

Дата поступления рукописи в редакцию: 01.07.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-7-459-462

Дата принятия рукописи в печать: 05.08.2025 г.

КОЛАСОВ Руслан Раисович,
заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья,
кандидат педагогических наук, доцент,
Казанский государственный медицинский университет,
e-mail: ruslan.kolasyov@kazangmu.ru

ИБРАГИМОВ Ильдaр Фаисович,
кандидат биологических наук,
доцент кафедры физического воспитания,
Казанский государственный энергетический университет,
«Казанский институт (филиал) «Всероссийский
государственный университет юстиции»
РПА Минюста России»,
e-mail: ibraildar@yandex.ru

УСМАНОВА Светлана Федоровна,
Казанский (Приволжский) федеральный университет,
e-mail: usmanova.sv@mail.ru

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГТО В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Целью данной работы является исследование отношения студентов к выполнению нормативов физической подготовки ГТО в высших учебных заведениях и выявлении их роли в формировании здорового образа жизни. Для достижения цели были сформулированы следующие задачи: проведение социологического опроса среди студентов ФГБОУ ВО «КГЭУ» для выявления их отношения к выполнению нормативов ГТО и оценки их мотивации к здоровому образу жизни; анализ результатов социологического опроса и определение основной проблемы в отношении студентов к выполнению нормативов ГТО; разработка рекомендаций по решению выявленной проблемы. В ходе решения задач был проведен социологический опрос студентов ФГБОУ ВО «КГЭУ». Было выявлено, что основной проблемой является отсутствие мотивации студентов к выполнению нормативов физической подготовки ГТО. Для решения данной проблемы были представлены рекомендации.

Ключевые слова: нормативы физической подготовки ГТО, физическая культура, студенты, здоровый образ жизни, спорт.

KOLYASOV Ruslan Raisovich,
head of the department of physical education and health,
candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Kazan state medical university

IBRAGIMOV Ildar Faisovich,
candidate of biological sciences, associate
professor of the department of physical education,
Kazan state energy university,
Kazan institute (branch) "all-russian state university
of justice" RPA of the ministry of justice

USMANOVA Svetlana Fedorovna,
Kazan (volga region) federal university

STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL TRAINING STANDARDS OF THE GTO IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND THEIR ROLE IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation. *The purpose of this work is to study the attitude of students to the implementation of the GTO physical training standards in higher education institutions and to identify their role in the formation of a healthy lifestyle. To achieve the goal, the following tasks were formed: conducting a sociological survey among students of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «KSPEU» to identify their attitude to the implementation of the GTO standards and assess their motivation for a healthy lifestyle; analyzing the results of the sociological survey and identifying the main problem in the attitude of students to the implementation of the GTO standards; developing recommendations for solving the identified problem. In the course of solving the problems, a sociological survey of students of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «KSPEU» was conducted. It was revealed that the main problem is the lack of motivation of students to fulfill the GTO physical training standards. Recommendations were presented to solve this problem.*

Key words: *Physical fitness standards GTO, physical education, students, healthy lifestyle, sports.*

Введение

Согласно приказу Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» были утверждены нормативы физической подготовки ГТО для разных возрастных групп. На основе государственных требований возрастные группы были разделены на ступени. Одними из наиболее важных ступеней являются седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет) и восьмая ступень (возрастная группа от 20 до 24 лет). В данные возрастные группы входят студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях. Однако существенной проблемой выполнения нормативов физической подготовки ГТО для студентов является значительное ужесточение требований в рамках данных возрастных групп по сравнению с предыдущими ступенями. На основе данной проблемы у студентов может сформироваться негативное отношение к нормативам физической подготовки ГТО и отказу их выполнения. Такое негативное отношение отрицательно может отразиться в формировании здорового образа жизни у студентов. Поэтому **целью** данной работы является исследование отношения студентов к выполнению нормативов физической подготовки ГТО в высших учебных заведениях и выявлении их роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи исследования

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

- Провести социологический опрос среди студентов ФГБОУ ВО «КГЭУ» для выявления их

отношения к выполнению нормативов ГТО и оценки их мотивации к здоровому образу жизни.

