальный идентификационный номер). Однако 10% студентов считают, что для выполнения норм комплекса нужно просто иметь желание участвовать в выполнении нормативов.

Следует отметить, что среди студентов кафедры теории и методики легкой атлетики 95% студентов выполняли нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Выявлено, что на третьем и четвертом курсе данный показатель составляет 100%.

На вопрос: «Что побудило бы Вас начать подготовку к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?» 48% студентов считают, что стремление развить физические качества, 33% – стремление получить знак ГТО, 17% – материальное вознаграждение и 3% – стремление улучшить здоровье.

Большинство опрошенных студентов (62%) полагают, что в Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» достаточно освещена, но при этом 17,7% студентов считают, что реализация освещена недостаточно, а 20,5% студентов затрудняются в выборе ответов на этот вопрос (рисунок 3).

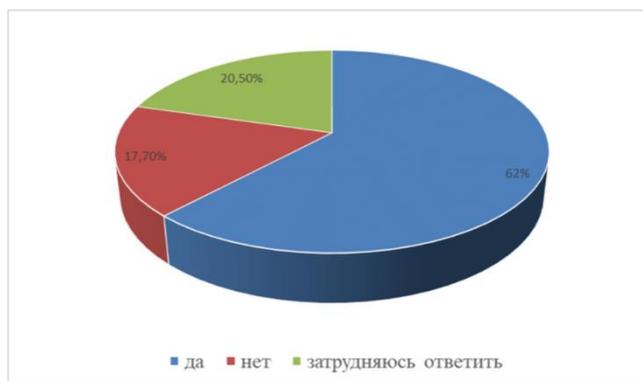


Рисунок 3 – Мнения студентов о достаточном освещении реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

При выполнении нормативов комплекса, можно также отметить, что не все студенты имеют знак отличия, так «золотой знак» имеют только 46% студентов. При курсовом анализе можно отметить, что 60% и 75% студентов первого и второго курса, соответственно, имеют «золотой знак». Среди третьего курса 50% девушек имеют «золотой знак», а 50% юношей не имеют никакого знака отличия. Также 87,5% студентов четвертого курса не имеют никакого знака.

Наибольшую трудность, при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», у студентов вызывают такие нормативы, как «бег на 2000 (3000) м» (у 35% студентов), «наклон вперед» (у 31,5% студентов), а также «подтягивание» (у 27,5% студентов). При курсовом анализе можно отметить, что у 40% студентов первого курса наибольшую трудность вызывает норматив «бег на 2000 (3000) м». Также 50% студентов второго и третьего курса затрудняются при выполнении норматива «бег на 2000 (3000) м». 62,5% студентов четвертого курса имеют трудности при выполнении норматива «наклон вперед».

При выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», можно также отметить, что не все студенты имеют знак отличия, так «золотой знак» имеют только 46% студентов. При курсовом анализе можно отметить, что 60% и 75% студентов первого и второго курса, соответственно, имеют «золотой знак». Среди третьего курса 50% девушек имеют «золотой знак», а 50% юношей не имеют никакого знака отличия. Также 87,5% студентов четвертого курса не имеют никакого знака.

Наибольшую трудность, при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», у студентов вызывают такие нормативы, как «бег на 2000 (3000) м» (у 35% студентов), «наклон вперед» (у 31,5% студентов), а также «подтягивание» (у 27,5% студентов). При курсовом анализе можно отметить, что у 40% студентов первого курса наибольшую трудность вызывает норматив «бег на 2000 (3000) м». Также 50% студентов второго и третьего курса затрудняются при выполнении норматива «бег на 2000 (3000) м». 62,5% студентов четвертого курса имеют трудности при выполнении норматива «наклон вперед».

Заключение. В связи с тем, что у студентов наблюдаются трудности при выполнении отдельных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», необходимо разработать методические рекомендации для повышения их уровня физической подготовленности.

1. Енченко, И.В. Эволюция комплекса «Готов к труду и обороне» / И.В. Енченко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 4. – С. 45–51.
2. Шаратских, А.Ю. Анализ уровня физической подготовленности юношей первого курса педагогического института ИГУ / А.Ю. Шаратских // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. «Достижение и проблемы современной науки». – Санкт-Петербург: Изд-во «Globus», 2016. – С. 105–110.

СОДЕРЖАНИЕ ЛИПОПРОТЕИНОВ В СЫВОРОТКЕ КРОВИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА ФУТБОЛИСТОВ

Новиков М.П., Бельская В.В.,

студенты 3 курса ВГУ имени П.М. Машиерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Чиркин А.А., доктор биол. наук, профессор

Содержание липопротеинов в крови определяет транспорт липидов в организме. Этот процесс изменяется при хронических нагрузках стрессового типа, в том числе и занятиях спортом. Хронический стресс является важнейшей ступенью в цепи процессов, ведущих к формированию в организме патогене-