

ПРОЦЕСС ВКЛЮЧЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ВУЗА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Киселева Ж.И.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Проблема. Современные изменения в социальной и производственной сфере требуют подготовки от высших учебных заведений конкурентоспособных, мобильных кадров. Одним из важных условий здесь является приобщение будущих специалистов к ведению здорового образа жизни. Социуму необходимы здоровые конкурентоспособные специалисты, поэтому остро стоит вопрос в становлении и соблюдении основ здорового образа жизни [2, 3] у молодежи.

Учитывая многие факторы современной окружающей среды (неблагоприятная экологическая обстановка, напряжения в эмоциональной сфере и т.д.) которые все более и более актуализируют данную проблему. Исследовательские работы, за последние годы, указывают о явных возрастающих нагрузках на физиологические и психические процессы студентов. В результате нарастающие нагрузки оказывают отрицательное влияние на здоровье учащейся молодежи.

Решать данную проблему необходимо при целенаправленном воздействии на эмоциональную сферу молодых людей. С приведением ярких примеров привлекательности ведения здорового образа жизни, рассмотрении биографии успешных людей, их досуга и увлечений [1].

Исследуя проблему «Развитие ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов вуза» было решено включить комплекс Готов к труду и обороне в систему занятий оздоровительной направленности у студентов ВУЗа.

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания подрастающего поколения. Данная система существовала 60 лет и охватила период с 1931 по 1991 год. Было включено население разных возрастов, начиная с 10 лет и до 60. В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин подписал указ о возобновлении системы «Готов к труду и обороне» (Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540).

Согласно документу, в комплекс ГТО будут включены 11 возрастных групп (младшая – от 6 лет, старшая – от 70 лет). В специальных центрах тестирования можно будет сдать нормативы на получение знаков ГТО. Знак ГТО будет выдаваться, как и раньше, бронзовый, серебряный или золотой. Гражданин прошедший медицинский осмотр будет допускаться к

испытаниям. Помимо спортивных испытаний, при сдаче норм ГТО необходимо будет ответить на вопросы о воздействии физкультуры на здоровье, о методах самоподготовки, об истории физической культуры и другие теоретические вопросы.

В Положении определено, что нормы ГТО должны учитываться при разработке программ по предмету «физическая культура» в образовательных организациях. Делается акцент на том, что работодатели должны содействовать сдаче норм ГТО работниками организации.

Конкретные виды испытаний и нормативы для возрастных категорий будут устанавливаться Минспортом России по согласованию с Минобрнауки, Минобороны и Минздравом России. Власти субъектов Российской Федерации имеют право разработать собственные дополнительные испытания ГТО, учитывая национальные и/или наиболее популярные виды спорта.

Наличие у абитуриента значка ГТО будет учитываться при поступлении в вузы. Учащейся молодежи, имеющей золотые значки ГТО, может быть назначена повышенная стипендия. Работодатели также получают возможность поощрять сотрудников, сдавших нормы ГТО [5].

Цель работы. Исследовать отношение к занятиям оздоровительной направленности с включением комплекса ГТО у студентов вуза.

Социальная, педагогическая и личностная значимость проблемы, недостаточная разработанность в теории и практике высшего профессионального образования актуализировали выбор темы: «Процесс включения комплекса ГТО в систему освоения студентами вуза занятий оздоровительной направленности».

Научная новизна. Для оценки отношения к занятиям оздоровительной направленности с включением комплекса ГТО у студентов обозначены следующие критерии: эмоциональный; мотивационно-потребностный; интеллектуальный; деятельностный.

Эмоциональный компонент определяется эмоционально окрашенной и переживаемой системой жизненных ценностей. Эмоциональный компонент характеризуется: эмоциональным настроением, связанным с пониманием потенциала своего здоровья; здоровьем в системе жизненных приоритетов человека. Принятия здоровья как ценности и положительные эмоции при этом будут способствовать становлению и развитию ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов.

