Министерство спорта Российской Федерации, Министерство спорта Красноярского края, Министерство образования Красноярского края, КГАУ ДПО «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта», ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет», Главное управление по физической культуре и спорту администрации г. Красноярска, Гражданская ассамблея Красноярского края, палата «Здоровый образ жизни, физическая культура, спорт и туризм»

Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)»

Международный выставочно-деловой центр «Сибирь», г. Красноярск, 6 ноября 2015 года.

Красноярск 2015

УДК
ББК

Редакционная коллегия:
Пономарев Василий Викторович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры и валеологии

Сорокин Евгений Александрович, начальник отдела развития физической культуры и массового спорта Министерства спорта края

Исаева Людмила Эдуардовна, начальник отдела спортивно-массовой работы, организации отдыха и оздоровления детей Министерства образования Красноярского Края

Макогончук Валентина Афиногеновна, руководитель центра по внедрению ВФСК ГТО КГАУ ДПО «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта»

Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» 6 ноября 2015 г. / отв. ред. В.В. Пономарев. – Красноярск: СибГТУ, 2015. – 177 с.

ISBN

В сборнике представлены материалы всероссийской научно-практической конференции по проблемам организации и подготовки населения к выполнению всероссийского комплекса ГТО. Материалы сборника могут быть полезны научно-педагогическим работникам, организаторам спортивно-массовой и оздоровительной работы по месту жительства, руководителям спортивных организаций, преподавателям образовательных учреждений, и другим заинтересованным лицам.

© ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет», 2015

Уважаемые коллеги!

В Красноярском крае впервые состоялась Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК ГТО».

Наш регион традиционно с большим энтузиазмом берется за крупные спортивные проекты. Когда в 2013 году руководство страны выступило с инициативой возрождения комплекса «ГТО» в современном формате, наш край сразу включился в эту работу. Для нас ответственно и почетно вносить свой профессиональный вклад в общее дело. К тому же, в крае накоплен большой опыт развития физкультурно-спортивного движения, и мы готовы делиться им с коллегами.

Наш регион по праву заслужил титул одного из самых спортивных в России. Мы вкладываем серьезные усилия в качественное развитие всех спортивных направлений. Для меня, как для руководителя отрасли, важны результаты профессионального спорта, спортивного резерва, адаптивного, ветеранского и особенно массового спорта. Твердо могу сказать, что достижения видны по всем направлениям. Но особенно приятно отмечать, что в последние годы край набрал хорошую динамику по количеству систематически занимающихся физической культурой – почти 29% жителей регулярно выбирают массовый спорт и активный отдых. Уверен, что со временем комплекс «ГТО» увеличит этот показатель в разы.

Вскоре жители всех возрастов и всех регионов страны смогут выполнять нормативы «ГТО». 2017 год все ближе, и за оставшийся период необходимо устранить все спорные вопросы по проекту. Уверен, что конференция «ГТО» была отличной площадкой обмена мнениями между представителями власти, физкультурно-спортивных и образовательных организаций, научного сообщества. Мы плодотворно поработали на благо общего дела, направленного на укрепление здоровья нации! Обсудили законодательные, нормативно-правовые основы внедрения комплекса, аспекты подготовки региональных кадров для внедрения «ГТО», а также проработали вопросы мотивации и пропаганды. Убежден, что материалы по итогам конференции, опубликованные в сборнике, будут полезны в дальнейшей работе по внедрению комплекса в ваших регионах.

Министр спорта Красноярского края,
Сергей Алексеев

СОДЕРЖАНИЕ

85 ЛЕТ КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВАЛЕОЛОГИИ СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА: РАЗВИТИЕ, СТАНОВЛЕНИЕ, ДОСТИЖЕНИЯ (ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)……..9

СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО……13

Коноплева Е.Н., Алиев Э.Э.

НОРМЫ ГТО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ…….13

Лозовой А.А., Лозовая М.А.

НОРМЫ ГТО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ…..…17

Петрова Ю.С.

НОРМЫ ГТО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ…..…19

Кравченко В.М.

СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ ТРЕНИНГ ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО……..……24

СЕКЦИЯ 2. ГТО, КАК ОСНОВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ…….27

Иванов К.Г., Колесникова Н.И., Игнатов О.В.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ИНТЕГРАЦИИ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАПРАВЛЕННОЙ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ЗАДАЧ ВФСК ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ…….27

Коноплева Е.Н., Нумонов А.А.

ГТО КАК ОСНОВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ…….…29

Лозовой А.А., Лозовая М.А., Лозовая Т.А.

ГТО КАК ОСНОВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ…….……34

Лозовой А.А., Лозовая М.А., Харюшина В.Н.

ГТО, КАК ОСНОВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ…….…37

Сидорова Н.И., Сидорова О.О.

ЗНАЧЕНИЕ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА « ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)...39

Синявский Н.И., Фурсов А.В., Иванов К.Г., Игнатов О.В.

ПРИМЕНЕНИЕ ОНЛАЙН СЕРВИСА В ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)…….41

Коноплева Е.Н., Коняшов И.Н.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА…….……43

СЕКЦИЯ 3. АКТИВИЗАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ ВКЛЮЧЕНИЯ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ВФСК (ГТО)…….47
Ковалева С.А.
АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ АЧИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ……47
Кудрявцев М.Д., Либарова Л.А.
КОМПЛЕКС ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ…….49
Берко Е.Е., Огородникова Ю.В.
НОРМЫ ГТО – ШАГ НАЗАД ИЛИ НОВЫЙ ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ?.....50
Кудрявцев М.Д., Кись О.И., Сундуков А.С.
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КЛУБОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)…….……52
Яцковская Л.Н., Прошина Т.В.
ГТО, КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ……..…….……54
Арнст Н.В., Сидорова Н.И.
ЛИЧНОСТНЫЕ ПРОЕКТЫ КАК СПОСОБ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ И НОРМ ВФСК ГТО…57
Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Сидарук Е.Е.
ГТО КАК ФОРМА СОРЕВНОВАНИЙ…….……60
Поборончук Т.Н., Бубнова Т.С.
УНИВЕРСИАДА КАК СТИМУЛ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО……..…62
Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А.
ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ЛЕСОХОЗЯЙСТВЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА ПРИМЕНИТЕЛЬНО К КОМПЛЕКСУ ГТО…….…66
Анохина Н.В.
ГОТОВНОСТЬ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ К ВНЕДРЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)…….……69

Приходов Д.С., Шубин Д.А.
ОБЩИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО……..……73
Бартновская Л.А.
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО……..……76
Шромова А.А.
ВОЗМОЖНОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПОДГОТОВКУ И СДАЧУ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ……80
Булгакова О.В., Шубин Д.А.
ИНТЕГРАТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИТНЕС-ТРЕНИНГА ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОК ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО……..……83
Дударев В.П.
ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПО И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ……..……87
Семенов Д.А., Михайленко Е.Н.
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ТРАВМАТИЗМА КРАСНОЯРСКИХ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ….88
Арнст Н.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО……..……93
Малеев П.А.
ИССЛЕДОВАНИЕ НОРМАТИВОВ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В КОМПЛЕКСЕ ГТО……96
Зубовская И.Б., Федотова И.В., Петрова И.В.
ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ФОРМ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ……..……98

СЕКЦИЯ 4. ГТО, КАК ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ……..……104
Коноплева Е.Н., Коняшов И.Н.
ГТО, КАК ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ……..……104
Лозовой А.А., Лозовая М.А., Харюшина В.Н.
ГТО, КАК ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: ИЗ ОПЫТА КРАСНОЯРСКА……..106
Скурихина Н.В., Луконенко Е.С., Кизимова Д.П.
ГТО. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ……..……109

Кудрявцев М.Д., Сидарук Е.Е.
ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС ГТО…….……111
Булгакова О.В., Брюховских Т.В., Пономарев В.В.
ГТО, КАК ВЕКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ (НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)…….113
Сорокин А.В.
О ВНЕДРЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В Г. МОСКВЕ…116
Бабич Е.А.
РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВАХ.....122
Таскаева А.В.
ПРОПАГАНДА ВФСК ГТО НА ТЕРРИТОРИИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ: ТЕХНОЛОГИИ И ЦЕЛЕВЫЕ АУДИТОРИИ……123
Бачина О.Я.
СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ: ГТО В НОВОМ ФОРМАТЕ……..……127
Радченко Е.С.
ОБ ИТОГАХ АПРОБАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ…….……129
Юронен Г.А., Гелецкий В.М.
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ВИД ИСПЫТАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА……134

СЕКЦИЯ 5. СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ……138
Волков П.Б.
ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)…….……138
Медведкова Н.И., Никитина Е.В.
НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ НОРМ ГТО…..……142
Радченко Д.Г.
АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК (ГТО) В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ…….……145
Сидорова Н.И., Канайкина Т.Г.

МОБИЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС КАК РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ВНЕДРЕНИЯ НОРМАТИВОВ «ГТО» НА ТЕРРИТОРИИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА…148
Булгакова О.В., Минченков К.А., Пономарев В.В.
ФИТНЕС - ТЕХНОЛОГИИ, КАК СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ВУЗА К СДАЧЕ НОРМ ГТО……150

СЕКЦИЯ 6. АКТУАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ……154
Арутюнян Т.Г., Бусыгин К.И.
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА – НЕОБХОДИМОЕ СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО……154
Кудрявцев М.Д., Сундуков А.С., Шумилова В.А.
НІР-НОР КАК СРЕДСТВО ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО……156
Поборончук Т.Н., Рубаненко А.М.
УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЧАСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПРЕДУСМОТРЕННОЙ КОМПЛЕКСОМ ГТО……158

СЕКЦИЯ 7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ РЕГИОНАЛЬНЫХ КАДРОВ ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК (ГТО)……161
Мельничук А.А., Сидорова Н.И.
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА « ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»……161

СЕКЦИЯ 8. ОПЫТ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ В РЕГИОНАХ СТРАНЫ……165
Воронов А.В.
ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) НА ТАЙМЫРЕ...165
Коротков Г.В.
ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ – ЮГРЕ……168
Шорохов Е.А.
ОБ ОПЫТЕ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В РЕСПУБЛИКЕ КАРЕЛИЯ……171
Лимаренко О.В., Пономарев В.В., Лимаренко А.П.
К ВОПРОСУ ЭФФЕКТИВНОЙ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ И ПРОПАГАНДЫ ВФСК ГТО……175

85 ЛЕТ КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВАЛЕОЛОГИИ СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА: РАЗВИТИЕ, СТАНОВЛЕНИЕ, ДОСТИЖЕНИЯ (ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Пономарев В.В., доктор педагогических наук, профессор

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет»
E-mail: kf.val.i.fk@mail.ru

Свою историю кафедра физического воспитания начала с 1930 года, когда открылся в Красноярске Сибирский лесной институт. Одними из первых преподавателей физического воспитания в институте были: Михаил Николаевич Реберг, Владимир Сергеевич Богоявленский и Валентина Петровна Чередова, все они выпускники института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

В настоящее время кафедра физической культуры и валеологии Сибирского государственного технологического университета является одним из крупных подразделений в вузе, а также ведущей кафедрой Сибирского федерального округа по следующим направлениям: учебно-методическое, научное и спортивно-массовое.

В распоряжении кафедры физической культуры и валеологии находится значительная материально-техническая база, которая включает: учебно-спортивный комплекс, куда входят: большой игровой зал, малый игровой зал, зал для фитнес-тренировок, два зала настольного тенниса.

Студенты университета занимаются в одном из современнейших атлетических залов г. Красноярска, где молодежь имеет возможность поддерживать свою физическую подготовленность на различных современных фитнес-тренажерах, а также регулировать свой вес в отличной сауне. В березовой роще, в самой зеленой зоне г. Красноярска находится лыжная база университета на 200 пар лыж. Большим достоянием университета считается введенный в строй в 2013 году плавательный бассейн, длиной 25 метров с четырьмя дорожками, где студенты с удовольствием занимаются различными водными видами спорта. Физкультурно-спортивная база университета является одной из лучших в г. Красноярске.

Студенты университета имеют возможность заниматься физической культурой и спортом в университете по трем направлениям:

1. спортивно-видовые занятия по видам спорта;

2. обще-прикладные занятия различными видами спорта, направленные на формирование общефизической и профессионально-прикладной физической подготовленности;

3. лечебно-оздоровительная направленность - позволяет студентам заниматься физической культурой и спортом с учетом различных отклонений в состоянии здоровья.

В настоящее время в университете активно культивируются такие виды спорта как: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гандбол, плавание, настольный теннис, рукопашный бой, скалолазание, шахматы, спортивное ориентирование, лыжные гонки, бокс, футбол, гимнастика, йога, бадминтон, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, регби и другие массовые виды спорта.

Со студентами занимаются высококвалифицированные преподаватели кафедры физической культуры и валеологии. На кафедре работают 8 кандидатов педагогических наук, 1 доктор наук, профессор, 16 доцентов, 5 мастеров спорта России, 18 отличников физической культуры России и др.

Кафедра физической культуры и валеологии является организатором различных учебно-методических и практических семинаров в г. Красноярске, направленных на совершенствование процесса физического воспитания студентов вуза по различным направлениям: спортивным, фитнес-технологиям, оздоровительным, прикладным, общефизическим, военно-прикладным и др.

Преподавателями и сотрудниками кафедры физической культуры и валеологии организуются и проводятся различные региональные и Всероссийские научно-практические конференции по следующим направлениям: современные подходы в физическом воспитании молодежи, профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов, современные субкультуры физического воспитания, оздоровительно-прикладные технологии, современные Европейские и Восточные системы физического воспитания, Всероссийский комплекс ГТО и др.

За последние 10 лет на кафедре физической культуры и валеологии защищено более 25 кандидатских и докторских диссертаций. В настоящее время на кафедре работает аспирантура и докторантура, где учится более 15 аспирантов и 3 докторанта.

Преподавателями кафедры подготовлено в научно-методическом плане более 30 монографий, более 70 статей в журналах, рекомендованных ВАК, выиграно 4 гранта РГНФ и опубликовано более 500 статей в различных сборниках научно-практических конференций.

Особые достижения студентов университета в Олимпийском движении, так студенты технологического университета участвуют в Зимних Олимпийских играх начиная с 2006 г., г. Турин и по 2014 г., г. Сочи. Третьяков Александр готовится к своей 4 Зимней Олимпиаде, которая пройдет в 2018 г. в Южной Корее. За три Олимпийских цикла студенты технологического университета выиграли 3 золотых медали и 2 бронзовых - это знаменитые студенты-олимпийцы университета: Устюгов Евгений (биатлон) – 2 золотых медали и 1 бронзовая, и Третьяков Александр – 1

золотая и 1 бронзовая медали. Не менее выдающейся спортсменкой университета является Левочкина Юлия, Чемпионка Мира по скалолазанию, Мировая рекордсменка в лазании на скорость.

Волейбольная дружина университета является одной из сильнейших команд СФО и вузов России. Всего студентами университета за последние 10 лет выиграно 5 Олимпийских медалей, 7 на Чемпионатах Мира и Кубках Мира, 20 на Чемпионатах России и более 70 различных наград на других крупных представительных турнирах и соревнованиях.

В вузе подготовлено 3 заслуженных мастера спорта (Устюгов Е., Третьяков А., Левочкина Ю.), 2 международных гроссмейстера по шахматам, более 25 мастеров спорта России, 37 кандидатов в мастера спорта и перворазрядников, и более 270 спортсменов массовых разрядов. Это действительно выдающиеся достижения студентов-спортсменов технологического университета и преподавателей кафедры физической культуры и валеологии.

В разные годы заведующими кафедрой физического воспитания были: В.С. Богоявленский (1931-42 гг.), А.Е. Аршинин (1943-48 гг.), Н.Ф. Коряков (1948-71 гг.), Л.В. Киселёв (1971-1976 гг., 1991-96 гг.), В.М. Станиславчук (1976-81 гг.), А.З. Захарченко (1981-91 гг.) и с 1996 г. – доктор педагогических наук, профессор В.В. Пономарев.

Кафедра физической культуры и валеологии действительно является передовой в своей отрасли в Сибирском федеральном округе, вышеуказанные достижения подтверждают это.

Хочется отметить следующих преподавателей кафедры физической культуры и валеологии, которые внесли большой вклад в становление и развитие самой старейшей кафедры физического воспитания СФО: Медведева Т.С. - отличник физической культуры, доцент; Сидорова Н.И. - отличник физической культуры, доцент; Савченко М.П. - отличник физической культуры, мастер спорта, доцент; Евсюкова К.М. - отличник физической культуры, доцент; Мансурова Н.И. - отличник физической культуры, доцент; Трифоненкова Т.А. - отличник физической культуры, мастер спорта, доцент; Арнст Н.В. - кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта; Мельничук А.А. - кандидат педагогических наук, доцент; Радченко Д.Г. - кандидат педагогических наук, доцент; Мартиросова Т.А. - кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта; Яцковская Л.Н. - кандидат педагогических наук, доцент; Поборончук Т.Н. - кандидат педагогических наук, доцент; Приходов Д.С. - старший преподаватель; Лозовая М.А. - старший преподаватель; Антоненко М.Н. - старший преподаватель; Мунгалов А.Ю. - старший преподаватель; Канайкина Т.Г. - преподаватель, кандидат в мастера спорта; Зотин В.В. - старший преподаватель; Логинов Д.В. - старший преподаватель.

Преподаватели и сотрудники кафедры физической культуры и валеологии своими делами преподнесли большой подарок себе и университету в честь 85-летия. Коллектив кафедры не останавливается на

достигнутом и продолжает развиваться и двигаться только вперед в деле физического воспитания современной студенческой молодежи.

Литература:

1. Пономарев, В.В. Старейший вуз Сибири на стыке своего юбилеи и третьего тысячелетия / В.В. Пономарев, Э.С. Бука // Физкультурное образование Сибири. – 2000. – С. 5-8.

2. Пономарев, В.В. Страницы физической культуры и спорта в Сибирском государственном технологическом университете на пороге 70-летнего юбилея / В.В. Пономарев, А.А. Петухова, М.П. Савченко и др. // Физкультурное образование Сибири. – 2000. – С. 9-14.

3. Пономарев, В.В. Кафедра физической культуры и валеологии: становление и развитие / В.В. Пономарев, Т.А. Субботина, А.П. Бызов, Н.В. Арнст и др. // Физкультурное образование Сибири. – 2000. – С. 14-17.

