

ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ САРАТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В СДАЧЕ НОРМ ГТО: МЕХАНИЗМЫ И ПРАКТИКА

И. В. Гордеев, Е. В. Гасилина, Е. Н. Гордеева

*ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю. А.» г. Саратов, Российская Федерация
e-mail: gordeeva-en@mail.ru*

В статье объясняются механизмы, которые помогают вовлечь студентов технических вузов в сдачу нормативов ГТО. Это современный способ укрепить здоровье и развить физическую активность. Обсуждаются подходы к организации процесса, чтобы повысить вовлеченность студентов. Убедительно доказано, что регулярное участие студентов в ГТО следует считать важным направлением физического воспитания. Это помогает улучшить статистику и популяризировать здоровый образ жизни среди молодежи.

The article explains the mechanisms that help involve students of technical universities in passing the GTO standards. This is a modern way to improve health and develop physical activity. Approaches to organizing the process to increase student involvement are discussed. It is convincingly proven that regular student participation in the GTO should be considered an important area of physical education. This helps improve statistics and popularize a healthy lifestyle among young people.

Ключевые слова: вовлечение студентов; сдача нормативов ГТО; физическая активность; технические вузы; физическая подготовка.

Keywords: student involvement; passing the TRP standards; physical activity; technical universities; physical training.

Современный мир предъявляет большие требования к физической активности, особенно среди молодежи. Студентам технических вузов, которые испытывают значительные нагрузки в связи с учебой, особенно необходим взвешенный подход к физическому воспитанию. Физические упражнения являются неотъемлемой частью воспитания личности, особенно в контексте подготовки студентов к их роли в обществе как защитников отечества [1].

Сегодня наблюдается тенденция ухудшения здоровья и физического развития различных возрастных групп населения, в том числе молодежи 18–24 лет. Большинство студентов ведут пассивный образ жизни, не придерживаются здорового питания и не соблюдают режим учебного процесса и отдыха, проводят много времени за компьютером как во время учебы, так и в свободное время. Особое внимание нужно уделить студентам технических вузов, которые сталкиваются с высокой учебной нагрузкой и ограниченным временем. Участие в программе ГТО может стать возможностью не только для улучшения физической формы, но и для преодоления стресса, связанного с обучением.

Включение ГТО в образовательный процесс способствует развитию устойчивого интереса к физической культуре и формированию привычек, которые остаются с человеком на протяжении всей жизни [2]. Проблема низкой физической активности студентов в технических вузах требует системного подхода, направленного на создание условий для вовлечения молодежи в занятия спортом. Низкий уровень мотивации и ограниченное время для тренировок часто становятся главными барьерами для студентов, вынужденных балансировать между интенсивной учебной нагрузкой и другими обязанностями. Для изменения этой ситуации необходимо внедрение программ, которые сочетают в себе образовательные элементы, спортивные мероприятия и поддержку со стороны университета. Создание доступной инфраструктуры, таких как современные спортивные залы и открытые пространства для тренировок, является важным шагом в этом направлении. Кроме того, формирование культуры физической активности через информационные кампании и примеры успешных участников ГТО помогает укрепить интерес студентов к спорту.

Основной целью сдачи нормативов ГТО в вузах является улучшение здоровья, гармоничное развитие студентов и повышение уровня их благополучия. В то же время регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют развитию выносливости и дисциплины.

Для исследования были привлечены такие методы: анкетирование, практические занятия и анализ статистических данных. Анкетирование оценивает уровень физической активности студентов, их готовность к участию в программе ГТО, а также выявляет основные барьеры и мотиваторы. Практические занятия проводились с целью определения физической готовности студентов, выявления их сильных и слабых сторон, а также формирования индивидуальных рекомендаций для подготовки к сдаче нормативов.

