
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

EXPERIMENTAL MATERIALS

Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2022. № 1 (17). С. 5—10. ISSN 2409-4102 (print).

Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare. 2022;(1(17):5-10. ISSN 2409-4102 (print).

Научная статья

УДК 796.011.3

doi: 10.24411/2409-4102-2022-10101

РЕАЛИЗАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА БАЗЕ КРАСНОДАРСКОГО ФИЛИАЛА РОССИЙСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Г. В. ПЛЕХАНОВА: ПОДХОДЫ, ИТОГИ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Спартак Геннадьевич Александров¹, Дарья Александровна Сорокина²

Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова, Краснодар, Россия

¹spartak-2010@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4068-9987>

²dariasorokinaaa@gmail.com

Аннотация. Рассмотрены теоретические и практические основы ВФСК ГТО как залога здорового и спортивного будущего не только молодежи, но и более взрослой части населения. Представлены история развития комплекса «Готов к труду и обороне», обязательные и дополнительные испытания, нацеленные на развитие выносливости, целеустремленности и гибкости участников. На базе Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова рассмотрена статистика и проведен опрос студентов о причинах принятия участия в спортивном мероприятии. Для наглядности в работе отражены график и круговая диаграмма, способствующая моментальному проведению анализа и подведению итогов опроса, на основе которого можно выделить следующие категории ответов: увеличение стипендии; наличие знака отличия ГТО; укрепление иммунитета; приобщение к спорту; развитие личностных качеств; восстановление и укрепление осанки, что необходимо по причине малоподвижности, вызванной приобретаемой профессией. Помимо этого, рассмотрены цели университета, проводящего данное спортивное мероприятие, а также указаны перспективы развития, суть которых заключается в политике оздоровления и повышения физической подготовленности студентов, а также в развитии и сплочении коллективов различных национальностей.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спортивные мероприятия, спорт, ГТО, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», испытания, нормативы, двигательная активность, иммунитет, молодежь, здоровый образ жизни, личность

Для цитирования: Александров С. Г., Сорокина Д. А. Реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на базе Краснодарского филиала Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова: подходы, итоги, перспективы // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2022. № 1 (17). С. 5—10. doi: 10.24411/2409-4102-2022-10101.

Original article

IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX “READY FOR WORK AND DEFENSE” ON THE BASIS OF KRASNODAR BRANCH OF PLEKHANOV RUSSIAN UNIVERSITY OF ECONOMICS: APPROACHES, RESULTS, PROSPECTS

Spartak G. Aleksandrov¹, Daria A. Sorokina²

Plekhanov Russian University of Economics (Krasnodar branch), Krasnodar, Russia

¹spartak-2010@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4068-9987>

²dariasorokinaaa@gmail.com

Abstract. The paper consider the theoretical and practical foundations of the VFSK GTO, as a guarantee of a healthy and sporting future not only for young people, but also for the older part of the population. The history of the development of the “Ready for Labor and Defense” complex, mandatory and additional tests aimed at developing endurance, purposefulness and flexibility of participants are presented. On the basis of the Krasnodar branch of the G. V. Plekhanov, statistics are considered and a survey of students about the reasons for talking part in a sporting event is conducted. For clarity, the work reflects a graph and a pie chart that facilitates instant analysis and summarizing the survey. On the basis of which the following categories of responses can be distinguished: increase in scholarships; the presence of the GTO insignia; strengthening immunity; introduction to sports; development of personal qualities; restoration and strengthening of posture, which is necessary due to inactivity caused by the acquired profession. In addition, the article discusses the goals of the university hosting this sporting event, as well as the development prospects. The essence of which lies in the policy of improving and improving the physical fitness of students, as well as the development and rallying of teams of different nationalities.

Keywords: physical culture, health, sports events, sports, GTO, All-Russian sports complex “Ready for Labor and Defense”, tests, standards, physical activity, immunity, youth, healthy lifestyle, personality

For citation: Alexandrov SG, Sorokina DA. Implementation of All-Russian physical culture and sports complex “Ready for Labor and Defense” on the basis of Krasnodar branch of Plekhanov Russian University of Economics: approaches, results, prospects. *Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare.* 2022;(1(17):5-10. (In Russ.). doi: 10.24411/2409-4102-2022-10101.