4. Пономарев, В.В. Системный подход в формировании олимпийских традиций среди студентов в техническом вузе / В.В. Пономарев, Е.Р. Устюгов, А.В. Третьяков // Теория и практика физической культуры. – 2014. - № 6. – С. 103-104.

Устюгов Е. (Олимпийский чемпион по биатлону), Пономарев В.В. (заведующий кафедрой физической культуры и валеологии), Третьяков А. (бронзовый и Олимпийский чемпион по скелетону)

СЕКЦИЯ 1
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО

НОРМЫ ГТО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Коноплева Е.Н., к.п.н., доцент
Алиев Э.Э., студент

г. Красноярск, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. М.Ф. Решетнева,
E-mail: coach@mail.ru

Воспитанию детей в нашей стране придается большое значение - оно по справедливости считается задачей государственной важности, поскольку стране нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Среди всего забота о здоровье ребёнка занимает приоритетную позицию, обеспечивающую здоровую нацию. Основным направление заботы о здоровье является идея физического воспитания.

Физическое воспитание складывается из мероприятий, направленных к тому, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей. Организация процесса должна осуществляться еще с дошкольного детства.

В систему мероприятий, необходимых для правильного физического развития детей, входит организация их жизни в соответствии с требованиями гигиены и борьба с заболеваемостью. Интересы детей стоят на первом месте. Каждая мать старается создавать для своего ребенка лучшие условия, обеспечить ему хорошее питание, уберечь от заболеваний. Очень важно, чтобы у родителей было ясное представление о том, что именно нужно для правильного развития ребенка того или иного возраста. Наряду с созданием благоприятных условий жизни большое внимание надо уделять и повышению сопротивляемости организма ребенка, его способности быстро, без вреда для здоровья, применяться к изменениям привычных условий. Значительную роль при этом играет использование в целях закаливания естественных сил природы: воздуха, воды, солнечных лучей.

Для полноценного физического развития ребенка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешеходные экскурсии.

В подвижных играх, физических упражнениях развивается быстрота, ловкость движений, а также находчивость, выдержка, умение действовать сообща. Таким образом, в физическом воспитании должны найти свое место как меры по укреплению здоровья ребенка и закаливанию его организма, так и умело подобранные игры, физические упражнения.

Особую роль в организации воспитательного процесса отводят системе образования, которая, с одной стороны, является ведущим механизмом развития личности, с другой – направлена на удовлетворение интересов и должна отвечать всему социальному заказу в целом и развивая способности детей, в частности. Для полноценного развития личности необходимо решать целый комплекс задач. Приоритет мы отдаем сохранению и укреплению здоровья детей.

Сегодня проблема физического и спортивного воспитания приобретает особое значение в связи с новыми требованиями системы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), вступившими в силу с 1 сентября 2014 года. Несмотря на то, что они реализуется в системе школьного образования, дошкольный уровень также не может оставить их без внимания.

Применительно к дошкольному уровню образования основными средствами воспитания физической культуры детей можно считать физические упражнения, природные и гигиенические факторы.

Под физическими упражнениями понимаются двигательные действия, специально организованные и сознательно выполняемые в соответствии с закономерностями и задачами физического воспитания. Существуют различные подходы к классификации физических упражнений. Наиболее распространенной является классификация, в основу которой положены исторически сложившиеся системы средств физического воспитания. Она включает в себя гимнастику, игры, туризм, спорт.

С педагогической точки зрения, ценность гимнастики заключается в том, что она обладает возможностью избирательно воздействовать на организм или на развитие его отдельных систем и функций. Различают гимнастику основную, гигиеническую, спортивную, художественную, производственную, лечебную. В соответствии с учебной программой по физической культуре дети занимаются преимущественно основной гимнастикой (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами - мячами, палками, скакалками, флажками; лазание и перелезание, равновесие, ходьба, бег, прыжки, метание, элементарные акробатические упражнения).

В игре развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива. Удовлетворяя естественную тягу детей и подростков к двигательной деятельности, игры вызывают коллективные переживания, чувство локтя, радость совместных усилий, содействуют укреплению дружбы и товарищества. В дошкольном возрасте проводятся подвижные игры.

Туризм - это прогулки, экскурсии, походы и путешествия, организуемые для ознакомления детей с родным краем, природными, историческими и культурными памятниками нашей страны. В туристских мероприятиях дети приобретают физическую закалку, выносливость,

прикладные навыки ориентирования и передвижения в усложненной обстановке, опыт коллективной жизни и деятельности, руководства и подчинения, на практике усваивают нормы ответственного отношения к природной среде. Дети совместно с педагогами и родителями могут участвовать в походах, соревнованиях, слетах. Инструктора по физкультуре родители несут ответственность за дозирование физических нагрузок, соблюдение правил безопасности и охрану жизни и здоровья детей. Во время походов проводится воспитательная работа по охране природы.

В отличие от физической культуры спорт всегда связан с достижением максимальных результатов в отдельных видах физических упражнений. Для выявления спортивно-технических результатов и определения победителей проводятся соревнования. На соревнованиях, в условиях острой спортивной борьбы, повышенной ответственности за свои результаты перед коллективом, учащиеся преодолевают значительные физические и нервные нагрузки, проявляют, совершенствуют двигательные и морально-волевые качества. Дети, как правило, соревнуются по тем видам физических упражнений (спорта), которые входят в образовательную программу.

В совокупности средств физического воспитания и развития особая, далеко еще не осознаваемая роль принадлежит естественным силам природы (солнце, воздух, вода). В едином комплексе с физическими упражнениями они усиливают оздоровительное воздействие на детей. Солнечные лучи, воздух, вода должны быть по возможности неотъемлемым компонентом всех видов двигательной деятельности и, уж конечно, действенным фактором специально организованных процедур - солнечных и воздушных ванн, обтираний, обливаний.

Физическое воспитание и развитие предполагают гигиеническое обеспечение физкультурных занятий, рациональный режим труда, отдыха, питания, сна и т.д., строгое соблюдение ряда санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к строительству, реконструкции, благоустройству и содержанию образовательных зданий, спортивных залов, рекреационных и вспомогательных помещений (оптимальная площадь, световой и тепловой режим, регулярное проветривание, влажная уборка).

Применяемые для занятий физическими упражнениями снаряды, инвентарь и оборудование по размерам, массе и устройству должны соответствовать возрасту и полу детей. Дети, в свою очередь, необходимо выполнять некоторые нормы и правила, связанные с гигиеной быта и спортивных занятий. Сюда относятся уход за телом, горячее питание и полноценный сон, наличие спортивной обуви и одежды.

Как нормативная основа жизни и деятельности режим дня приводит затраты времени на разные виды деятельности в соответствие с гигиеническими нормами, определяет строгий распорядок и целесообразное чередование труда и отдыха. Тщательно составленный и систематически выполняемый режим дня помогает сохранить баланс между расходом и восстановлением затраченных сил, укрепляет здоровье, создает бодрое,

жизнерадостное настроение, воспитывает аккуратность, точность, организованность, дисциплинированность, чувство времени, побуждает к самоконтролю.

Режим дня не может быть одинаковым для всех. Он дифференцируется в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, конкретных условий жизни и индивидуальных особенностей учащихся. Но есть ряд правил, обязательных для всех. Общими и едиными для всех детей должны быть такие режимные моменты, как утренняя гимнастика, туалет. Посещение дошкольного образовательного учреждения, где также соблюдаются четкие правила по соблюдению режима дня (режим питания, послеобеденный отдых, пребывание на свежем воздухе, спорт, занятия по интересам, умеренное посещение зрелищных мероприятий, ужин), вечерняя прогулка, подготовка ко сну.

Воспитание физической культуры детей - важный и весьма сложный элемент здоровье сбережения субъектов образовательного процесса. Оно осуществляется и направляется совместными скоординированными усилиями всего педагогического коллектива: руководителем, специалистами, медицинским персоналом, коллективом родителей.

Основными задачами физического воспитания являются: правильное физическое развитие, тренировка двигательных навыков и вестибулярного аппарата, различные процедуры закаливания организма, а также воспитание силы воли и характера, направленное на повышение работоспособности человека. Организация физического воспитания осуществляется посредством занятий физическими упражнениями дома, в образовательном учреждении, в спортивных секциях. Она предполагает наличие контроля за режимом учебных занятий, труда и отдыха (гимнастики и подвижных игр, туристических походов и спортивных соревнований) и врачебно-медицинской профилактики заболеваний подрастающего поколения.

Литература:

1. Макеева, В.С. Управление психофизическим состоянием студентов в процессе физического воспитания / В.С. Макеева, С.В. Шавырина. //Образование и саморазвитие, Т.1. - №17. - 2009. - С.225-230.

2. Полиевский, С.А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта: монография /С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский, Г.А. Ямалетдинова. Екатеринбург: Гуманитарный ун- т, 2013. - 213 с.

3. Ямалетдинова, Г. А. Модульное обучение как средство самоуправления в сфере физической культуры / Г.А. Ямалетдинова // Высшее образование в России. 2009. - № 7. - С. 173–177.

