



РЕАЛИЗАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ЦИРКУМПОЛЯРНОГО РЕГИОНА

К.С. Каркавцева, студентка, karkavceva.kristina@yandex.ru

И.А. Каркавцева, канд. биол. наук, доц., i.karkavceva@narfu.ru

Е.В. Белецкая, ст. препод., e.beletskaya@narfu.ru

ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова»

В статье рассмотрены проблемы внедрения и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди студентов в условиях циркумполярного региона. Среди различных слоев населения именно студенческая молодежь в большей степени подвержена таким негативным факторам, как низкая стрессоустойчивость, нарушения режима дня, недостаточная двигательная активность, что пагубно отражается на здоровье подрастающего поколения. Реализация данного проекта связана с рядом экстремальных факторов субарктического региона. Учитывая актуальность, новизну и целесообразность исследования, полученные экспериментальные данные, несомненно, имеют практическое применение в совершенствовании системы физического воспитания, направленной на развитие двигательного потенциала молодежи и укрепления их здоровья.

*всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», циркумполярный регион, физическая культура, студенты, здоровье, физическая подготовка, спорт*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») создан Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 и введен в действие с 1 сентября 2014 г. [1]. Данный проект разработан с целью дальнейшей модернизации государственной политики в области физической культуры и спорта, а также для повышения эффективности системы физического воспитания, направленной на приоритетное развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения [2].

Проблемы внедрения и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на северной территории России связаны с рядом факторов циркумполярного региона. Субарктический регион Севера России по основным климато-географическим параметрам жизнеобеспечения претендует на отнесение к стрессовым экологическим зонам и характеризуется выраженными экстремальными условиями среды проживания [3]. К данным условиям целесообразно отнести такие природно-климатические факторы, как низкая температура воздуха, наличие явлений полярного дня и полярной ночи, высокая влажность воздуха, нестабильность барометрического давления и состояния магнитосферы. Такие экстремальные условия оказывают значительное влияние на оптимальную работоспособность и здоровьесберегающий компонент жизни населения, проживающего на данной территории.

Проведенные исследования позволили выявить присущие Арктическому региону особенности здоровья подрастающего поколения и уровня их физической подготовки, а также особенности теоретико-методологических и практических проблем внедрения и реализации ВФСК «ГТО» и требований к научному сопровождению возможных вариантов их решения. Изучение специфики качества жизни молодежи циркумполярного региона России, условий межличностных взаимоотношений и жизнедеятельности, отношения

подростающего поколения к системе физического воспитания в экстремальных условиях субарктического региона приводит к выводам о необходимости значительного усиления социологического и междисциплинарного научного сопровождения намечаемых исследовательских проектов, а также предложения нового методологического подхода к необходимости приобщения современной молодёжи к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Тем самым, в рамках внедрения и реализации программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» необходимо увеличить степень информированности, повысить двигательный потенциал и улучшить качество здоровья студенческой молодежи при непосредственном совершенствовании и модернизации системы физического воспитания.

**Цель исследования:** мониторинг информированности студенческой молодёжи о программе ВФСК «ГТО» и верификация вовлеченности студентов к сдаче контрольных испытаний ГТО в экстремальных условиях циркумполярного региона.

**Задачи исследования:**

- определить степень осведомлённости и заинтересованности респондентов об основных аспектах программы ВФСК «ГТО»;
- выявить уровень здоровья и предварительной физической подготовки занимающихся с целью допуска для участия в тестировании нормативов «ГТО»;
- оценить уровень развития физических качеств и двигательных способностей студентов в процессе проведения контрольных испытаний ВФСК «ГТО»;
- анализ и верификация полученных экспериментальных результатов.

Организация и методы исследования. Объектом исследования являлись студенты Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова. В эксперименте приняло участие 111 респондентов от 18 до 23 лет. Все студенты дали добровольное письменное согласие для участия в исследовании. Кроме того, все респонденты предварительно прошли медицинский осмотр с целью диагностики и определения группы здоровья и физкультурной группы. Все студенты, участвующие в эксперименте, имеют основную и подготовительную физкультурные группы для занятий физической культурой и спортом.

Согласно классификации ВФСК «ГТО», были проведены нормативные обязательные испытания и тесты по выбору 5-6 ступени ВФСК «ГТО» для девушек и юношей [4, 5]:

- 1) бег на короткую дистанцию 100 м;
- 2) бег на выносливость 2000 м;
- 3) поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине;
- 4) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- 5) наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье;
- 6) челночный бег;
- 7) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

В процессе проведения тестирования норм ВФСК «ГТО», занимающиеся, которые достигли определённых результатов нормативов ГТО, награждаются соответствующим знаком отличия: золотой, серебряный, бронзовый [1].