Эмоциональный компонент выражается через комплекс таких показателей, как наличие ценностной ориентации на здоровый образ жизни, на сдачу нормативов ГТО, эмоциональная направленность занятий с явно выраженными положительными эмоциями, способствует противостоянию утомлению и стрессам, применением основ саморегуляции.

Мотивационно-потребностный компонент определяется желанием и готовностью не утратить, а укрепить свое физическое, психическое и социальное здоровье за счет занятий физической культуры с оздоровительной направленностью.

Мотивация, в рамках исследуемого процесса, определена готовностью освоения новых знаний о здоровье, знаний по сдаче нормативов ГТО, желанием познавать проблемы здоровья, стремлением быть здоровым.

Совокупность знаний студента определяет сформированность интеллектуального компонента. Важно чтобы знания способствовали действительности молодого человека в рамках укрепления личного здоровья. Чтобы знания определяли способность в повседневной жизни реализовывать потребности социально и личностно важных и необходимых [4, с. 44].

Суть интеллектуального компонента выражается через осведомленность в вопросах здоровья, здорового образа жизни, физической культуры; владение соответствующими понятиями; знать особенности занятий оздоровительной направленности; знание субъективных и объективных показателей самоконтроля и их оценка.

Деятельностный компонент это то, как студент в действительности применяет знания о здоровье и соблюдает здоровый образ жизни. Критерий деятельностного компонента характеризуется тем, что студент активен на занятиях физической культуры оздоровительной направленности, в том числе с включением комплекса ГТО; стремиться к саморазвитию, самосовершенствованию, самовоспитанию, самореализации.

Опираясь на диагностические показатели можно определить выраженность критериев, определяющих значимость для студентов занятий физической культурой.

Разработанные физкультурно-оздоровительные формы работы со студентами содействуют развитию необходимых качеств для сдачи норм ГТО:

1. Специализация по видам спорта в рамках национально-регионального компонента. Студентам следовало определиться, какой вид спорта (в любительском варианте) им больше интересен: баскетбол, настольный теннис, гиревой спорт, плавание, ритмическая гимнастика (аэробика). В течение периода обучения занимающийся по желанию мог менять вид спорта.

2. Спортивно-массовые мероприятия (спортивные праздники, неклассификационные соревнования).

3. Туризм (походы в теплый период, экологический туризм и рекреация).

Сохраняющий здоровье режим в образовательном пространстве вуза предусматривал в текущем процессе изучения дисциплин образовательного цикла проведение физкультпауз и физкультминуток.

Опытно-экспериментальная работа показала: достижение высоких показателей стало возможным за счет целенаправленного воздействия на компоненты; внедрения системы педагогических воздействий на студентов по каждому компоненту ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности, а именно: использования психолого-педагогического сопровождения, включающего оказание содействия студентам в разработке и

реализации индивидуальной программы оздоровительной направленности, обеспечение психологической комфортности на занятиях; реализации диалога преподавателя и студентов в академических и внеакадемических формах сотрудничества; внедрения в образовательный процесс спецкурса «Ценностные основания здорового образа жизни», факультатива «Здоровье и долголетие»; реализации возможностей внеучебной и досуговой деятельности в целях расширения валеологического кругозора студентов; овладения методами оздоровления, позволяющим эффективно развивать индивидуальные способности, успешно влиять на процесс личностной самореализации студентов; активного включения студентов в занятия любительским спортом.

Список литературы

- 1. Амосов, А.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. - М.: Наука, 1987. - 63с.*
- 2. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №7. - С. 37-41.*
- 3. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры - 1995. - №4. - С.2-7.*
- 4. Вахитов, Р.Р. Формирование здорового образа жизни студентов университета на основе механизмов рефлексии: дис. канд. пед. наук. - Магнитогорск, 2007. - 177 с.*
- 5. Правительство РФ утвердило положение о ГТО [Электронный ресурс] – Режим доступа: // <http://www.garant.ru/news/548109/> (дата обращения 21.10.2014)*