

□ Проводить занятия по физической культуре с использованием индивидуального подхода и с учетом предыдущего физкультурно-спортивного опыта студента.

Список литературы

1. Бучнев С.С. Совершенствование физического воспитания будущих специалистов: автореф. дис. канд. психолог. наук. Москва, 2008. 24 с.

2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов. М.: Академический Проект, 2004.

3. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. ДВГУ. Владивосток, 2003. С. 108-111.

Макарова М.В., Угрюмова В.А., Котельников С.А.

Российский государственный профессионально педагогический университет,
г. Екатеринбург

Отношение студентов к введению норм ГТО

Указом Президента РФ от 24.03.2014 N 172 утвержден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» (далее Комплекс ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения, предусматривающая требования к уровню физической подготовленности граждан в возрасте от 6 до 70 лет с учетом групп здоровья. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», утвержденном Постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 во исполнение Указа Президента РФ, предусматривает вовлечение в физкультурно-оздоровительное движение максимально большого числа граждан по всей стране [3].

Прохождение испытаний на получение знака отличия комплекса добровольное. К сдаче нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, и прошедшие медицинский осмотр.

Виды испытаний комплекса ГТО подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в

соответствии со ступенями комплекса подразделяются на испытания по определению уровня развития:

а) скоростных возможностей (челночный бег, бег);

б) выносливости (бег, смешанное передвижение, скандинавская ходьба);

в) силы (подтягивание из виса и из виса лежа, отжимание от пола, гимнастической скамьи или спинки стула, рывок гири 16 кг),

г) гибкости (наклон вперед, стоя на полу и гимнастической скамье)

Испытания по выбору подразделяются на испытания (тесты) по определению уровня развития:

а) развития скоростно-силовых возможностей (прыжок в длину с места и с разбега, метание мяча и спортивного снаряда в длину);

б) развития координационных способностей (метание мяча в цель);

в) овладения прикладными навыками (бег на лыжах, кросс, плавание, стрельба, турпоход).

Для разных возрастных групп (ступеней) испытания различны. Дифференцировка требований по 11 возрастным группам с подразделением нормативов по полу позволяет максимально полно учесть особенности разных групп населения и тем самым обеспечить привлечение к развитию физических возможностей и укреплению здоровья максимально большое число граждан нашей страны.

Комплексом предусмотрены также требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Для младших ступеней комплекса это требования, предусмотренные государственными образовательными стандартами, а вот для граждан 18 лет и старше комплекс предусматривает проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности [5].

Очень важным ориентиром в организации повседневного образа жизни для всех желающих выполнить нормы ГТО являются рекомендации к недельному двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Рекомендации по недельному двигательному режиму включают утреннюю гимнастику, организованные занятия в спортивных кружках и секциях и самостоятельные занятия физкультурой, двигательную активность в процессе учебной или трудовой деятельности. Если следовать указанным рекомендациям, то физические возможности и состояние здоровья будут настолько хорошими, что позволят без труда сдать комплекс ГТО [1].

В мирное время ГТО превратил Советский Союз в спортивную мегадержаву. Это был огромный социальный лифт для всех подростков со спортивным талантом, ГТО открывал им вход в мир большого спорта. Многие стали мастерами спорта, почти все победители Олимпиад и чемпионатов мира начинали со значка с надписью «Готов к труду и обороне» на своей груди. СССР по количеству медалей был одним из лидеров большого спорта. Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись [4].

Оценивая современное поколение, можно заметить, что большинство взрослых и детей не занимаются спортом. Чтобы исправить ситуацию в стране президент РФ Владимир Путин предложил воссоздать физкультурный комплекс ГТО. Сдача нормативов по разным категориям – это очень интересный и занимательный процесс, который развивает физические навыки человека. Каждый человек должен привить себе любовь к спорту. Все хотят

быть здоровыми и красивыми, а физическая культура – главный помощник в достижении этих целей [2]. Актуальность исследования заключается в поиске ответа на вопрос: «Нужно ли вводить нормы ГТО?»

Цель исследования – выяснить мнение студентов РГППУ к введению норм комплекса «ГТО». Для достижения цели среди студентов РГППУ было проведено анкетирование.