4. Ямалетдинова, Г.А. Система самоуправления учебно-познавательной деятельностью студентов в сфере физической культуры: монография / Г. А. Ямалетдинова. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2013. - 278 с.

5. Ямалетдинова, Г.А. Условия, обеспечивающие эффективность самоуправления учебно-познавательной деятельностью студентов по физической культуре в вузе / Г.А. Ямалетдинова // Педагогическое образования и наука. - 2013. - № 4. - С.51-57.

НОРМЫ ГТО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Лозовой А.А., старший преподаватель
Лозовая М.А., старший преподаватель

г. Красноярск, «Красноярский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф Решетнева»
г. Красноярск, «Сибирский государственный технологический университет»,
E-mail: 79235731323@mail.ru

В Советском Союзе спортивный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне» был весьма востребован. На протяжении нескольких десятков лет нормативы по физической подготовке сдавали не только в школах и в высших учебных заведениях, но и на заводах и предприятиях страны. Физическая подготовка была основой развития любого гражданина. Нормы ГТО были разработаны для разных возрастных групп, для мужчин и женщин. Тот, кто выполнял требуемые нормативы, получал специальный значок, значок ГТО.

Но с момента распада СССР, прекратили свое существование и нормы ГТО. И только спустя 20 лет, в 2014 году президент РФ подписал указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» и нормативы по физической подготовке снова вернулись в жизнь россиян.

Также, как и раньше нормы комплекса разрабатываются для разных возрастных групп. Первой ступенью норм ГТО являются различные испытания по физической подготовке детей дошкольного возврата, от 6 до 8 лет. Именно в раннем возрасте закладываются основы как физического, так и психического здоровья человека. Умение выполнять определенные упражнения не только развивают дошкольников физически, но и формируют у них стремление к достижению поставленной цели.

Выполнение норм ГТО становится частью учебно-воспитательного процесса образовательных учреждений различного уровня. Сдача нормативов проводится, как и на территории дошкольных образовательных учреждений, ДОУ, так и внутри различных спортивных комплексов, например, бассейн или лыжная база. Также проводятся мероприятия по выполнению норм ГТО и среди воспитанников разных ДОУ.

В чем же заключаются нормативы для самых юных. Прежде всего это различные виды передвижения. Челночный бег на дистанции 30 метров (или 3 раза по 10 метров), бег на лыжах (на дистанции 1 или 2 км), прыжок в

длину с места, плавание. Выполняется и смешанное передвижение, в том числе и на лыжах. Также есть следующие упражнения: метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м), наклон вперед из положения стоя,
подтягивание на перекладине и отжимания от пола.

Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требует воспитатель. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, купание. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребенка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания.

При выполнении испытаний, усиленно работают дыхательная и сердечно-сосудистая системы, обеспечивая организм питательными веществами и кислородом, что в свою очередь приводит к улучшению процессов метаболизма в клетках и тканях. Немаловажную роль играет и нервная система, ведь выполнение различных физических упражнений является сложным координированным действием, требующим от головного мозга четких и быстрых указаний всем системам организма. А так как за перемещение тела в пространстве отвечает соматическая нервная система, то это еще и осознанный человеком процесс, а значит помимо физической нагрузки, имеется и умственная.

Почти у каждого задания комплекса имеется три норматива по времени или по количеству выполненных упражнений. Помимо этого, требования устанавливаются для мальчиков одни, для девочек другие. По результатам выполненных испытаний, при условии соблюдения норматива, выдается определенный значок, «бронзовый», «серебряный» или «золотой». Получение награды в виде значка является важным стимулом для ребенка, ведь в таком возрасте материальные вещи ценнее нематериальных. А значит связка «сделал – получил подарок», более значима чем «сделал – стал здоровым».

Следовательно, физические нагрузки полезны для детей тем, что укрепляют их кости и мышцы, способствуют нормальному функционированию сердца и сосудов, разрабатывают легкие и приучают правильно дышать. А также развивают мышление, целеустремленность, положительный эмоциональный настрой.

В 2015 году в связи с днем физкультурника проходили соревнования по нормативам ГТО. Это говорит о том, что данный проект действительно интересен и нужен населению. И в первую очередь такой комплекс необходим детям, чтобы в будущем они могли стать полноценно и всестороннее развитой личностью. И быть готовым к труду и обороне.

Литература:

1. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»

2. Нормы ГТО ру/ Нормативы Минспорта РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gto-normy.ru/. – Загл. с экрана.

НОРМЫ ГТО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Петрова Ю.С., студентка

г. Красноярск, «Красноярский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф Решетнева»
E-mail: juliapetrova1995@mail.ru

Моя статья посвящена введению норм ГТО в дошкольных образовательных учреждениях. В данной работе я постараюсь доказать, что нормы ГТО имеют место быть в физическом воспитании дошкольников.

Именно в первые семь лет жизни закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма.

Для физического развития ребенка в будущем и общества в целом нужно проанализировать физические возможности детей дошкольного возраста и определить, стоит ли вводить нормы ГТО.

24 марта 2014 года в силу вступил указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Главной задачей ГТО является массовое внедрение данного комплекса в систему физической подготовки всех возрастных групп населения.

Данный комплекс содержит 11 ступеней, первая ступень включает в себя возрастную категорию от 6 до 8 лет.

Россия сегодня всерьез взялась за здоровье детей. Как известно: «в здоровом теле - здоровый дух»

Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.

Для решения данного вопроса необходимо:

1) Провести оценку физической подготовки дошкольников на данный момент.
2) Проанализировать, как нормы ГТО могут повлиять на здоровья дошкольников.
3) Проанализировать могут ли повлиять нормы ГТО на улучшение развития ребенка.

Президент России Владимир Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых ГТО. В СССР в общеобразовательных учреждениях,

профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО. Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе. В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физической подготовки. Сдача нормативов подтверждалась специальными значками - серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО». В советское время иметь значок отличия ГТО считалось не просто обязательным - престижным. Нет хотя бы одного значка - это уже минус для человека. Программа действовала с 1931 по 1991 годы, при этом требования ГТО с течением времени менялись.

Развитие физической культуры и спорта - важнейшая задача государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий просмотр для выявления способностей людей, удовлетворение их интересов и потребностей, укрепление человеческого потенциала и повышение качества жизни россиян. Однако первую ступень ГТО принято было начинать с учащихся школ, и чаще всего заканчивающих начальную школу. То есть уже через четыре года после выпуска из детского сада. Я считаю, что это в корне неверно, и если президент и наше правительство начинают возрождение данной системы, то следует начинать именно с дошкольников. Конечно не с самых маленьких, но все же, пребывание в детском саду - это своеобразная подготовка к сдаче первого этапа ГТО.

Необходимо учитывать, что спортивная подготовка современных детей не такая как двадцать лет назад. Сейчас ребята почти никуда не ходят, зато много времени проводят за партой, а дома за компьютером и телевизором, у многих развивается гиподинамия. По официальным данным Минздрава, сейчас только один из десяти выпускников не имеет нареканий со стороны врачей. У половины различные функциональные отклонения, более трети - болеют чем то хроническим. За 11 школьных лет становится в пять раз больше человек с нарушением зрения и осанки - сколиоз крутит позвоночники всем, севшим за школьные парты. В четыре раза увеличивается число заболеваний нервно-психическими расстройствами, в три - органов пищеварения.

Поэтому цель возрождение ГТО - попытка привить дошкольникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Чтобы вместо компьютерных игр ребята шли на стадионы. «В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физической подготовки

военнослужащих», - заявил президент Владимир Путин. Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей президент Владимир Путин и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка. Он также заявил о том, что название программе нужно придумать другое, и поручил Минобрнауки и Минспорту заняться её разработкой. Владимир Владимирович Путин также предложил вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы. Инициативу Владимира Владимировича снова ввести ГТО уже поддержали депутаты Госдумы, сенаторы Совета Федерации, ректоры вузов, а также ДОСААФ России.

Здоровье - одно из основных условий полноценного физического и психического развития ребенка. Состояние здоровья ребенка зависит от многих факторов: наследственности - здоровье родителей; среды - состояние окружающей, природной среды, экологии; воспитания - условия жизни и воспитания в семье, психологический климат, питание, отношение к здоровому образу жизни, закаливающим процедурам, и т.д. Ребенок начинает движение еще в дородовый период. В животе у мамы он уж двигает руками и ногами. Взрослые смеются, что ребенок растет футболистом. Любая мама знает, что ребенок ДОЛЖЕН шевелиться и двигаться - обратная ситуация повод для беспокойства и обращение в врачу. Это естественно, не зря существует такое понятие, как «Движение - это жизнь.» А дошкольный период - яркое тому подтверждение и фактически непреложная истина. Физическое развитие ребенка - это, прежде всего двигательные навыки. Например, в два года ребенок уже должен координироваться в пространстве. Если ребенок хорошо управляет своим телом, то ему будет легко осваивать и познавать все вокруг. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. С большой моторикой связаны движения ребенка, благодаря которым он может передвигаться в пространстве. Сюда относят ходьбу и бег.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В дошкольном возрасте отчетливо намечаются генетические особенности детей. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Этот период - период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в

физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Физическое воспитание комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание руководителя физического воспитания направляется на воспитание сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающееся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам.

Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма. Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию правильного соотношению частей тела (пропорции), регулированию роста и веса костей; развивать все группы мышц (мышцы туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, внутренних органов, в том числе сердце, кровеносных сосудов), особое внимание уделять слаборазвитым группам мышц-разгибателей; способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливаться внезапно изменившейся нагрузке; укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких, научить дышать через нос; способствовать правильному функционированию внутренних органов (пищеварения, выделения и д. р.); охранять кожу от повреждений и способствовать правильному развитию ее функции (терморегулирующих и защитных); способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного

торможения, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств (зрение, слух и др.) У детей необходимо, воспитывать любовь к знаниям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов. В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Задача общества не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество, не садить ребенка за компьютер, радуясь, что он в пять уже читает и знает таблицу умножения, но при этом совершенно не состоятелен в социальной сфере. Например, познание напрямую связано с хождением, бегом, поворотами. Сфера познания развивается в движении. Спросив любого творческого человека, поэта или писателя... очень часто их произведения создаются во время ходьбы. Идет стимулирования деятельности мозга. Замечено, что стихи дети лучше всего запоминают, именно двигаясь, например, по пути из детского сада, легче всего выучить стихотворение, заданное для утренника, чем дома, сидя на стуле. Фактически, двигательная активность ребенка и его развитие - это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора. Кроме того, участие в подобного рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к предстоящим Олимпийским играм, ощутить дух Олимпиады. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Так что, можно с уверенностью сказать, что нормы ГТО должны существовать в физическом воспитании дошкольников.

Литература:

1. Арестов, Ю. И. Физическая культура и здоровье : учеб.пособие.

2. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей : пособие для воспитателя дет. Сада.

3. Величковский, Б. М. Психология восприятия Текст. / Б. М. Величковский, В. П. Зинченко, А. Р. Лурия.

4. Бланин, А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа.

5. Грохольский, Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста.

6. Долотина, О.П. Ребёнок должен быть здоров.
7. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте.
8. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье.

СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ ТРЕНИНГ ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Кравченко В.М., старший преподаватель

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Важнейшим направлением государства, является создание условий для гармоничного физического развития и приобщения детей к занятиям различными видами спорта, начиная с дошкольного возраста. Деятельность по совершенствованию физического воспитания детей дошкольного возраста не должна ограничивать только в рамках двигательного часа в режиме детского сада, она должна быть более насыщенной за счет привлечения ребенка к системным и активным занятиям различными видами спорта в течение всего дня, в том числе и подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. В связи с этим возрастает объективная необходимость перед воспитателями и педагогами по формированию мотивации детей дошкольного возраста на системные занятия массовыми видами спорта, а через неё – подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Формирование и укрепление физического здоровья детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего детского организма, является двигательная активность. Это необходимая и естественная потребность человеческого организма в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания детей. По данным ряда медико-педагогических исследований (Ю.К. Чернышенко, А.В. Булгукова, Н.И. Дворкина, Т.Е. Виленская и др.), двигательная деятельность детей дошкольного возраста за время пребывания их в детском саду составляет менее 40-50% периода бодрствования, что не полностью обеспечивает биологическую потребность организма детей в двигательной активности, и не способствует формированию готовности детей к выполнению комплекса ГТО.

В связи с вышеуказанным актуализируется педагогическая задача, направленная на формирование у детей дошкольного возраста мотивации на занятия спортом, что в свою очередь будет способствовать формированию готовности дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО.

Для решения выше указанной педагогической задачи предлагаются следующие организационно-методические мероприятия:

1. Спортивно-игровой тренинг формирования готовности детей дошкольного возраста на выполнение норм комплекса ГТО – специфическая форма организации и проведения различных педагогических мероприятий по активизации и привлечению детей на занятия массовыми видами спорта, которые осуществляются через систематические и целенаправленные комплексные игровые формы и тренинги (занятия, соревнования, праздники, олимпиады и др.) с использованием богатого арсенала физических упражнений из различных видов спорта, при непосредственном взаимодействии и участии родителей, что в дальнейшем способствует формированию готовности детей на выполнение норм комплекса ГТО.

2. Мотивация детей дошкольного возраста на выполнение норм комплекса ГТО в условиях детского сада представляет собою сложное личностное образование, находящееся во взаимосвязи с рядом индивидуально-психологических и физических особенностей личности, которые обусловливают ее формирование и сохранение у индивида на основе потребности в реализации биологически обусловленной двигательной деятельности через систематические занятия спортом в специально организованной и управляемой среде.

3. Структура и содержание спортивно-игрового тренинга формирования готовности детей дошкольного возраста на выполнение норм комплекса ГТО в условиях детского сада включает следующие последовательные взаимосвязанные организационно-педагогические этапы:

1 этап (диагностический): определение исходного уровня мотивации детей дошкольного возраста на выполнение норм комплекса ГТО, посредством бесед с родителями и детьми, анкетирования, оценки уровня двигательной активности, педагогическое тестирование физических качеств;

2 этап (постановочный): на основе оценки начального уровня сформированности мотивации дошкольников на выполнение норм комплекса ГТО проводится распределение их по группам подготовки, и отбираются соответствующие коррекционные комплексы разнообразных упражнений для формирования мотивации детей на выполнение норм комплекса ГТО;

3 этап (базовый): осуществляется непосредственно педагогический процесс по формированию готовности детей на выполнение норм комплекса ГТО;

4 этап (контрольный): на данном этапе проводится промежуточный контроль оценки эффективности комплексных педагогических мероприятий по формированию готовности детей дошкольного возраста на выполнение норм комплекса ГТО в условиях детского сада;

5 этап (итоговый): выполнение норм комплекса ГТО дошкольниками в условиях детского сада.

Авторская программа «Капелька спорта» включающая следующие педагогические формы и средства, способствующие формированию готовности детей дошкольного возраста на выполнение норм комплекса ГТО:

- на предварительных этапах внедрения экспериментальной технологии в детском саду (сентябрь-октябрь) в содержание занятий по физическому воспитанию детей, необходимо включать до 70 % различных игр и игровых упражнений для того, чтобы повысить интерес и активизировать детей на выполнение комплекса ГТО;

- в последующие периоды учебного года (ноябрь-декабрь) до 60 % времени в содержание занятий по физическому воспитанию необходимо включать более упражнения из различных видов спорта, что способствует формированию интереса детей к определенным видам спорта и упражнениям из комплекса ГТО;

- в январе необходимо проводить спортивно-массовые мероприятия для детей по предварительной сдаче комплекса ГТО, что позволит дошкольникам более целенаправленно проявить себя в том или ином виде комплекса ГТО;

- в феврале-марте на занятиях по физическому воспитанию педагогу необходимо на основе учета индивидуальных двигательных способностей и предпочтений уделять внимание формированию готовности детей к выполнению в целом комплекса ГТО;

- в апреле-мае проводить сдачу норм комплекса ГТО с детьми в соревновательной форме.

Для более продуктивной подготовки дошкольников к сдаче норм ГТО разработана авторская программа «Капелька спорта». Программа позволит более успешно готовить детей дошкольного возраста на выполнение комплекса ГТО.

СЕКЦИЯ 2
ГТО, КАК ОСНОВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ

ПРОЕКТИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ИНТЕГРАЦИИ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАПРАВЛЕННОЙ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ЗАДАЧ ВФСК ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Иванов К.Г., учитель физической культуры
г. Сургут, МБОУ гимназия «Лаборатория Салахова»
Колесникова Н.И., учитель физической культуры
г. Сургут, МБОУ СШ №31
Игнатов О. В., учитель физической культуры
г. Губкинский, МБОУ СОШ №5

На основе анализа результатов проведенных исследований, рекомендаций, представленных в нормативных документах [1,2] была разработана модель на основе интеграции форм физического воспитания направленная на реализацию задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательных учреждениях (рис. 1).

Целевыми показателями являются систематически занимающихся физической культурой и спортом; повышение уровня физической подготовки; формирование у субъектов осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни; повышение общего уровня знаний у учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; модернизация системы физического воспитания подрастающего поколения и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта. Содержательный компонент включает 6 ступеней в соответствии с возрастными группами населения, которые выделены на основе особенностей развития организма человека на различных этапах. В соответствии с этими особенностями определена нормативно-тестирующая подсистема в форме государственных требований к уровню физической подготовки, уровню знаний в области физической культуры и спорта и рекомендаций по оптимальному двигательному режиму для каждой возрастной группы. В нормативно-тестирующей части определены виды испытаний для определения уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.

