

*Автор:*

**Окунова Валерия Олеговна**

студентка

*Научный руководитель:*

**Ищенко Елена Борисовна**

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ГТО КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ**

### **ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

*Аннотация:* в данной статье рассматривается исследование, проведенное на базе Южного федерального университета. Авторами рассматривается влияние ГТО на жизнь и здоровье студентов 1 курса.

*Ключевые слова:* спорт, труд, оборона, привычки, здоровый образ жизни.

Сегодня проблема сохранения и укрепления здоровья, достижения активного долголетия в нашей стране приобретает особую актуальность. По данным «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» в России свыше 40% допризывной молодежи имеют низкий уровень физической подготовленности, не соответствующий требованиям, предъявляемым армейской службой, в частности выполнения минимальных нормативов [1].

Государством принимаются меры по повышению уровня физической подготовленности населения, одной из которых является возрождение всероссийского Комплекса ГТО, Указ о внедрении которого подписан Президентом России В.В. Путиным 24 марта 2014 года [4].

Научное исследование проводилось на базе Южного федерального университета на занятиях физической культуры. Исследование проходило в течение 2016/2017 учебного года и в нем приняли участие студенты первых курсов (140 человек, которые не занимаются в спортивных секциях). В зависимости от

этого определялась степень мотивации к занятиям физической культурой, выполнение норм комплекса «Готов к труду и обороне», а также физическая подготовленность в соответствии с нормами ГТО. Участники проходили пять ступеней в структуре комплекса ГТО.

*Результаты исследования.* С целью выявления основных мотивов занятий физической культурой среди студентов был проведен опрос в начале и в конце учебного года. По результатам опроса показатели сохранения и укрепления здоровья студентов в начале года составили 45,3%, в конце года – 44,16%. Потребность в физическом совершенствовании в начале учебного года – 12,3%, в конце учебного года – 13,38%. Потребность в получении зачета в начале года – 20,3%, и 21,8% в конце учебного года.

Первоначальный и конечный показатели весьма близки, но результаты все-таки возросли благодаря мотивации к занятиям физической культуры с целью выполнения норм ГТО: в начале учебного года – 4,37%, а в конце уже 43,6% студентов. Также возросли результаты осознания студентов необходимости выполнения упражнений, входящих в комплекс «Готов к труду и обороне», с 15,35 до 59,2%. Численность желающих получить значки ГТО выросло с 11,3 до 80,9%.

Такое впечатляющее изменение результатов произошло благодаря беседам со студентами, а также системе подготовки и выполнения упражнений, входящих в нормативы ГТО, осуществляющейся внутри учебных групп. В течении учебного года студенты стремились поставить рекорд по выполнению упражнения. Мотивацией служили также соревнования между группами.

В результате проведенного исследования сделаны следующие выводы. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является мощнейшим механизмом формирования гражданственности и патриотизма. Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта комплекса «Готов к труду и обороне», входящих в его нормативы, их польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО очень популярным.

Проведенный анализ показывает необходимость возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» Советского Союза в современном формате с учетом приоритетов в сфере развития физической культуры и спорта и потребностей общества. Основным мотивационным фактором студентов является стремление к самоутверждению и позитивной оценки своей личности.

Формирование спортивного стиля жизни у студентов способствует выполнению нормативов Комплекса ГТО. Это возможно лишь тогда, когда воспитание спортивного стиля жизни является приоритетной задачей вуза, и обеспечивает функционирование системы физического воспитания на основе представлений о роли здоровья в воспитании молодежи.

Современный комплекс ГТО должен помочь каждому студенту понять собственные возможности, улучшить собственное здоровье, превратив его в жизненную ценность, а ежедневные занятия физкультурой и спортом – в необходимую потребность. Формирование мотивов и поведенческих стереотипов для сохранения и поддержания здорового образа жизни – вот что является важнейшим приоритетом.

### ***Список литературы***

1. Биктуганова Ю.И. Значение подготовки и сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при реализации программы Свердловской области «Подготовка молодежи к военной службе в Свердловской области до 2020 года» / Ю.И. Биктуганова, А.Г. Вихрева // Педагогическое образование в России. – 2014. – №9. – С. 10–14.
2. Бугай А.Ю. Готовы ли вы к труду и обороне? // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО): Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2014. – С. 27–30.
3. Волынкина А.В. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в свердловской области: введение поощрений / А.В. Волынкина, В.А. Шемятихин // Педагогическое образование в России. – 2014. – №9. – С. 22–25.

4. Яковлева Ю.А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом при внедрении комплекса ГТО в средних специальных учебных заведениях / Ю.А. Яковлева, С.В. Антонов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://aon.urgau.ru/uploads/article/pdf\\_attachment/327/%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0.pdf](http://aon.urgau.ru/uploads/article/pdf_attachment/327/%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0.pdf) (дата обращения: 14.05.2018).