

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОГРАММЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



*Передельская Р.А. –
сотрудник научно-
организационного
управления РГУФКСМиТ*

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), участник программы ГТО, система рекомендаций психологической работы.

Keywords: All-Russian sports complex "Ready for labor and defense" (RLD), a participant in the RLD program, the system recommendations of psychological work.

Резюме. В статье рассмотрены положительные и отрицательные стороны Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Представлена система рекомендаций психологической работы с участниками программы ГТО.

Summary. The article describes the positive and negative sides of the All-Russian sports complex "Ready for labor and defense." There's a system of the recommendations of psychological work with participants of the RLD.

24 марта 2014 г. был принят Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО)» [1]. На сегодняшний день в различных регионах страны проходит апробация реализации ВФСК ГТО. Запланировано, что 1 сентября 2016 года все желающие смогут приступить к выполнению тестовых испытаний.

В комплекс ГТО, включены тесты и нормативы для 11 групп мужского и женского пола в возрасте от 6 лет до пожилого возраста без ограничения [1,2]:

Анализируя рекомендации по всем одиннадцати ступеням комплекса ГТО, мы видим, что на сегодняшний день идет возвращение, даже в какой-то степени копирование удачного советского опыта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Однако не всегда предыдущее может быть положительным, полезным и, самое главное, правильно использованным в наше время, в нашем обществе. Тем более, что рассмотренная выше информация представлена и описана

в документах в идеализированном варианте, однако, как это выполнялось, на самом деле в реальности, соответственно, мы можем себе предположить без преувеличения.

Рассмотрим первоисточки становления ВФСК ГТО в СССР.

Как пишут на сегодняшний день многие СМИ, в СССР к испытаниям на получение значка ГТО первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Также, в то время особым условием сдачи ГТО было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что сдача норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. Однако в реальной ситуации, по мнению многих участников ГТО, тестовые испытания сдавали лица и моложе 17-18 лет, а сам процесс осмотра врача был применен в очень редких случаях, в основном со слов участников. Получается, что снова прописана идеальная картина сдачи норм ГТО в СССР (а щекотливые моменты просто опущены).

В наше время 2014-2015 гг. в Положении ВФСК ГТО ставится цель укрепить здоровье граждан, сформировать гармоничную и все-сторонне развитую личность, «заставляя» в добровольно-принудительном порядке сдавать тестовые испытания аж с 6 летнего возраста. Однако получается, что такие нововведения сдачи тестовых испытаний ГТО в 6-9 летнем возрасте могут негативно сказаться на хрупкой личности ребенка как физически, так и психически. Так как, во-первых, нет четкого алгоритма процесса построения упражнений по физической подготовке детей, а психологическая подготовка вообще отсутствует. В том числе, на 1 и 2 ступенях детям необходимо пройти не менее 6 обязательных и 3 по выбору тестов, в частности, для получения знака ГТО необходимо выполнить нормативы от 4 до 6 (7) тестовых испытаний из 9. Остается задать вопрос «При такой напряженной, можно сказать стрессовой, ситуации психическое здоровье ребенка не подвергается опасности?».

Во-вторых, сами учителя и преподаватели по физической культуре и труду не полностью осознанно понимают нормативы сдачи ГТО. Чему же они учат детей? Скорее всего, тому, чему были обучены в школьные и студенческие годы, в былые спортивные времена. Следовательно, их, в первую очередь, следует обучать и тестировать, чтобы избежать неграмотной физической подготовки детей.

В-третьих, сами дети, уже адаптировавшиеся и привыкшие к своему учителю по физической культуре, к домашней обстановке спортивного зала в школе, к своему школьному классу, изначально (заведомо) должны растеряться в новой обстановке, в новой группе, с новым инструктором, следовательно, не сдать тестовые испытания ГТО. В итоге, мы приходим к противоположному результату, а именно, не к гармоничному и физическому развитию личности ребенка, а к развитию психосоматической (соматопсихической), социально-психической болезни ребенка. А насколько подготовлены и как будут сдавать нормативы ГТО граждане старше 60 лет, так как некоторые из них уже имеют определенные заболевания в связи с возрастными особенностями, так как соревновательный процесс может увеличить у них, без того подшатывающее, психофизическое состояние?