В процессе работы опрошено около 100 студентов РГППУ о том, что такое нормы ГТО и нужны ли они населению нашей страны. В анкетировании участвовали 97 респондентов. Готовность студентов к освоению комплекса ГТО анализировалась через отношение личности к явлению: больше половины (55,9%) опрошенных позитивно относятся к возрождению комплекса и только 6% – отрицательно. При этом уже сегодня необходимо осознавать: успешность процесса будет во многом зависть от будущей позиции многочисленной группы студентов (38,1%), которые сегодня нейтрально настроены по отношению к физической культуре. Более того, при переходе от теории (отношение к ГТО) к практике (готовность студента к сдаче комплекса) доля респондентов, настроенных позитивно, сокращается вдвое. Без сомнения, ситуацию необходимо переламывать, менять психологию, пробуждать заинтересованность как в среде педагогов, так и в среде обучающихся.

В следующем вопросе анкеты студентам надо было высказать свое предложение по внедрению комплекса ГТО. Завершая фразу «Для более быстрого и эффективного введения комплекса ГТО я бы...», ниже приведены наиболее популярные ответы:

- 41,1% респондентов предложили развивать материальную базу (построить дополнительные спортзалы, усовершенствовать спортплощадку у университета, создать тир, построить бассейн);

- 16% респондентов организовали бы курсовую подготовку по сдаче норм ГТО и практические семинары;

- 11,9% опрошенных организовали бы информационную кампанию о популяризации массового спорта;

- 10% опрошенных включили бы в тематическое планирование по физической культуре подготовку к сдаче норм ГТО;

- 6,2% респондентов ввели бы единый день принятия норм ГТО.

9% респондентов считают главным тормозом ГТО малую информированность населения. Безусловно, на текущий момент информационные потоки слабые. Слабые настолько, что более 18% учащихся практически не знакомы с содержанием комплекса ГТО!

На извечный вопрос «Что делать?» студенты ответили по-разному. Оказывается, информацию о комплексе ГТО 52,2% учащихся получили от педагогов, а на второй позиции с большим отставанием (17%) назвали Интернет. Следовательно, активизируя работу с педагогами, можно ликвидировать недостаточную информированность студентов и усилить информационные потоки, обращенные на них. Кроме того, некоторые участники полагают, что информированность населения будет возрастать, если нормы ГТО будут сдаваться в единый день в форме спортивного семейного праздника.

Станет ли комплекс ГТО «новым старым секретным оружием русских» в XXI веке, покажет время, а точнее, ответ зависит от того, насколько продуктивно организуется работа по его внедрению.

В ходе исследования выяснили, что студенты в большинстве своем положительно относятся к введению комплекса ГТО. Когда человек хорошо развит физически, то он меньше болеет. Если смолоду заниматься физической культурой, то можно полюбить спорт и идти с ним на протяжении всей жизни.

В студентах очень сильна потребность объединяться по интересам. Им нравится достигать новые результаты, а потом делиться успехом. В этом вопросе возврат к комплексу ГТО считается безусловным благом, если привести его в соответствие с современными потребностями общества. Таким образом, можно утверждать, что наша гипотеза о том, что если ввести комплекс норм ГТО, то можно развить интерес молодёжи к спорту, верна.

Список литературы

1. Возрождение или новый старт?: о комплексе ГТО // Спорт для всех. 2014. № 12 (июнь). С. 4.
2. Национальные программы формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс]: междунар. науч.- практ. конгресс, (Москва, 27-29 мая 2014 г.): на рус. и англ. яз.: в 4 т./М-во спорта Рос. Федерации; Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Электрон. дан. М.: Изд-во РГУФКСМиТ.
3. О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»: указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года N 172 // Российская газета. 2014. 26 марта
4. Попов М.В., Рапопорт Л.Р., Харитоновна Е.В. Комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» и развитие физкультурно-массовой работы на Урале в 1931 – 1941 годах // Педагогическое образование в России. 2014.
5. Перова Е.И. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года // Вестник спортивной науки. 2014. № 2. С. 55-60.

Мишина Н.А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Рациональная организация учебного процесса как фактор здоровьесбережения студента

Здоровье человека – весьма актуальная тема для разговора во все времена и для всех народов. Сегодня, в XXI веке, эта тема становится как никогда важной. Как говорит Т.В. Ивчатова в своей книге «Двигательная активность и здоровье человека»: «Состояние здоровья человека – это его естественный капитал, часть которого является наследственной, а другая – приобретенной в результате усилий самого человека и общества» [1]. На сегодняшний день формирование здорового образа жизни – новое направление политики Российской Федерации. При этом система образования тоже не может стоять в стороне от задач, стоящих перед страной и обществом в деле сохранения здоровья каждого гражданина, а тем более молодого. «Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том