

Пузыревский Роман Валентинович, доцент, к.пед.н.,

Академия ФСИН России, г. Рязань

Пожималин Вячеслав Николаевич, доцент,

Академия ФСИН России, г. Рязань

Крапивин Олег Владимирович, доцент

Академия ФСИН России, г. Рязань

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И КОМПЛЕКС ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ АКАДЕМИИ ФСИН РОССИИ

Аннотация: в статье рассматриваются формирование физической культуры и комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов Академии ФСИН России, а также потребности студентов при занятиях физической культурой.

Ключевые слова: комплекс ГТО, здоровье, физические упражнения, функциональное состояние, физическое воспитание.

Annotation: the article discusses the formation of physical culture and the complex of TRP in the system of physical education of students of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, examines the needs of students in physical education.

Key words: GTO complex, health, physical exercises, functional state, physical education.

В настоящее время отечественные специалисты в области физического воспитания и спорта обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического

воспитания студентов.

Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья студенческой молодежи предопределяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. А ведь именно студенты являются будущим нашей страны, авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождении России.

Возрождение в России комплекса ГТО уже стало одним из действенных методов продвижения ценностей здорового образа жизни. Развитие массового спорта у молодежи получило реальный шанс перейти в стадию действующего государственного проекта. Глобальная цель введения нормативов ГТО - мотивировать и стимулировать культивирование спортивного досуга у студенческой молодежи - развивать свои способности, участвовать в соревнованиях. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации [1].

Цель ВФСК ГТО - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании,

воспитании патриотизма и гражданственности.

В настоящее время тема возрождения комплекса ГТО является актуальной, так как возрождаемый комплекс ГТО содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности. Однако, увеличение информационных и психоэмоциональных нагрузок в процессе обучения в вузе, нерационально организованный образ жизни другие негативные факторы современных реалий приводят к ухудшению состояния здоровья, к низкому уровню физической подготовленности студентов и особенно девушек. Растет число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, которое достигает в настоящее время 30 % от общего числа студентов, обучающихся в Академии ФСИН России. В связи со сложившейся ситуацией, особое значение приобретает дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов, в том числе и подготовке к выполнению комплекса ГТО.

Физическая культура - один из самых важных компонентов формирования целостного развития личности студента.

Процесс обучения любой дисциплине, в том числе и в физической культуре, - есть процесс мыслительного развития, и ему необходима опора на фундаментальные научные данные о функциях и природе мышления, а также - на физиологию высшей нервной деятельности и психологию.

Это предъявляет к преподавателям высокие требования: он должен проявлять умение управлять познавательной деятельностью учащихся, а также владеть обоснованным психологическим подходом к каждому занятию. Чтобы выявить психологические закономерности, необходимо рассмотреть особенности психологии студентов.

Возраст студента - это возраст расцвета физического и умственного развития человека, когда непрерывно растет динамика активной деятельности, развивается интеллект, наблюдательность. В этом возрасте характерно проявление максимализма, эгоцентризм, иногда совершение действий и

поступков преобладает над их обоснованием. Также характерной чертой возраста студента является стремление к независимости, самостоятельности, однако может возникнуть неуверенность в себе, своих силах. Часто это проявляется в негативизме, развязности, небрежности, и иногда даже в агрессивности. Педагогу необходимо учитывать эти особенности в работе с молодежью [2].

В то же время занятие спортом может расширить круг общения, учит находить решение психологических и социальных задач в нестандартных ситуациях, дает возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия.

Это особенно важно сейчас, так как с переходом на многоуровневую систему образования студенты стали вовлечены в быстрый ритм жизни, стремительное развитие событий. Это не всегда благоприятно сказывается на их психофизических качествах.

К сожалению, сегодня традиционная система занятий физическим воспитанием в академии оценивается студентами как обязанность, а не как потребность в физической активности.

Проявлением мотивации студентов может служить их добровольное участие в различных спортивных мероприятиях. Учебная дисциплина «физическая культура» в высших учебных заведениях является фундаментом психологического развития и физического совершенствования студентов.

Занятия должны проходить с целью воспитания здорового образа жизни, формирования устойчивой положительной мотивации к активной деятельности.

Мы глубоко уверены в том, что освоение этих ценностей помогает выработать духовно-нравственные критерии самооценки, позволяет творчески и с пользой проводить свободное время.

Для студентов Академии ФСИН России, особенно для первокурсников, выполнение норм ГТО, даже участие в соревнованиях по видам испытаний становится обязательным. Роль преподавателей заключается в максимальном

обеспечении организации всех мероприятий, в том числе в теоретическом плане и привлечении молодежи к соревнованиям.

В Положении оговаривается рекомендуемый регламент недельной двигательной активности, которая предполагает, что студент должен самостоятельно заниматься физической культурой. В том случае, если студенту не удалось сразу выполнить требуемый норматив, предполагаются тренировочные занятия под руководством тренера-преподавателя. Тем самым в функции преподавателя входят не только тренировочные занятия, но и помощь в организации процесса соревнований, а также мотивационная часть для привлечения студентов к активным занятиям спортом [3].

Значительное событие в системе физического воспитания молодежи и в особенности студентов, конечно же, возвращение к комплексу ГТО.

На сегодняшний день отличительной чертой в физическом воспитании студентов академии является то, что педагог учитывает интерес студента к занятиям тем или иным видам спорта.

Большая роль преподавателя зависит от педагогического мастерства, от которого зависит дальнейшее отношение студента к физическим упражнениям. Ни для кого не секрет, что выполнение одних и тех же упражнений со временем перестает вызывать положительные эмоции и может даже привести к появлению состояния монотонности. В этом случае результат от занятий физическими упражнениями может дать противоположный эффект.

Для того чтобы избежать этого необходимо менять объем и интенсивность упражнений в процессе занятий. Согласно учебному процессу увеличение объема интенсивности физических упражнений ограничены количеством учебных часов, отводимых на физическую культуру - всего 4 часа в неделю. Во избежание этого необходимо менять физические упражнения и нагрузку. Комплекс ГТО как раз и предусматривает разнообразные физические упражнения, обеспечивая хорошую физическую и двигательную подготовку у студентов [4].

Таким образом, очевидным является то, что студенты Академии ФСИН

России должны регулярно заниматься физической культурой, спортом и туризмом, так как малоподвижный образ жизни приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), которая является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость, а постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения отрицательно влияют на организм, затрудняют учебу и физическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Библиографический список:

1. Романовский, Л.С. Комплекс ГТО/ Л. С. Романовский. – Москва, 2014. – 80 с.
2. Валеев Ф. Г. ЗОЖ. Здоровый образ жизни. Казань: Идел-Пресс, 2017. 218 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для студентов вузов. 3-е изд., стер. М.: КноРус, 2013. 240 с.
4. Все о здоровом образе жизни. М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. 404 с.