В-четвертых, что делать с людьми, у которых уже по тем или иным причинам имеются отклонения в состоянии здоровья? Если они будут сдавать нормативы, предназначенные

для обычных (здоровых) людей, то в стране увеличится количество, в лучшем случае, больных людей, в худшем, летальных исходов. Отметим, что ни в положении, ни в каком-либо ином документе ВФСК ГТО это не прописано.

В-пятых, исходя из нашего наблюдения (внешнего и внутреннего) многие из участников после сдачи нормативов комплекса ГТО находятся в продолжительном тревожном и стрессовом состоянии, у них нарушено нормальное функционирование физического состояния организма, повышена мышечная напряженность и утомляемость и т.д., что в итоге приводит, опять же, к росту количества разных заболеваний. Следовательно, реабилитационная работа с участниками сдачи норм ГТО не то, что не проводится, она даже не и рассматривается.

Отказаться от процесса введения комплекса ГТО мы не можем, так попробуем выяснить и сгладить некоторые пробелы.

Во-первых, детей 6-8 (9-10) лет необходимо только начинать подготавливать к освоению навыка движения, за счет проведения физической культуры или физического воспитания без тестовых испытаний. Еще в 1934 году было предложено ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей с предложенным названием «Будь готов к труду и обороне» [3].

Во-вторых, как пишут средства массовой информации, в СССР победителями нормативного комплекса ГТО были серьезно подготовленные участники (спортсмены, слушатели военно-воздушной академии и т.д.). Например, первым обладателем золотого знака ГТО 1 ступени (18-25 лет) стал знаменитый конькобежец Яков Ф.М., первый заслуженный мастер спорта СССР, чемпион России, чемпион РСФСР, чемпион СССР, чемпион Европы [4]. Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, стали десять командиров – слушателей Краснознаменного ордена Ленина военной академии имени М.Ф. Фрунзе, Маслов А., Поручаев В.Н. и другие [там же]. Среди награжденных оказались и работники Центрального дома Красной армии, один из них Кувшинников А.П. (спортсмен, главный тренер Вооруженных Сил СССР по волейболу и баскетболу) [там же]. А первыми женщинами, получившими значки ГТО 2 ступени, были слушательницы Военно-воздушной академии [там же]. То есть прозрачно видно, что к сдаче нормативов «Готов к труду и обороне» и обладатели знаков были не простые люди, а уже физически и спортивно подготовленные личности.

В-третьих, в положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» прописаны только нормативы тестовых испытаний, которые должен сдать гражданин России, однако не прописан сам тренировочный процесс подготовки к ним. Понятно, что в школе, в ВУЗе у школьников и студентов урок физической культуры преподается в обязательном порядке. Соответственно, данная возрастная категория в какой-то степени готова к сдаче данных нормативов. А что делать с более старшей возрастной группой? Многие из них даже никогда и не занимались не то, что спортом, даже физической культурой или лечебной физической культурой, ссылаясь на усталость, нехватку времени по состоянию здоровья и т.д. Таким образом, не подготовленные граждане к сдаче данных нормативов могут, наоборот, лишиться здоровья. В таком случае комплекс ГТО займет пятый уровень опасности (физической и психологической) для жизни людей после СПИДа, наркотиков, алкоголя, сигарет.

Однако нынешние условия современного мира показывают (увеличение массы тела людей разных возрастных групп из-за неправильного питания; рост психосоматических и соматопсихических заболеваний; военные действия на Украине, Ираке, Греции, масштабное развитие терроризма), что возобновление такого комплекса для нашей страны может быть даже очень полезным, главное, чтобы данное введение было грамотно и правильно продуманным, а не наоборот, психофизически разрушительным для здоровья граждан страны.