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием стандартной компьютерной программы MS Excel.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Все исследования проходили в два основных взаимосвязанных экспериментальных этапа, каждый из которых преследовал свои цели и задачи.

Первый экспериментальный этап исследования проводился с целью изучения степени информированности студентов циркумполярного региона об основных положениях программы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Респондентам было предложено анкетирование из 10 основных вопросов с целью оценки степени осведомленности о программе ВФСК «ГТО», а также заинтересованности

студентов для дальнейшего участия в рамках реализации данного проекта и выполнении контрольных испытаний ГТО.

На основании проведенного экспериментального исследования были получены:

- результаты опроса о программе ВФСК «ГТО»;
- данные о группе здоровья и физкультурной группе студентов;
- результаты наличия или отсутствия опыта сдачи норм «ГТО»;
- данные о намерении сдачи испытаний «ГТО» в дальнейшем.

В ходе проведения экспериментального анкетирования выявлено то, что преобладающее число респондентов (97%) информированы в целом о внедрении и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также осведомлены о программе и основных положениях проведения процедуры тестирования нормативов ГТО.

Что касается дополнительного медицинского обследования респондентов с целью контроля и допуска к участию в процедуре выполнения контрольных испытаний ВФСК «ГТО», то большинство студентов (92%) могут быть допущены к занятиям физической культурой и спортом, в том числе, и к выполнению нормативов ГТО. Полученные результаты обследования респондентов представлены на рис. 1.

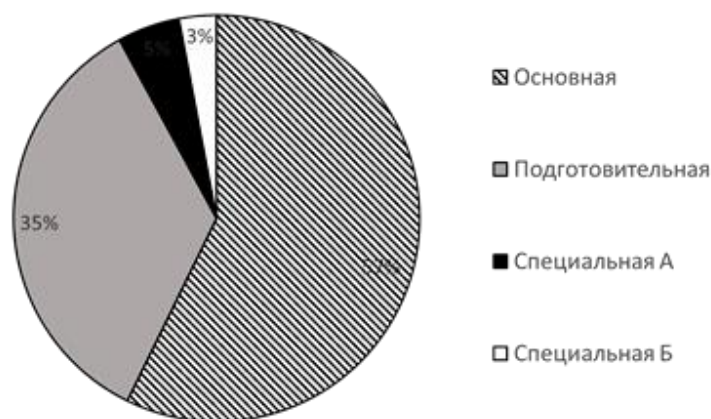


Рисунок 1 – Оценка уровня здоровья студентов для проведения тестирования контрольных испытаний ВФСК «ГТО»

Экспериментальный анализ полученных данных показал, что преобладающее число респондентов не имеют отклонений в состоянии здоровья или имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, которые не оказывают значительного влияния на уровень физической подготовки занимающихся. Так, число студентов с основной группой здоровья составило 57%, а с подготовительной – 35%. Данный факт может свидетельствовать о потенциальной готовности студентов в функциональном плане выполнить контрольные испытания ГТО на высоком и среднем уровне. Что касается респондентов, у которых выявлены значительные отклонения в состоянии здоровья, то их количество незначительное. Так, число студентов со специальной группой здоровья «А» составило 5% и со специальной группой здоровья «Б» – 3%. Данная категория респондентов не участвовала в процедуре выполнения контрольных нормативов ГТО. Студентам со специальной группой здоровья рекомендованы здоровьесберегающие технологии и рекреационные формы выполнения физической нагрузки, а именно, систематические занятия лечебной и оздоровительной физической культурой с учетом нозологического профиля заболевания.

Анализ экспериментальных данных опроса с целью предварительной оценки уровня физической подготовки занимающихся неоднозначен. Полученные результаты опроса респондентов представлены на рис. 2.