- Проанализировать результаты социологического опроса и определить основные проблемы и тенденции в отношении студентов к выполнению нормативов ГТО.

- Разработать рекомендации по решению выявленной проблемы.

Методы исследования

Для проведения исследования были применены следующие методы: обзор литературных данных, анкетирование, которое проходили студенты Казанского государственного энергетического университета, в количестве 100 человек, анализ информации в сети-интернет, наблюдение, сравнение.

Результаты исследования

Физическая подготовка играет ключевую роль в жизни студентов, особенно в переходный период от подросткового возраста к взрослой жизни. Выполнение нормативов физической подготовки ГТО в университете не только способствует улучшению физического состояния, но и формируют здоровый образ жизни, что особенно важно для подростков, находящихся на этапе активного формирования своих привычек и ценностей [2, с.432].

Физическая подготовка охватывает не только спортивные занятия, но и общую активность, которая способствует поддержанию здоровья. В университете студенты сталкиваются с новыми вызовами, такими как стресс, недостаток времени и неправильное питание. Физическая подготовка в рамках выполнения нормативов ГТО позволяет

им организовать свое время и уделять внимание физической активности, что, в свою очередь, способствует улучшению общего самочувствия и повышению работоспособности.

Тренировочный процесс при выполнении нормативов физической подготовки ГТО в высших учебных заведениях может включать в себя различные виды тестов и упражнений, направленных на оценку физической выносливости, силы, гибкости и координации. Упражнения для подготовки могут варьироваться в зависимости от специальности и уровня подготовленности студентов, но их основная цель остается неизменной — стимулировать студентов к регулярным занятиям физической культурой [3, с.384].

Выполнение нормативов физической подготовки ГТО помогает студентам сформировать здоровый образ жизни. Систематические занятия спортом способствуют развитию дисциплины, целенаправленности и решительности. К тому же, физическая активность благоприятно сказывается на психоэмоциональном состоянии, уменьшая беспокойство, что очень важно для студентов.

В 2025 году был проведен социологический опрос среди студентов ФГБОУ ВО «КГЭУ». В рамках опроса участвовало 100 респондентов. На вопрос «Как Вы относитесь к выполнению нормативов физической подготовки ГТО?» были получены следующие ответы, представленные на рисунке 1.

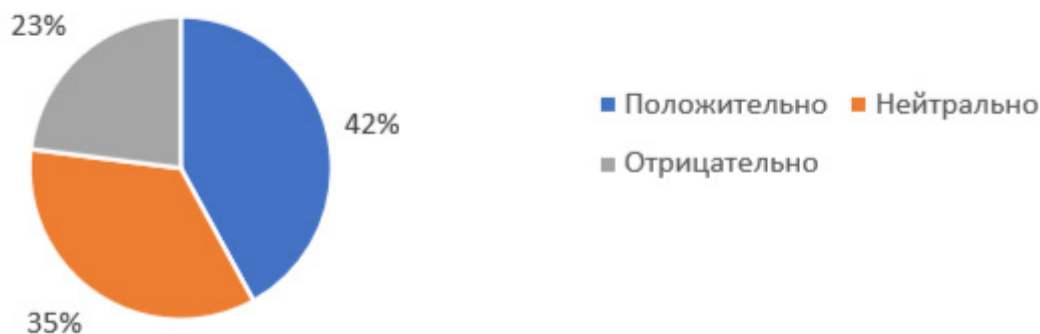


Рисунок 1. Результаты социологического опроса.
Вопрос: «Как Вы относитесь к выполнению нормативов ГТО»

Большинство студентов (42%) положительно относятся к сдаче нормативов ГТО, что говорит об их понимании важности физической подготовки. Однако часть студентов (23%) настроена отрицательно, что требует дополнительного анализа причин.

На вопрос «Что мотивирует Вас выполнять нормативы физической подготовки ГТО» (можно было выбрать несколько вариантов) были получены следующие ответы, представленные на рисунке 2.



Рисунок 2. Результаты социологического опроса.
Вопрос: «Что мотивирует Вас выполнять нормативы ГТО?»

Для большинства студентов (32%) главным мотивирующим фактором является стремление к получению хорошей оценки. Однако часть результатов также мотивирована улучшением физической формы (24%) и поддержанием здоровья (20%).