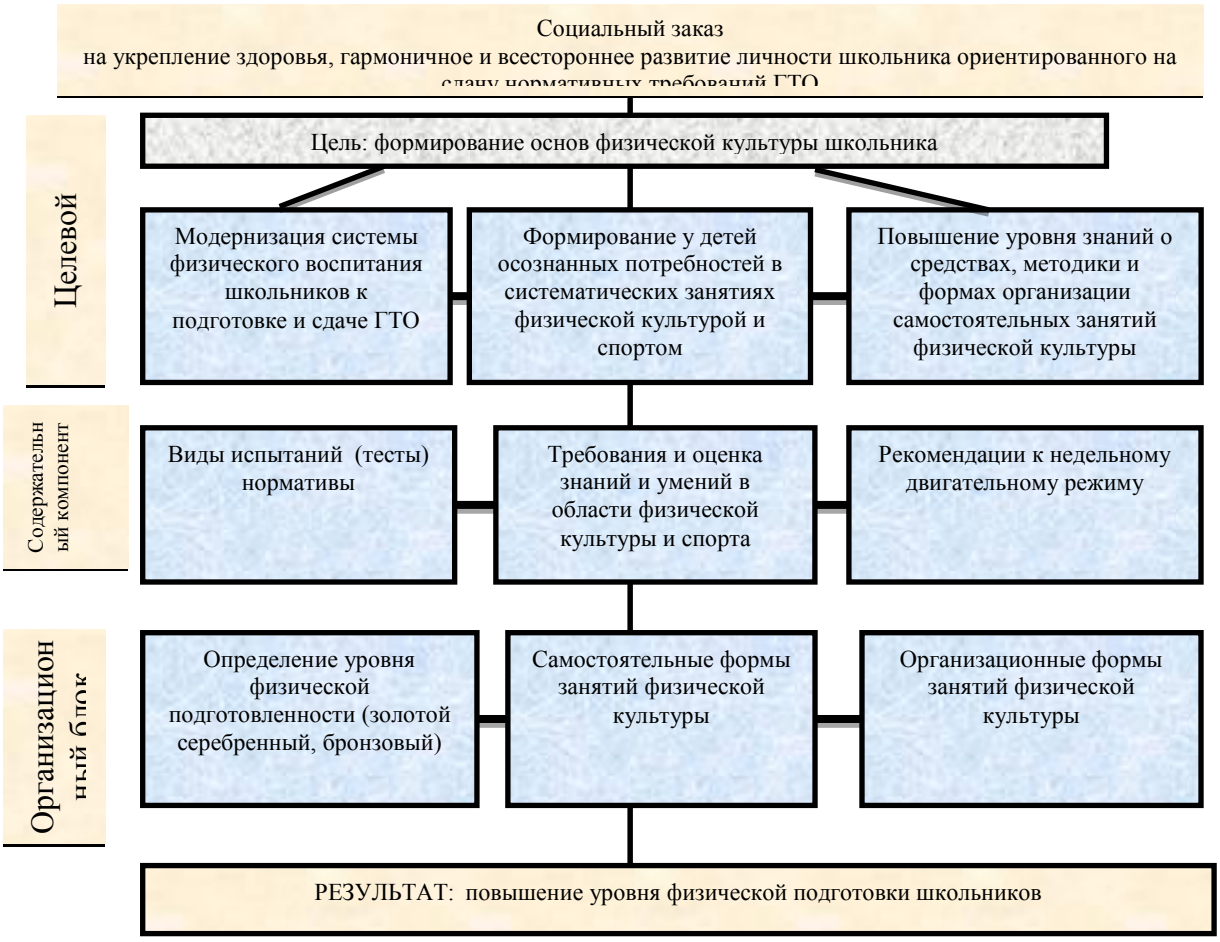


Рисунок 1 - Модель интеграции форм физического воспитания направленные на реализацию задач ВФСК ГТО в образовательном учреждении

Организационный компонент модели предполагает не столько сдачу тестовых испытаний, сколько процесс подготовки к их сдаче. Определенный в содержательном компоненте двигательный режим для каждой группы населения позволяет субъектам системы достичь необходимого уровня для безопасного выполнения тестирующей части. Подготовка должна осуществляться систематически и при обязательном медицинском сопровождении процесса подготовки и допуска к выполнению нормативных требований тестовых испытаний. Данный подход обеспечивает принцип оздоровительной направленности занятий физической культурой и спортом

В блок организационного обеспечения процесса проектирования системы внедрения комплекса ГТО нами включены мероприятия, направленные на разработку программно - методического материала по вопросам внедрения комплекса ГТО; проведение мероприятий, способствующих увеличению количества педагогов, разрабатывающих авторские программы, модули спортивно - оздоровительного и военно - прикладного направления в соответствии с заказом государства, а также потребностями образовательного учреждения.

Результативный компонент включает нормативы по обязательным тестовым испытаниям для оценки физической подготовленности

(выносливости, силы, гибкости, скоростных возможностей) и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития личности.

Необходимо отметить, что интеграции форм физического воспитания направленная на реализацию задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательных учреждениях с участниками образовательного пространства в рамках разработанной модели способствует подготовки учащихся к сдаче контрольных испытаний.

Литература:

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). URL: http://www.minsport.gov.ru.pdf (дата обращения 10.05.2015).

2.Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), «Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 N 1) [Электронный ресурс] // Режим доступа: minsport.gov.ru/polojgto.doc. – Дата обращения 08.05.2015.

ГТО КАК ОСНОВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ

Коноплева Е.Н., к.п.н., доцент
Нумонов А.А., студент

г. Красноярск, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. М.Ф. Решетнева,
E-mail: coach@mail.ru

Введение. По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция). В период школьного возраста организм ребенка продолжает развиваться, поэтому в этом периоде соотношение между ассимиляцией и диссимиляцией складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает. Процесс ассимиляции сопровождается синтезированием большого количества белков, что влечет значительные затраты энергии.

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия

(недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

1.Формирование у обучающихся начальной школы потребности в ЗОЖ через подготовку и сдачу норм комплекса ГТО

Формирование установки современного человека на здоровый образ жизни приобретает исключительную актуальность, так как наше общество отмечает неутешительную статистику: прогрессирующее ухудшение состояния здоровья населения в целом и учащихся образовательных учреждений всех типов, в частности, лишь « 10% выпускников могут считаться здоровыми». Значительная часть нарушения здоровья у детей вызвана неправильным образом жизни и недостатком двигательной активности. Учёными доказано, что с началом обучения детей в школе на 50% падает их дневная двигательная активность, но наблюдается нарастание нагрузок психологического и индивидуального порядка. Установлено, что существующая организация учебного процесса в школе и режим дня не обеспечивают биологическую потребность организма учащихся в движениях. В то же время многочисленными исследованиями показано, что самые существенные изменения в физическом развитии и физической подготовленности происходят в младшем школьном возрасте, что подчёркивает важность этого периода жизни, заставляя обратить особое внимание на организацию физического воспитания детей младшего школьного возраста. Стандарты второго поколения определили «портрет» выпускника начальной школы. Одним из требований является – «выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни».

Отсюда задача учителя начальных классов – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить. И пусть эта мысль не покажется странной. Мы больше привыкли к иным «формулам»: беречь здоровье, не вредить здоровью. Эти слова часто звучат на уроке. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого школьника. То есть этому надо учить.

Считаем, что меры, принимаемые на государственном уровне, смогут исправить ситуацию. Так, введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) приведет к охвату спортивным движением всех категорий населения страны. Меня как учителя начальных

классов, ведущего уроки физической культуры, не оставляет равнодушным тот факт, что комплекс ГТО станет инструментом реализации целей и задач по привлечению школьников к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни детей с 6 лет.

У нас есть государственный заказ перед школой. Мы должны ребенка, фактически «не видящего» и «не слышащего» в первом классе, в одиннадцатом выпустить полноценным гражданином. И предлагаемый комплекс – один из инструментов для этого.

Введение начальной ступени норм комплекса ГТО выдвигает практическую задачу, связанную с разработкой эффективных средств и методов физического воспитания, обеспечивающих в условиях младшего школьного возраста повышение физической подготовленности до уровня, позволяющего осваивать нормативные требования этой ступени комплекса.

1.2Условия освоения учащихся к успешной сдаче норм ГТО

Учителю необходимо создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности через систему специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Система учебной работы над физкультурной самостоятельностью в младших классах проходит под девизом «Учись у учителя!»

Чтобы подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы.

Цель работы – обучение учащихся приёмам усложнения заданий, обеспечение осмысленных двигательных действий, стимулирование самостоятельности. Прежде всего, учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий.

Это, во-первых, общеразвивающие упражнения. Они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств, прогулок.

Во-вторых, прочные навыки ходьбы и бега. С них начинается, ими и заканчивается каждое самостоятельное занятие. Важно, чтобы учащиеся умели правильно ходить и бегать, изменять скорость и темп движения, длину шага, силу отталкивания в упражнениях, навыки и умения в упражнениях, связанных с висами и упорами (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

В – третьих, помогаем организовать место для занятий в школе и дома. Уже с начальной школы учащиеся должны знать, как подготовить место для безопасного выполнения физических упражнений.

В - четвёртых, знакомить детей с теорией следует на каждом уроке, постоянно оперируя новыми словами. Только тогда изучаемые понятия будут звучать в речи учащихся. Большое внимание следует уделить темам: «Режим дня школьника», «Здоровый образ жизни», «Что такое физическая культура и почему ей нужно заниматься?», «ВСФК ГТО как средство физического совершенствования».

В – пятых, детям нужно давать творческие домашние задания: составить свой режим дня; назвать свои достижения при выполнении контрольных нормативов и будущие ориентиры в этих видах на следующий год с объяснением, каким образом они будут достигнуты. Предложить ряд тестов для определения уровня развития двигательных качеств (дать пояснения); предложить удобный для наблюдений за своей физической подготовленностью и развитием дневник самоконтроля; составить комплекс упражнений для формирования своего телосложения, с учетом коррекции фигуры.