Введение

Спорт и физическая культура являются неотъемлемой частью современной молодежи, — развивая свое тело, они развивают себя [1].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) с 2019 года является частью федерального проекта «Спорт — норма жизни!». История ГТО берет свое начало с 1931 года и приостанавливается в 1991 году по причине распада Союза Советских Социалистических Республик. Но в 2014 году происходит возрождение комплекса в современных условиях, что говорит о заботе о населении со стороны государства.

В основе ГТО лежит цель оздоровления населения, физического воспитания и развития массового спорта. Данный комплекс является широкопрофильным и предусматривает участие как мужчин, так и женщин в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Для участия в спортивном мероприятии необходимо наличие медицинского заключения с указанием группы здоровья, от которой будет зависеть допуск.

Награждение проводится по трем уровням отличия: золотая медаль, серебряная медаль и бронзовая медаль ГТО.

Результаты исследования и их обсуждение

Прохождение комплекса «Готов к труду и обороне» дает возможность с малых лет приобщить население к здоровому образу жизни, ведь для прохождения дисциплин необходимо регулярное занятие спортом. Помимо этого, появляется возможность достижения целей, что развивает качество целеустремленности личности. Ведь знаки отличия помогают абитуриентам получить дополнительные баллы для поступления

в высшее учебное заведение. А студенты, имеющие отличительные знаки ГТО, вполне могут претендовать на повышенную стипендию или же участвовать в конкурсе на бюджетное место.

Какие же испытания стоят перед участниками? Все виды дисциплин делятся на обязательные и испытания по выбору. Такая политика позволяет объективно оценить каждого испытуемого, его уровень подготовки, выносливости, гибкости, целеустремленности и т. д.

Перечень испытаний ВФСК «ГТО»:

- 1) бег на 30, 60, 100 м;
- 2) челночный бег 3 x 10 м;
- 3) скандинавская ходьба;
- 4) подтягивание из виса на высокой перекладине;
- 5) рывок гири;
- 6) метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м;
- 7) метание спортивного снаряда весом 500, 700 г;
- 8) прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- 9) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- 10) плавание;
- 11) бег на 1000, 1500, 2000, 3000 м;
- 12) смешанное передвижение;
- 13) бег на лыжах;
- 14) подтягивание из виса на низкой перекладине;
- 15) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- 16) метание мяча весом 150 г;
- 17) поднимание туловища из положения лежа на спине;
- 18) прыжок в длину с разбега;

- 19) сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;
- 20) стрельба;
- 21) самозащита без оружия [2].

Испытания по выбору способствуют оценке прикладных навыков и координационных способностей участников. Каждый человек индивидуально принимает решение об участии в ГТО, но для многих студентов это является необходимостью в связи с особенностями выбранной ими профессии.

На базе Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова выставляются следующие цели проведения фестиваля ВФСК «Готов к труду и обороне» среди молодежи:

- 1) пропаганда здорового образа жизни;
- 2) создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) воспитание сплоченности коллективов, мирных межнациональных и межрелигиозных отношений, недопустимости пропаганды идей экстремизма и терроризма;
- 4) повышение уровня физической подготовленности жителей города Краснодара;
- 5) поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и испытаний.

В соответствии с требованиями проводятся такие обязательные испытания, как: бег на 100 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание туловища из положения лежа на спине.

Проведя анализ данных участников ГТО от КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова, можно подвести первоначальные итоги: каждый следующий год набора студентов представляет большее количество участников, чем предыдущий, что является тенденцией роста (рис. 1). График свидетельствует о наметившейся тенденции к росту, тем самым с каждым годом молодежь более ответственно подходит к вопросам здоровья, развития физических и психологических качеств, что, несомненно, идет на пользу развивающемуся поколению [3].

Для более полного анализа физической активности студентов рассмотрим средние значения нормативов студентов. Рассмотрим показатели по пройденным испытаниям студентами в зависимости от пола участника:

Результаты сдачи нормативов ГТО студентами Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова

Результаты (x ± σ)	Тесты				
	Наклон вперед (гибкость), см	Челночный бег, 3x10 м, с	Поднимание и опускание туловища (пресс)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места, см
Студенты					
Девушки (n = 120)	16,5 ± 2,3	8,04 ± 2,1	40,5 ± 5,7	14 ± 3,4	180 ± 15,2
Юноши (n = 101)	8,6 ± 1,9	7,44 ± 2,4	45,2 ± 4,9	40 ± 5,5	234 ± 14,9