На вопрос «Как выполнение нормативов физической подготовки ГТО влияет на вашу физическую активность?» были получены следующие ответы:

- Стимулируют регулярно заниматься спортом - 47%
- Занятия только перед исполнением нормативов - 35%
- Не играет никакой роли на повышение физической активности - 18%

Почти половина студентов (47%) отмечают, что нормативы стимулируют их регулярное занятие спортом, что является положительным признаком.

На вопрос «Занимаетесь ли вы спортом помимо обязательных занятий физической культурой?» ответы распределились так:

- Да, регулярно - 38%
- Иногда - 43%
- Нет - 19%

Большинство студентов (81%) в той или иной степени занимаются спортом, это может быть связано со стремлением успешно сдать нормативы ГТО.

На вопрос «Считаете ли вы, что выполнение нормативов физической подготовки ГТО обеспечивает формирование здорового образа жизни?» были получены следующие ответы:

- Да, однозначно - 52%
- Скорее да, чем нет - 31%
- Скорее нет, чем да - 12%
- Нет - 5%

Большинство студентов (83%) положительно ответили на данный вопрос и соответственно считают, что подготовка к сдаче норм ГТО и их сдача позволяет им обеспечивать здоровый образ жизни.

Итак, результаты исследования показывают, что большинство студентов понимают важность выполнения нормативов физической подготовки ГТО и признают взаимосвязь с формированием здорового образа жизни. Однако, несмотря на это, значительная часть студентов не занимается спортом регулярно, что может быть объяснено низкой мотивацией и отсутствием мотивационных элементов для студентов. Физическая подготовка студентов является основой для развития здорового образа жизни. Для повышения мотивации студентов рекомендуется создать проекты, которые будут стимулировать студентов и усовершенствовать условия для занятий спортом. В качестве

примера многие университеты внедряют программы, направленные на популяризацию физической активности среди студентов. Организуются спортивные соревнования, фитнес-классы и клубы по интересам. Такие инициативы не только способствуют выполнению нормативов, но и создают дружескую атмосферу, способствующую социализации студентов [1, с.141-145].

Заключение

В результате выполненных исследований были сделаны следующие выводы:

- большая часть студентов (42%) положительно относится к сдаче нормативов ГТО, однако 23 % студентов высказывают негативное отношение к сдаче нормативов ГТО. Таким образом, возникает необходимость выяснения причины негативного отношения.

- при выяснении мотивации выполнения нормативов физической подготовки ГТО было выявлено, что большинство студентов (32%) мотивировано стремлением к получению хороших оценок, однако некоторые студенты также мотивированы улучшением физической формы (24%) и заботой о здоровье (20%). Это указывает на разнообразии интересов и приоритетов среди студентов, что важно учитывать при разработке образовательных программ и методов мотивации.

- на ряд вопросов в области влияния выполнения нормативов физической подготовки нормативов ГТО на формирование здорового образа жизни было выявлено, что они занимают ключевое место в установлении здорового образа жизни у студентов. Однако не все студенты замотивированы на их выполнение.

- по результатам социологического опроса и проведенного анализа был разработан ряд рекомендаций по повышению мотивации у студентов.

Список литературы:

- [1] Абзалова С.В., Макаров А.Р. Физическая культура и спорт в студенческой среде. // Вопросы педагогики. - №12-1.- 2020. - С.141-145.
- [2] Гачев Г.Д. Национальные образы мира: курс лекций. М.: ACADEMIA, 2021. 432 с.
- [3] Евсеев Ю.И. Физическая культура. — Ростов н/Д: Феникс, 2022. 384 с.

Spisok literatury:

- [1] Abzalova S.V., Makarov A.R. Fizicheskaya kul'tura i sport v studencheskoj srede. // Voprosy pedagogiki. - №12-1.- 2020. - S.141-145.
- [2] Gachev G.D. Nacional'nye obrazy mira: kurs lekcij. M.: ACADEMIA, 2021. 432 s.
- [3] Evseev YU.I. Fizicheskaya kul'tura. — Ros-tov n/D: Feniks, 2022. 384 s.