Успешная подготовка студентов к ГТО требует внедрения системного подхода, который включает не только тренировочные мероприятия, но и образовательные сессии, направленные на разъяснение значимости комплекса и его влияния на личностное развитие [3]. Такой подход позволяет студентам увидеть программу ГТО в более широком контексте, выходящем за рамки физической подготовки. Образовательные сессии служат основой для формирования осознания того, что участие в ГТО способствует не только укреплению здоровья, но и развитию важных качеств, таких как дисциплина, настойчивость и уверенность в своих силах.

Образовательный компонент программы играет ключевую роль в устранении барьеров, связанных с недостаточной мотивацией студентов. Многие участники на начальных этапах подготовки не понимают, как именно программа ГТО может повлиять на их жизнь. Сессии, посвященные обсуждению истории и целей комплекса, а также демонстрация реальных примеров успеха, помогают студентам переосмыслить свое отношение к физической культуре. Такие встречи часто сопровождаются интерактивными элементами, которые позволяют вовлечь студентов в обсуждение и вызвать у них интерес к участию.

Кроме того, системный подход подразумевает индивидуальный план работы с каждым студентом. Это включает разработку индивидуальных трениро-

вочных программ, адаптированных к текущему уровню физической подготовки и возможностям участников. Такой подход минимизирует риск перегрузки, что особенно важно для студентов технических вузов, которые уже испытывают значительную учебную нагрузку.

Использование комплексного подхода позволило обеспечить наиболее полное и объективное понимание проблемы и определить оптимальные пути ее решения. Образовательные мероприятия, объединенные с тренировочной практикой, создали условия для постепенного вовлечения студентов. Это особенно важно, поскольку программа ГТО ориентирована на достижение долгосрочных результатов, а не на разовые успехи.

Одной из ключевых задач исследования стало выявление причин, по которым студенты избегают участия в физической активности. Недостаток времени, отсутствие мотивации и недостаточное понимание значимости физической культуры являются основными барьерами на пути к участию студентов в спортивных мероприятиях [4]. Эти же проблемы подтвердились и в ходе проведенного анкетирования: только 15 % студентов были зарегистрированы в системе ГТО, и еще меньшая часть из них знала о требованиях программы.

Для решения этой проблемы были организованы образовательные сессии, где студенты получили информацию о преимуществах участия в ГТО. Особое внимание уделялось тому, чтобы показать студентам, что программа не является сложной или недостижимой. Наоборот, она позволяет каждому участнику двигаться к цели постепенно, улучшая свои результаты с каждой попыткой.

Практические занятия показали, что многие студенты, начав тренировки, заметили улучшение физического состояния и повышение самооценки. Это подтверждает выводы о том, что участие в спортивных мероприятиях положительно влияет не только на здоровье, но и на эмоциональное состояние молодежи [2].

Во втором квартале 2024 г. в программе ГТО приняли участие 67 студентов, что составляет примерно 12 % от общего количества студентов, участвующих в программе на данном этапе. Из этого числа 23 человека (34,3 %) соответствовали требованиям для получения золотого значка. Остальные 44 участника распределились следующим образом: 25 студентов (37,3 %) получили серебряные значки и 19 (28,4 %) – бронзовые значки. Эти результаты показали, что значительной части студентов удалось добиться успеха уже на начальном этапе программы.

В четвертом квартале 2024 г. количество участников увеличилось почти вдвое и достигло 130 человек. Увеличение на 94 % указывает на значительное увеличение вовлеченности, вызванное усилением образовательной и мотивационной работы. Если во второй четверти принять участие решил только каждый восьмой студент, то в четвертой четверти доля участников увеличилась до 23 % от общего числа студентов (рисунок 1).

Результаты четвертого квартала также показали значительное улучшение качества соблюдения стандартов. Из 130 участников требованиям к золотому значку соответствовал 51 человек (39,2 %), что на 4,9 % больше, чем во втором квартале. Количество студентов, получивших серебряные значки, составило 48 человек (36,9 %), что несколько ниже показателя предыдущего периода. При

этом доля участников, выполнивших испытания с бронзовыми значками, снизилась до 31 человека (23,8 %).