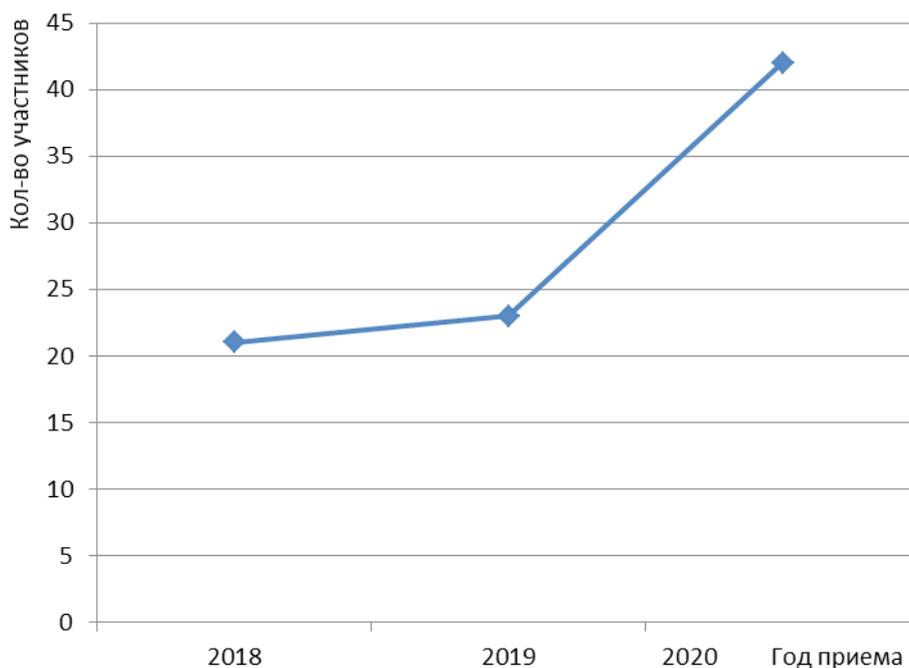


Рис. 1. Динамика участия в ВФСК «ГТО» студентов КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова

Проанализировав результаты бега на 100 м и 1 км, можно сделать следующие выводы:

- 1) половина испытуемых отказалась от прохождения данного норматива;
- 2) из 24 чел. лишь трое смогли пробежать дистанцию 100 м на бронзовую медаль;
- 3) 21 участник преодолел дистанцию с временем, не соответствующим какому-либо знаку отличия;

Данные результаты свидетельствуют об острой необходимости развития беговых качеств студентов. На это можно повлиять установкой тренажеров для бега в крытом спортивном комплексе, а также увеличением количества беговых дорожек с резиновым покрытием на свежем воздухе. Такое мероприятие будет способствовать не только обогащению кислородом, но и поможет предотвратить травмы колен, так как специальное покрытие будет являться амортизатором при выполнении беговых упражнений.

Сравнив полученные средние результаты с нормативами ГТО, можно сделать следующий вывод. Большинство нормативов были сданы на золотой и серебряный знаки отличия, что свидетельствует о довольно хорошей физической подготовке студентов. Но не все результаты достигают золотого знака отличия, что говорит о недостаточном физическом развитии среди обучающихся и необходимости обязательного посещения занятий по физической культуре и спорту с целью улучшения полученных показателей.

Для развития вышеперечисленных качеств следует вести активную спортивную политику, агитировать студентов к массовому приобщению, ведь это будет крепким фундаментом здорового будущего. Ведь все привычки идут из раннего возраста.

На основе опроса студентов КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова можно перечислить несколько причин участия во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (рис. 2).

По результатам опроса, большинство респондентов отдали предпочтение приобщению к спорту. Это похвально, ведь довольно большая часть студентов нацелена на развитие в своем теле спортивных качеств и навыков, что позитивно влияет на здоровье в целом.

Ответ о восстановлении и укреплении осанки составил 22,2% от общего числа опрошенных, что является следствием сидячего образа жизни и будущей профессии студентов, где всерьез стоит позаботиться о возможных проблемах, связанных со спиной.

Такая категория ответа, как «укрепление иммунитета», также занимает лидирующие позиции, что в большей мере связано с такой неблагоприятной обстановкой во всем мире, как пандемия. Всем известно, что хороший иммунитет помогает быстрее справиться с вирусом в организме или же вовсе избежать заражения. Таким образом, спортивные мероприятия необходимы не только молодежи, но и взрослому поколению, ведь оно подвержено большему риску. Занятия спортом, а также подготовка к нормативам ГТО способствуют укреплению мышечного аппарата, развитию и правильной работе дыхательных путей [4].