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 деятельности.

В практической части подготовки и успешной сдачи норм комплекса ГТО учащиеся должны научиться составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, владеть правильной техникой выполнения всех контрольных испытаний комплекса ГТО.

1.3 Роли родителей в развитии физкультурной самостоятельности подростков и школьников

Роли родителей в развитии физкультурной самостоятельности школьников, особенно на ранних этапах, то учителю следует их подключать к этой работе как помощников единомышленников. Однако такой подход должен быть разумным, чтобы не произошло подмены самостоятельности ученика «самостоятельностью» его папы или мамы. Физкультура – удовольствие, а не тяжкий труд. Прекрасно, когда есть возможность выбрать тот режим физических нагрузок, который оптимально подходит вашему образу жизни, соответствует вашим предпочтениям и состоянию здоровья -

как бы то ни было, а упражнения должны быть в радость. Это простое правило должны знать все родители, мечтающие привлечь ребёнка к занятиям физкультурой. Трудно вызвать у детей желание к физическим упражнениям, если сами родители считают это дело скучной и неприятной «работой». Дети подражают родителям во всём, поэтому не стоит ждать от сына активности, если папа рассуждает о пользе физических упражнений лёжа на диване, а мама прогулкам с сыном на свежем воздухе предпочитает двухчасовое общение с подругами по телефону. Ребёнок должен видеть искреннюю заинтересованность родителей в этом вопросе, тогда подобное настроение передастся и ему. Можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.

Отличная идея пригласить на такие тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

Чтобы родители стали нашими единомышленниками, надо организовать консультации, практикумы для родителей, провести родительские собрания, знакомящие с новыми методами оздоровления.

Здоровый образ жизни, спортивный азарт, самоутверждение – вот для чего нужен комплекс ГТО. Эту мысль мы и будем передавать нашим ученикам и родителям.

Таким образом, такая системная работа с активным участием родительской общественности по внедрению всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» будет способствовать повышению мотивации участников образовательного процесса как со стороны обучающихся, так и их родителей (законных представителей). А значит, стратегическая цель комплекса ГТО – попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту – будет достигнута.

Заключение. В настоящее время можно уверенно утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

В заключении можно сказать: «Мы сами можем сохранять своё здоровье и учить этому детей. Сила внутри нас, надо только научиться пользоваться ею».

Литература:

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

2. Ким Т.К. Формы организации взаимодействия школы и семьи в

физическом воспитании – Научно-методический журнал «Физическое воспитание».

3.Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]

4. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

ГТО КАК ОСНОВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ

Лозовой А.А., старший преподаватель
Лозовая М.А., старший преподаватель
Лозовая Т.А., учитель физической культуры

г. Красноярск, «Красноярский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф Решетнева»
г. Красноярск, «Сибирский государственный технологический университет»,
E-mail: 79235731323@mail.ru

Проведенные исследования отображают такую картину, что в настоящее время среди детей наблюдается гиподинамия и гипердинамия. Только 10% выпускников школ могут считаться здоровыми.

Гиподинамия (пониженная подвижность), когда у детей и подростков появляются различного рода расстройства: превышение массы тела за счет отложения жира, нарушение осанки, повышенная заболеваемость при понижении резистентности организма, низкие показатели физической работоспособности, длительное восстановление после физической нагрузки, отставание в развитии двигательных навыков.

Проблемное воздействие на детский и юношеский организм оказывает и гипердинамия (чрезмерная подвижность). При этом угнетаются функции, не участвующие в работе, уменьшается резистентность организма, нарушается гармоничность развития и адаптации, появляются трудности с режимом и распорядком дня, начинает отставать половое развитие.

Большое значение в физическом воспитании у школьников двигательной активности имеет сдача норм ГТО, введенная в действие с 1 сентября 2014г. в РФ.

ГТО – это всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс под названием «Готов к труду и обороне». Это мера оздоровления, принимаемая на государственном уровне. В школах вводится инновационная штатная единица — тьютор (преподаватель) физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Ведь именно учитель в плане здоровья может через комплекс ГТО посодействовать для учеников гораздо больше, чем врачи или система здравоохранения. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель будет

работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников. Нормативы ГТО включаются в школьную программу физического развития.

Все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности, исключая гипокинезию (недостаточную двигательную активность). Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Кроме того, двигательная активность повышает у школьников способность усвоения поступающей информации, поэтому физические упражнения помогают процессу обучения детей и подростков и становлению нравственной личности.

Календарный школьный возраст делят на следующие возрастные периоды:

– до 7 лет – первое детство, в этом возрасте ребенок может выполнять нормативы бронзового знака ГТО I ступени;

– от 7 до 11 лет (для девочек) и до 12 лет (для мальчиков) – второе детство (младший школьный возраст), выполнение нормативов серебряного и золотого знака ГТО I ступени, нормативов II ступени и бронзового знака III ступени ГТО;

– от 11 лет (для девочек), 12 лет (для мальчиков) до15 лет – подростковый (средний школьный) возраст, выполнение нормативов серебряного и золотого знака III ступени и IV ступени ГТО;

– от 16 до 18 лет – старший школьный возраст, выполнение нормативов V ступени ГТО.

Кто допускается к сдаче ГТО? Допускаются лица: относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Задачи ГТО:

– выработка у школьников положительное представление о комплексе ГТО;

– обеспечение внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания учащихся;

– повышение интереса обучающихся к развитию физических и волевых качеств, воспитание гражданственности и патриотизма;

– помощь осознания участниками образовательных отношений значимости физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на любом возрастном периоде жизни;

– способствование повышению двигательной активности участников образовательных отношений посредством реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий;

– формирование у участников образовательных отношений умения и навыков здорового образа жизни.

За идеей ГТО лежит результативность физического воспитания учеников.

Для школьников старших классов усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки к предстоящей военной службе в Вооруженных силах РФ, к трудовой либо спортивной деятельности, т.к. тренировки в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучают школьников автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе производства или какого-либо вида спорта. Поэтому в нормативах IV и V ступеней ГТО рекомендуется наибольшее количество тестов (11 штук).

Достижения по физической культуре и спорту, а также наличие знаков отличия ГТО будут учитываться при приёме в образовательное учреждение и давать преимущества для поступающих подростков в ВУЗы (из постановления правительства Российской федерации). Значок ГТО приравнивается к 10 баллам ЕГЭ. Дополнительные 10 баллов могут получить следующие лица: обладатели золотого и серебряного знака ГТО при поступлении в ВУЗы любого профиля; участники физкультурных мероприятий, обладатели бронзового знака ГТО, последовательно выполнившие нормы ГТО для каждой возрастной группы, могут быть признаны участниками физкультурных мероприятий и также получить дополнительные 10 баллов.

Литература:

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] URL:
http://ifk.uspu.ru/images/stories/doc/VFSC/Постановление_Правительства_РФ_от_11_06_2014_N_540_Об_утвер.pdf

2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

3. Федеральный государственный образовательный стандарт школьного образования [Электронный ресурс] URL: http://www.rg.ru/2013/11/25/doshkstandart-dok.html

4. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Организация двигательного режима. [Электронный ресурс] URL: http://medlec.org/lek-112693.html

ГТО, КАК ОСНОВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ

Лозовой А.А., старший преподаватель
Лозовая М.А., старший преподаватель
Харюшина В.Н., руководитель физической культуры фармацевтического колледжа

г. Красноярск, «Красноярский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф Решетнева»
г. Красноярск, «Сибирский государственный технологический университет»,
г. Красноярск, «Красноярский государственный медицинский университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенского»
E-mail: 79235731323@mail.ru

В настоящее время в Российской Федерации сформирована законодательная база, определяющая основные направления работы образовательной организации в области формирования и укрепления здоровья школьников и обучающейся молодежи, существенно повышаются требования, предъявляемые к учителям физической культуры как организаторам физкультурно-оздоровительной деятельности школы.

Среди основных приоритетов социальной и экономической политики - распространение стандартов здорового образа жизни. Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения.

Приоритетность вопросов развития физической культуры и спорта закреплена в таких документах, как «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта на период до 2020 года». В частности, Программа предусматривает, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в Российской Федерации, к 2020 г. должна достигнуть отметки 40%, 20% - среди лиц с ограниченными физическими возможностями, до 80% - среди обучающихся.

На современном этапе развития общества в связи со значительным ухудшением состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей и подростков возникает необходимость в правильной организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях. Для этого необходимо создание благоприятных условий для полной реализации возможностей в укреплении здоровья школьников, организации их внешкольной деятельности, достижении спортивного мастерства, которое формируется, как правило, в детском возрасте и подразумевает непрерывное совершенствование в избранном виде спорта.

В советское время любой знал, как расшифровывается ГТО - "Готов к труду и обороне". Даже при существовании массы спортшкол и доступных игровых площадок, возросших возможностях заниматься физкультурой общее здоровье нации постепенно катится вниз. И дети, и подростки, и те, кто постарше, занятиям спорту все чаще предпочитают многочасовые бдения у компьютеров и прочих электронных гаджетов, ведут сидячий образ жизни. Главная цель возрождения ГТО – приобщение к занятиям физической культурой, укрепление здоровья населения. При чем, не к спорту, а именно к физкультуре — полезным для здоровья занятиям физическими упражнениями. В первую очередь, детей и подростков. Мы прекрасно знаем, что сейчас не только в России, но и во многих других странах двигательная активность снижается. Люди меньше времени стали уделять тренировкам, прогулкам, подвижным играм.