В данном случае акцент должен быть направлен не на спортивную ориентацию, а на психофизическое воспитание населения. В частности, физическая подготовка к ГТО, обязательно должна сопровождаться психологической подготовкой, сопровождением и реабилитацией (восстановлением). Отметим, что именно психологическая составляющая, являясь одной из составных частей комплексной подготовки, оказывает огромное влияние на физический функционал человека.

Психологическая работа должна строиться поэтапно.

Предварительный этап включает в себя, во-первых, социологический или социально-психологический мониторинг мотивационной структуры личности населения страны, с целью выявления причин, с одной стороны, желающих заниматься, а с другой – не желающих заниматься ГТО. Во-вторых дифференци-

ацией населения по возрастам, по возможностям, по занятости, по гендерному различию и профессиональной необходимости. Результаты этой работы позволят адресно подготовить программы психофизической подготовки и проведения сдачи норм ГТО. И, в-третьих, на данном этапе нужно осуществить, через средства массовой информации, широкую социально-психологическую работу с населением с целью повышения мотивационного интереса к постоянным занятиям физической подготовкой на основе норм ГТО.

Первый этап. Комплексное проведение психологической беседы и, возможно, психодиагностического исследования на определение функционирования в данный момент психофизической работоспособности. Исследуется функционал психических процессов, свойств, состояний, образований. В частности, при исследовании психических процессов, акцент должен делаться на изучение восприятия (пространственных и временных показателей, восприятия движений), внимания (устойчивости, концентрации, распределения, сосредоточения), мышления (оперативного, творческого, тактического), памяти (двигательной), воображения, воли. При исследовании психических состояний определяется уровень мотивационного, эмоционального и волевого состояния (стремление и целеустремленность личности, уровень тревожности, агрессивности, стрессоустойчивости). Исследуя психические свойства, мы изучаем направленность и темперамент личности, черты характера. Например, если строить тренировочный процесс с учетом темперамента, то следует учитывать, что: холерик отличается характерной максимизацией способностей, он направлен больше на самосовершенствование, в то время, как для сангвиника характерна максимизация полезности, преобладает качество пользование миром, для флегматика характерна минимизация сложности, направленность больше на познание мира, а для меланхолика характерна минимизация потребностей, преобладает самоограничение.

Второй этап. Построение психологического портрета личности участника ГТО, который позволит понять мир психических качеств участника, чтобы определиться как работать с ним, какие качества необходимо развивать (усиливать), какие корректировать (сглаживать), чтобы успешно сдать тестовые испытания и при этом не повредить здоровье. Заводится личная карточка участника ГТО, куда

вписывается вся представленная выше информация и строится психологическая программа.

Психологическая программа, в идеальном варианте составляемая для каждого человека, включает проведение психологической подготовки и сопровождения с разработкой последующих психологических (психолого-педагогических), психогигиенических рекомендаций с целью достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности.

Психологическая (психолого-педагогическая) подготовка осуществляется, естественно, до сдачи норм ГТО. Целью психологической подготовки является развитие таких психических процессов, формирование такого психического состояния, развитие таких психологических образований, при которых участник сможет в полной мере использовать общую и специальную подготовленность для реализации максимально возможного результата при сдаче тестовых испытаний.

Психологическое сопровождение лучше применять на заключительном этапе подготовки к сдаче нормативов ГТО и во время сдачи тестовых испытаний. Психологическое сопровождение рассматривается нами как корректировка работы психических процессов, ситуативная работа и управление состоянием, поведением участника ГТО, психическое стимулирование его действий, создание и поддержание психологического фона, в котором участник сможет раскрыть максимально и оптимально уже приобретенные умения и навыки. Данные процедуры выражаются в непосредственной или опосредованной работе психолога с участником программы ГТО.

Завершающий этап. Проведение психологической реабилитации после сдачи участником тестов ГТО. Психологическая реабилитация подразумевает под собой применение различных психологических мероприятий (психо-физическo-восстановительных процедур, например, трудотерапии, арт- и музыкотерапии; аутотренинга, гипноза и т.д.) с целью устранения негативных последствий различного рода стрессовых ситуаций. Данная процедура предполагает помощь психолога в активизации участником программы своих внутренних сил для восстановления нарушений психических функций и эмоционально-волевой устойчивости.