Рисунок 1 – Количество участников программы ГТО по кварталам

Сравнение двух кварталов показывает не только количественный рост числа участников, но и качественное улучшение их результатов. Если во втором квартале доля золотых значков составила чуть более трети (34,3 %), то в четвертом квартале он приблизился к 40 %. (рисунок 2).

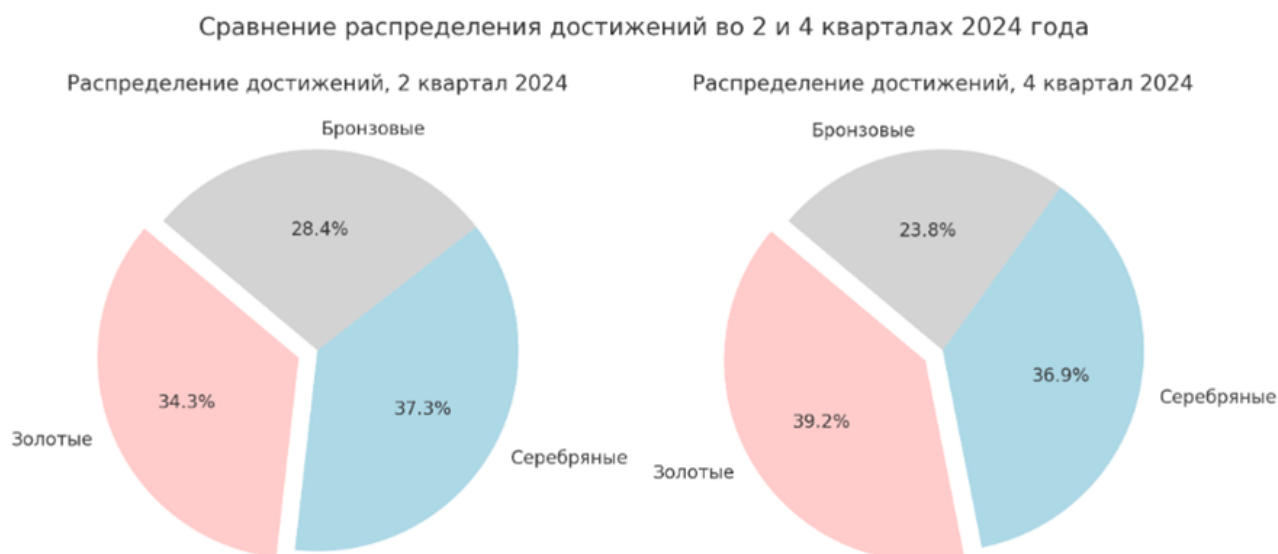


Рисунок 2 – Сравнение распределения достижений во 2-м и 4-м кварталах 2024 года

Это говорит о том, что студенты, уже участвовавшие в программе, смогли улучшить свои результаты за счет более интенсивного и персонализированного обучения. Более того, данные показывают, что большая приверженность сопровождается большей мотивацией. Многие из тех, кто прошел тест второй четверти, сообщили о положительном опыте, который вдохновил их продолжить обучение и пригласить своих одноклассников. Фактически участие в программе во втором квартале стало катализатором роста участия в четвертом квартале.

Групповое участие помогает создать у учащихся чувство общности и взаимной поддержки, делая участие проще и веселее. Во втором квартале большинство участников тренировались индивидуально или в небольших группах, а в четвертом квартале количество студентов, обучавшихся в группах, увеличилось на 60 %. Такая практика способствует повышению мотивации и взаимной поддержки, что, в свою очередь, отражается на увеличении количества золотых медалей. Групповое участие помогает создать у учащихся чувство общности и взаимной поддержки, делая участие проще и веселее. Это было подтверждено отзывами участников, которые отметили, что групповой формат помог им чувствовать себя более уверенно и мотивировал их улучшать свои результаты. Полученные данные подтверждают, что проект ГТО имеет большой потенциал для привлечения студентов технических вузов к изучению физического воспитания. Создание позитивной среды, организация групповых занятий и внедрение индивидуального подхода могут значительно повысить вовлеченность и успеваемость учащихся. Физические упражнения – это не только способ укрепления здоровья, но и важный фактор развития силы воли и дисциплины, что особенно важно при подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности.