Одинаковое предпочтение отдали респонденты таким ответам, как «знак отличия ГТО» и «развитие целеустремленности», что является довольно логичным выбором. Ведь достижение медали является проявлением целеустремленности, способствует личностному росту студента и приобретению лидерских качеств в окружении.



Рис. 2. Результаты опроса студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова

Наименьшее количество опрошенных выделили поощрения в виде повышения стипендии как основную причину. Следовательно, материальная составляющая присутствует при прохождении комплекса ГТО, но имеет незначительную роль. Так как спорт и здоровый образ жизни для молодого поколения являются основой благополучного развития организма и все активнее становятся необходимостью.

Заключение

Проанализированы теоретические и практические аспекты комплекса ГТО в рамках КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова, оглашены цели и методы их осуществления. Проведен опрос студентов, позволяющий детально выяснить причины участия в спортивном мероприятии. Главенствующие позиции заняли категории ответов, направленные на занятия спортом, развитие и восстановление осанки и поддержание иммунитета.

Совместив лидирующие ответы, можно подытожить в единую мысль: здоровый образ жизни является залогом развития организма и личности в целом.

Практические рекомендации

Для привлечения большего количества участников ВФСК «ГТО» преподавателям стоит проводить лекции с наглядной демонстрацией пользы занятий спортом в виде интерактивных занятий с использованием электронных технологий.

Министерству спорта стоит задуматься над поощрением участников и призеров, что будет являться стимулом для первоначального и повторного участия. Например, ввести скидку на проезд в общественном транспорте для обладателей золотого знака отличия ГТО. Данная мера поможет привлечь большую аудиторию и будет способствовать массовому развитию спорта и здорового образа жизни.

Список источников

1. Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. М.: Арсенал образования, 2011. 78 с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения 18.02.2022).
3. #ПервыйЭкономический — первый в #ГТО. URL: <https://www/kfrgteu.ru/main/newsone/668> (дата обращения 18.02.2022).
4. Мельников П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). М.: KnoРус, 2019. 240 с.
5. Опрос «Причины прохождения комплекса ГТО». URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe_kKR1nvf64R73RDIYUyyjHC-ZBkYw9HyjAdGCEt3BpiJz1A/viewform (дата обращения 18.02.2022).

References

1. Kopylov YA, Polyanskaya NV. Sistema fizicheskogo vospitaniia v obrazovatel`nykh uchrezhdeniiax = The system of healthy education in educational institutional. Moscow: Arsenal of Education; 2011. 78 p. (In Russ.).
2. Vserossiyskiy fizkul`turno-sportivnyy kompleks "Gotov k trudu i oborone" (GTO) = All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense". Available from: <https://www.gto.ru> (accessed 02.18.2022). (In Russ.).
3. #PervyyEkonomicheskiy — pervyy v #GTO = #FirstEconomic the first in #GTO. Available from: <https://www/kfrgteu.ru/main/newsone/668> (accessed 02.18.2022). (In Russ.).
4. Melnikov PP. Fizicheskaia kul`tura i zdorovyy obraz zhizni studenta (dlia bakalavrov) = Physical culture and a healthy lifestyle of a student (for bachelors). Moscow: KnoРус; 2019. 240 p. (In Russ.).
5. Opros "Prichiny prohozhdeniia kompleksa GTO" = Poll "Reasons for the passage of the GTO complex". Available from: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe_kKR1nvf64R73RDIYUyyjHC-ZBkYw9HyjAdGCEt3BpiJz1A/viewform (accessed 02.18.2022). (In Russ.).

Информация об авторах

- С. Г. Александров** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры бухгалтерского учета и анализа.
Д. А. Сорокина – студентка.

Information about the authors

Spartak G. Aleksandrov – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor in the Department of Accounting and Analysis.

Darya A. Sorokina – student.

Статья поступила в редакцию 27.02.2022; одобрена после рецензирования 15.03.2022; принята к публикации 15.03.2022.

The article was submitted 27.02.2022; approved after reviewing 15.03.2022; accepted for publication 15.03.2022.

Вклад авторов: авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.