Также необходимо отметить некоторые психологические составляющие подготовки к сдаче нормативов ГТО:

1. Тренировочный процесс должен строиться, исходя от ведущей деятельности каждого возрастного периода, например, в работе с деть-

ми акцентировать внимание следует на игровую ситуацию; младший школьный возраст связан с мотивировкой при помощи или за счет учебной деятельности; подростковый возраст требует акцентировать внимание на общение, психологическое удовлетворение с помощью установления и развития общения; старший школьный возраст нуждается в стимулировании за счет построения учебно-профессиональной деятельности. В данном случае появится интерес, увеличится внутренняя мотивация и мотивация достижения к подготовке и сдаче норм ГТО. Также грамотно построенный процесс подготовки участников программы ГТО может стимулировать последних к осознанному выбору занятий определенным видом спорта.

2. При построении психологического сопровождения участников программы ГТО необходимо знать особенности присущего для каждого возраста психического состояния:

- младший школьный возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений, склонностью к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, страха, гнева. Одновременно младший школьный возраст характеризуется податливостью, внушаемостью, доверчивостью, склонностью к подражанию. В это время интенсивно развивается самосознание, формируется самооценка, доминируют мотивация достижения и познавательные мотивы;

- подростковый возраст характеризуется становлением эмоционально-волевой регуляции (доминируют возбудимость, резкая смена настроения и переживания, импульсивность, проявляются чувства тревоги, волнения, огорчения, может наблюдаться рост асоциальных чувств, выраженных в озлобленности и агрессивности). Развивается тенденция к взрослости, самостоятельности. Подростки с низкой самооценкой больше подвержены депрессивным тенденциям. В данный период в большей степени возможно возникновение психических расстройств (шизофрении, аддиктивного расстройства, депрессии, меланхолии, нервной анорексии и булимии, стрессовых состояний, склонности к самоубийству), которые могут привести к развитию серьезных болезней в зрелом возрасте;

- для юношеского возраста характерно профессиональное и жизненное самоопределение. Эмоциональность проявляется в особенностях переживаний по поводу собственных возможностей, способностей и личностных качеств. Происходит существенная перестройка эмоцио-

нальной сферы, проявляется самостоятельность, решительность, критичность и самокритичность, неприятие лицемерия, ханжества, грубости;

– более старший возраст отличается разнообразием доминирования психических состояний в зависимости от возникшей ситуации, однако в силу опыта отличается большей сдержанностью в выраженности психических состояний.

Таким образом, психологическая работа, как одна из составных частей формирования и развития здоровой личности участника про-

граммы подготовки и сдачи тестовых испытаний ГТО, несомненно, является системообразующим фактором достижения цели (без вреда для здоровья россиян).

Вполне осознавая, что полный и детальный разворот психологической программы для каждого участника сдачи норм ГТО невозможен, мы, тем не менее, убеждены в том, что ориентироваться на подобную программу (хотя бы в консультативном плане) жизненно необходимо.

Литература.

1. Передельский А. А. Спортивные и прикладные единоборства, как основа государственного стандарта по физической культуре / А. А. Передельский, А. Н. Блеер // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 1 (16). – 0,41/0,21 пл.
2. Передельский А. А. Социология и социология спорта: учеб. пособие / А. А. Передельский, В. И. Столяров, О. Е. Балаева и др. – Издательство «Физическая культура». – М. : – 2013. – 21,09/7,03 пл.
3. Передельский А. А. Разработка педагогической технологии работы с молодежными субкультурами (на примере спорта) / А. Г. Алексеев, С. Д. Неверкович, А. А. Передельский // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры. спорта, туризма и социально-культурного сервиса: научно-методические материалы и доклады международной научно-практической конференции 26-27 февраля 2015 года. – Набережные Челны, 2015. – 0,17 пл.

Электронные источники

1. <http://gto-normativy.ru/stupeni-gto/>
2. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_167033/
3. <http://chel-portal.ru/?site=encyclopedia&t=gotov-k-trudu-i-oborone&id=6191>