Для дальнейшего развития программы рекомендуется расширить использование цифровых технологий: использование информационно-коммуникационных технологий (привлечение молодежи в социальных сетях), интерактивных форматов обучения (игровые виды спорта) и тематических спортивных мероприятий.

Программа ГТО считается инструментом популяризации здорового образа жизни среди студентов технических вузов. Он предоставляет понятную и простую в использовании систему, с помощью которой каждый учащийся может оценить уровень своей физической подготовки и поставить реалистичные цели по улучшению. Такой подход сильно мотивирует, поскольку позволяет студентам увидеть результаты своих усилий.

Программа не только помогает улучшить физическую форму, но и помогает развить у подростков уверенность в себе и чувство безопасности. Достижение стандартов ГТО — это больше, чем просто спорт, это доказательство того, что решимость и настойчивость могут привести к успеху. Для многих студентов получение награды становится символом их личных достижений, что повышает их уверенность в себе и мотивирует продолжать совершенствоваться [2]. Кроме того, участие в программе ГТО помогает студентам развивать такие важные качества, как дисциплина, организованность и устойчивость к стрессу. Эти качества оказываются полезными не только в спортивной деятельности, но и в учебе, а также в будущей профессиональной жизни. Студенты учатся эффективно планировать свое время, распределяя усилия между учебной нагрузкой и физической подготовкой.

Еще одной важной стороной программы является ее коллективный характер. Совместные тренировки и участие в тестированиях формируют у студентов чувство принадлежности к группе, укрепляют взаимопомощь и стимулируют социальное взаимодействие. Такие групповые мероприятия особенно важны

для студентов технических вузов, которые часто сталкиваются с изолированностью из-за интенсивной учебной нагрузки.

ГТО также служит средством повышения общей осведомленности о важности физической активности [5]. Участники программы начинают лучше понимать, как физическая культура влияет на их здоровье, успеваемость и общее качество жизни. Это осознание побуждает многих студентов включать регулярные занятия спортом в свою повседневную жизнь, даже после завершения участия в программе.

Таким образом, ГТО становится не просто инструментом улучшения физической подготовки, но и важной частью личностного и социального развития студентов. Она укрепляет их здоровье, помогает строить уверенность в себе и стимулирует развитие навыков, которые будут востребованы на протяжении всей жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абилова, С. А. Готовность студентов к сдаче норм комплекса ГТО / С. А. Абилова, В. П. Демеш // Молодой ученый. – 2021. – № 15 (357). – С. 363–365.
2. Арутюнян, Т. Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли студента – защитника отечества / Т. Г. Арутюнян // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 110.
3. Беляева, А. Р. Влияние ГТО на развитие физической культуры у студентов / А. Р. Беляева // Электронный научный журнал. – 2016. – № 5. – С. 539–542.
4. Ключникова, С. Н. Концептуальный подход к организации и подготовки студентов к сдаче нормативов нового комплекса ГТО / С. Н. Ключникова, Ф. М. Кодолова, А. И. Ушников // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 3. – С. 112–120.
5. Косяшников, Н. Т. Физическая подготовка студентов в условиях современного образования как средство развития необходимых умений и психических качеств / Н. Т. Косяшников, А. В. Кузнецов, А. В. Буриков // Вестник РГАТА имени п. А. Соловьева. – 2012. – №2 (23). – С. 284–288.
6. Лутай, С. В. Роль физической подготовки студентов технического вуза в процессе нравственно-патриотического воспитания / С. В. Лутай // Современный ученый. – 2024. – № 7. – С. 22–27.
7. Трошин, С. А. Подготовка студентов технического вуза к сдаче контрольных нормативов / С. А. Трошин, А. С. Машичев, В. С. Калинин // Молодой ученый. – 2020. – № 6 (296). – С. 240–242.