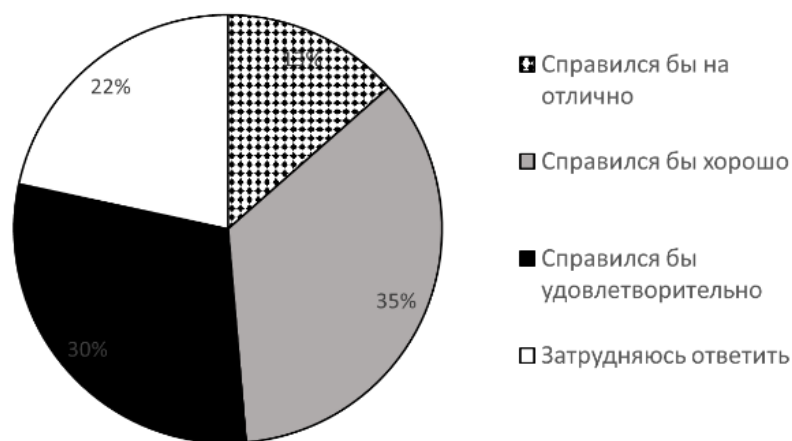


Рисунок 2 - Оценка уровня предварительной физической подготовки студентов для проведения контрольных испытаний ВФСК «ГТО»

Полученные результаты исследования показали, что большинство респондентов оценивают уровень физической подготовки хорошо и удовлетворительно, а некоторые даже – отлично, лишь незначительная часть респондентов (22 %) не готовы оценить свой уровень физической подготовки. Данный факт указывает на то, что студенты функционально готовы выполнить контрольные испытания ГТО, но прослеживается психологический аспект по поводу неуверенности в оптимальности спортивной формы.

Второй экспериментальный этап исследования проводился с целью оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей студентов.

Экспериментальные результаты были оценены и верифицированы в сравнении со средними показателями нормативных требований программы университета по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт». Полученные результаты исследования представлены на рис. 3, 4 и 5.

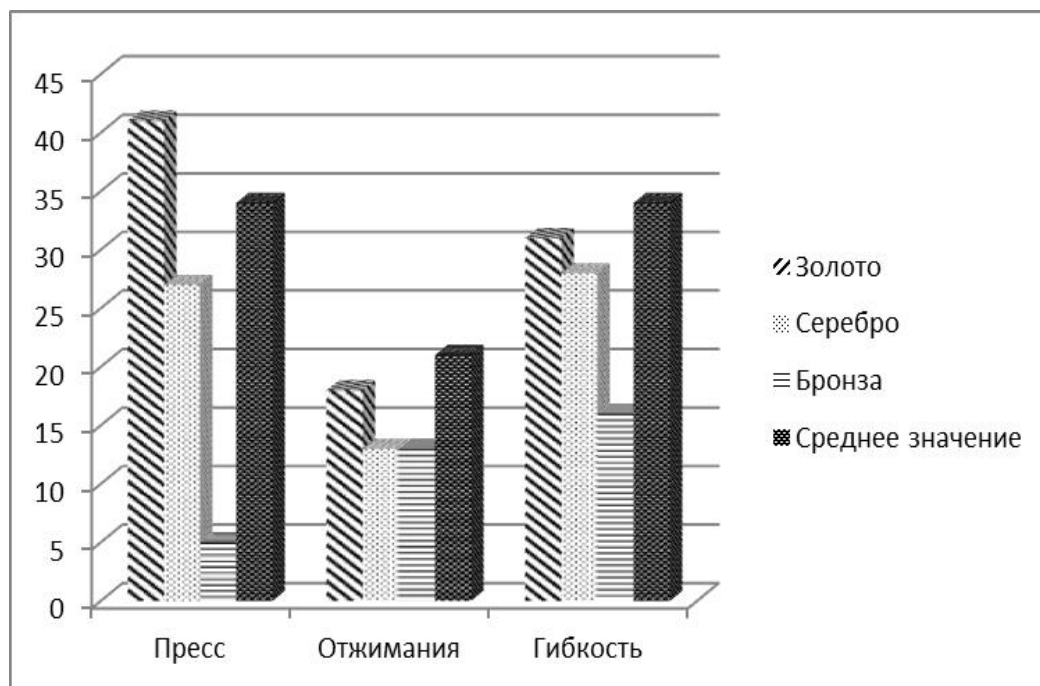


Рисунок 3 – Уровень физической подготовки студентов (поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье)

На рис. 3 изображены экспериментальные результаты оценки уровня развития таких физических качеств, как силы мышц брюшного пресса, силы мышц рук и гибкости занимающихся. Полученные данные исследования указывают на то, что у студентов наблюдается высокий уровень развития физических качеств и двигательных способностей по всем трём контрольным испытаниям ГТО. Большинство респондентов показали отличный результат, выполнив нормативные требования на «золотой» знак ГТО, но в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» и в упражнении «наклон вперёд из положения стоя» не достигли средних показателей нормативных требований программы университета по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт».

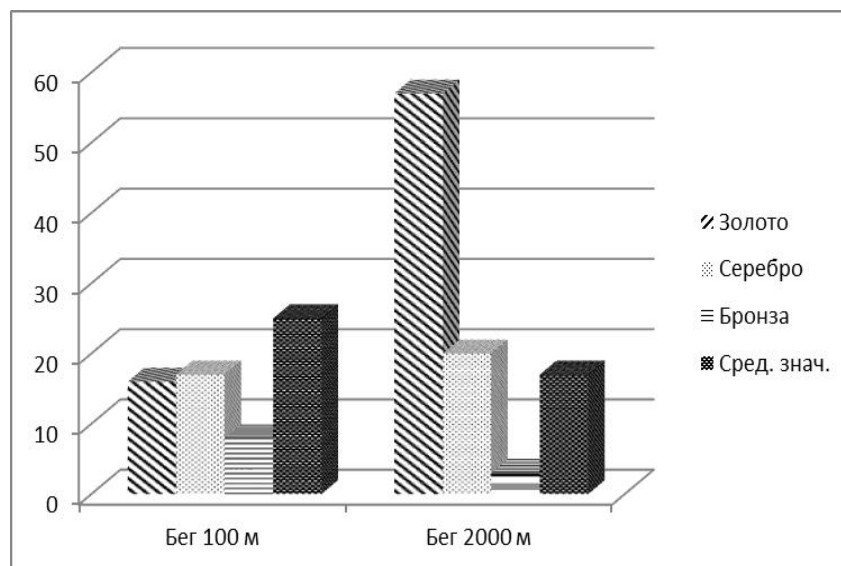


Рисунок 4 - Уровень физической подготовки студентов (бег на 100 м., бег на 2000 м)

На рис. 4 изображена динамика уровня развития скоростных способностей в контрольном испытании в беге на короткую дистанцию 100 м и уровня развития выносливости в контрольном испытании в беге по пересечённой местности на 2000 м. Результаты исследования показали то, что большинство респондентов справились с выполнением контрольного теста в беге на 100 м, выполнив нормативные требования на «серебряный» знак ГТО. Однако по данному нормативу не достигли средних показателей нормативных требований программы университета по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт». С выполнением контрольного теста в беге на 2000 м большинство студентов показали отличный результат, выполнив нормативные требования на «золотой» знак ГТО, что является выше средних показателей нормативных требований программы университета по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт».

На рис. 5 представлены результаты оценки развития скоростно-силовых качеств респондентов в выполнении таких контрольных испытаний, как челночный бег и прыжок в длину с места толчком двумя ногами. С выполнением контрольного упражнения «челночный бег» большинство студентов справились и показали хороший результат, выполнив нормативные требования на «серебряный» знак ГТО, тем самым превысили средние показатели нормативных требований программы университета по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт». С выполнением контрольного упражнения «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» респонденты справились на более низком уровне. Большинство студентов показали удовлетворительный результат, выполнив нормативные требования на «бронзовый» знак ГТО, не достигнув средних значений нормативных требований программы университета по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт».

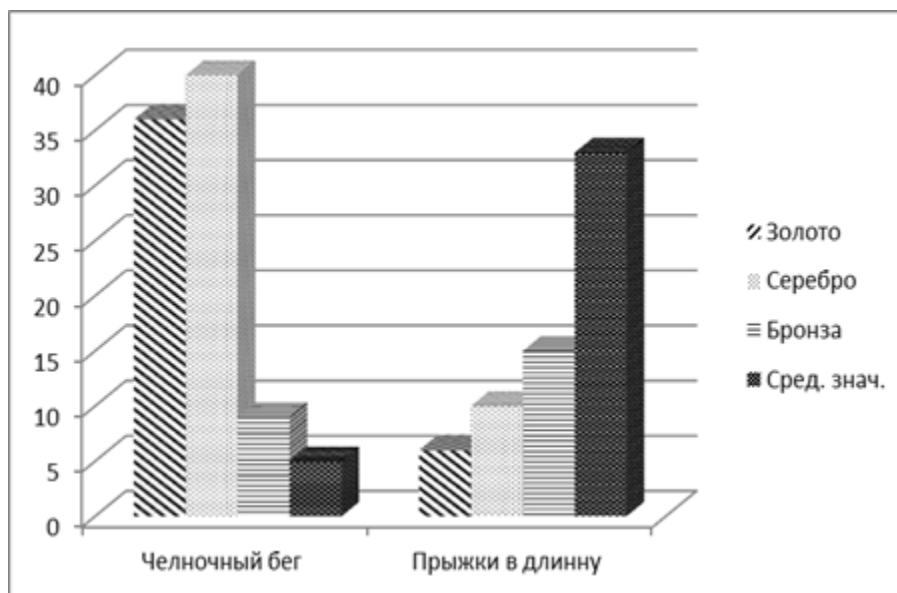


Рисунок 5 – Уровень физической подготовки студентов (челночный бег, прыжок в длину с места толчком двумя ногами)

Подводя итоги исследования, можно сделать выводы о том, что физическая подготовка студентов находится на среднем уровне. При систематических занятиях физической культурой и спортом в экстремальных условиях субарктического региона уровень развития физических качеств и двигательных способностей позволяет выполнить контрольные нормативные испытания с целью получения золотого знака «ГТО» согласно своей возрастной ступени.

Выводы:

1) Студенты имеют высокий уровень информированности о внедрении и программе ВФСК «ГТО», но процент участников опроса по опыту и намерению сдачи контрольных испытаний «ГТО» недостаточно высок, что свидетельствует о достаточно низкой мотивации и неуверенности в уровне своей физической подготовки.

2) Оценены промежуточные результаты студентов по обязательным испытаниям ГТО и тестам по выбору, с помощью которых уровень физической подготовки можно оценить удовлетворительно. Данный факт обусловлен малоподвижным образом жизни студентов и загруженностью учебными занятиями, из-за этого отсутствует свободное время для занятий физической культурой и спортом вне учёбы.

3) В ходе проведенного исследования был выявлен более высокий уровень выполнения контрольных испытаний в таких контрольных нормативах ГТО, как бег на 2000 м, поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине, челночный бег.

4) Анализ и верификация экспериментальных данных показал, что большинство студентов, как и планировали, справились с процедурой выполнения контрольных испытаний ВФСК «ГТО». При систематических занятиях физической культурой и спортом, уровень развития физических качеств и двигательных способностей позволит выполнить обязательные испытания для получения «золотого» знака ГТО согласно своей возрастной ступени.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Положения. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Положение: [утверждено Правительством РФ 11 июня 2014 г.]. – Москва: РГ, 2014.– 6 с.

2. Дедловская, М.В. Значение ГТО в спортивно-физкультурной подготовленности студентов / М.В. Дедловская. – Москва, 2017. [Электронный ресурс]. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-gto-v-sportivno-fizkulturnoy-podgotovlennostistudentov>  
(дата обращения 25.12.2019)

3. Korelskaya I., Karkavceva I., Beletzkaya E., Varentsova I. Adjustment of youth to military and professional activity in extreme conditions of Arctic region. Available Online June 2019. II International Scientific-Practical Conference "Psychology of Extreme Professions" (ISPCPEP 2019). URL: <https://www.atlantis-press.com/proceedings/ispcpep-19/publishing> (дата обращения 29.12.2019)

4. Паршикова. Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» / Н.В. Паршикова, В. В. Бабкин, П.А. Виноградов. – Москва: Советский спорт, 2014. – 250 с.

5. Шатков, А.П. ГТО в системе физического воспитания студентов / А.П. Шатков, Е.Г. Натрошвили, Д.Л. Полуэктов // Студенческая наука XXI века. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 80-83.

## IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX “READY FOR LABOR AND DEFENSE” AMONG STUDENTS IN THE CIRCUMPOLAR REGION

K.S. Kartavtseva, student, [karkavceva.kristina@yandex.ru](mailto:karkavceva.kristina@yandex.ru)

I.A. Karkavtseva, Candidate of Sciences in Biology, Associate Professor, [i.karkavceva@narfu.ru](mailto:i.karkavceva@narfu.ru)

E.V. Beletskaya, Senior Lecturer, [e.beletskaya@narfu.ru](mailto:e.beletskaya@narfu.ru)

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov

The article deals with the problems of introduction and implementation of the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" among students in the circumpolar region. Among various segments of the population, it is the student youth who are more susceptible to such negative factors as low stress resistance, violations of the daily routine, insufficient motor activity, which adversely affects the health of the younger generation. The implementation of this project is associated with a number of extreme factors of the subarctic region. Given the relevance, novelty and expediency of the study, the experimental data obtained undoubtedly have practical application in improving the system of physical education aimed at developing the motor potential of young people and strengthening their health.

*all-Russian sports complex “Ready for labor and defense”, circumpolar region, physical culture, students, health, physical training, sport*