Следует отметить, что недостаточную двигательную активность современных детей и подростков можно отнести к факторам риска для здоровья, так как это приводит к развитию ряда серьезных заболеваний. Международное исследование, проведенное ВОЗ в 2009-2010 гг. (Health behaviour in School-Aged Children), выявило, что среди российских школьников необходимый уровень двигательной активности имеет только каждый шестой подросток. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации в 2013 г. доля учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляла 52,7% численности данной категории населения.

В нормы ГТО для школьников входят - бег, подтягивания, метание теннисного мяча, лыжи, прыжки в длину, плавание. У старшеклассников также проверяются туристические навыки.

Во многих учебных заведениях до сих пор не решена проблема физического воспитания детей и подростков с различными отклонениями в состоянии здоровья. Таких детей, как правило, освобождают от занятий физкультурой, что уменьшает их и без того ограниченную физическую активность. В результате гиподинамии и гипокинезии снижаются функциональные возможности организма, понижается сопротивляемость к действию неблагоприятных факторов внутренней и внешней среды, возрастает заболеваемость. Не все учебные заведения могут предоставить выбор вида занятий физической деятельностью.

Таким образом, невозможно переоценить роль возрождения ГТО как для школьников, так и для взрослых граждан нашей страны. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Организаторы проекта ГТО считают его возрождение в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах.

ЗНАЧЕНИЕ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА « ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)

Сидорова Н.И., доцент,
Сидорова О.О.

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет»
e-mail:sidorova60476@mail.ru

Наряду с традиционными формами физической активности (плавание, гимнастика, бег, силовые упражнения, спортивные игры) в системе подготовки к сдаче ВФСК ГТО предлагается использование спортивно-оздоровительного туризма (СОТ). Под спортивно-оздоровительным туризмом принято понимать организационную форму туризма, которая предполагает проведение туристских мероприятий различной сложности с использованием специальных тактических и технических приемов. Одной из его основных организационных форм является туристский поход [1].

Туристский поход является комплексной формой туризма, включающий в себя спортивную, краеведческую, экскурсионную составляющие. Поход заключается в активном передвижении группы людей по маршруту, который должен отвечать следующим требованиям:

- быть разнообразным в природном отношении;
- быть посильным участникам (необходим учет возраста, состояния;
- здоровья, опыта, физической и моральной готовности);

строиться с нарастанием нагрузки и интереса (самое интересное должно быть в конце похода);

- иметь ограниченное количество экскурсионных объектов.

Занятия туризмом при подготовке к сдаче нормативов ГТО способствуют формированию базы общей физической подготовки, тренировке выносливости, необходимым в любом виде спорта [5].

Кроме задач общей физической подготовки туризм имеет важное гуманитарное и социальное значение:

- имеет экологическую направленность;
- имеет мирную направленность;
- формирует навык рационального использования свободного времени;
- способствует восстановление трудоспособности;
- способствует интеллектуальному развитию;

– способствует нравственному, духовному и патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

В современном российском обществе воспитание детей и молодежи осуществляется в условиях непростой экономической и политической обстановки, в которой существенно изменилась социокультурная жизнь подрастающего поколения. Происходящие процессы выдвинули ряд важных качественно-новых задач по созданию экономически развитого, цивилизованного, демократического государства, обеспечивающего права и обязанности его граждан с полной гарантией их правовой социальной защищенности. Это предполагает необходимость формирования у подрастающего поколения нравственных, духовных и этических качеств, среди которых большое значение имеет патриотизм.

Система туристско-краеведческой работы заметно расширяет спектр видов деятельности, освоение которых рассматривается как цель образования. Прежде всего, это различные виды учебно-исследовательской, оздоровительной, эстетической, коммуникативной деятельности. Опыт, получаемый учащимися в различных видах туристской деятельности не только расширяет образовательное пространство и социальную среду, но и исключительно важно для развития таких качеств личности, как социальная активность, мобильность, коммуникативность, толерантность, целеустремленность, объективность, коллективизм и ответственность. Вовлечение детей в систему туристско-краеведческой работы обогащает их жизнь новыми социальными связями, интересами, ценностями, жизненными ориентирами, меняет ценностное отношение к здоровому образу жизни. Содержание туристского образования строится на основе личностно-деятельностного подхода и напрямую связано с возможностями практического применения полученных экологических, геологических, экономических и краеведческих знаний. Необходимо отметить влияние туризма на развитие в подрастающем поколении способности адаптироваться к условиям современной жизни. Именно туристские походы являются важнейшим средством духовно-нравственного воспитания детей и молодежи, поскольку могут дать им возможность для повышения своего интеллектуального уровня через развитие наблюдательности, способности воспринимать, ценить и сохранять красоту своего родного края.

Туристские походы, путешествия, экскурсии – важное средство патриотического воспитания молодежи.

Изучение географии и истории своего края в ходе экспедиций, походов и экскурсий служит основой патриотического воспитания.

Туристско-краеведческая деятельность доступна широкому кругу населения и имеет особое значение в подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО, целью которого является не только совершенствование спортивных достижений и пропаганда здорового образа жизни, но активное духовно-нравственное и патриотическое воспитание детей и молодежи.

Литература:

1. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие. – М.: Советский спорт, 2009.– 392 с.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». URL: http://минобрнауки.рф / документы / 2974 (дата обращения 25 октября 2014).
3. Положение о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе. Министерство спорта Российской Федерации, Москва, 2013.
4. Скок, Н.В., Терентьев А.Е., Янцер О.В. Туризм как активное средство воспитания личности в процессе подготовки студентов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса // Педагогическое образование в России., 2014. - №10. - С.181-185.

ПРИМЕНЕНИЕ ОНЛАЙН СЕРВИСА В ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Синявский Н.И., д.п.н, профессор
Фурсов А.В., к.п.н., доцент
Иванов К.Г., учитель физической культуры
Игнатов О. В., учитель физической культуры

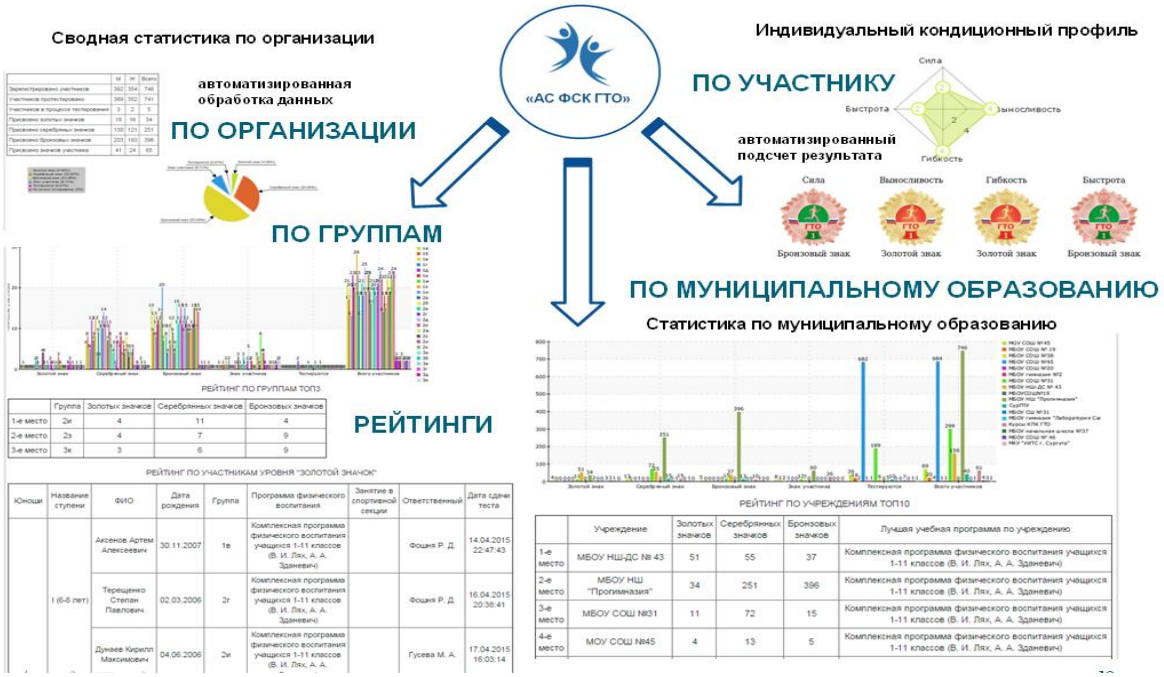
г. Сургут, СурГПУ «Сургутский государственный педагогический университет»
E-mail: physical_science@surgpu.ru
г. Сургут, гимназия «Лаборатория Салахова»
г. Губкинский, МБОУ СОШ №5

При создании современной образовательной среды, необходимой для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, учитывались преимущества «web-среды» и направленность разрабатываемой программы, прежде всего на решение конкретной практической задачи актуальной для образовательных организаций.

Научным коллективом кафедры ТиМФВ СурГПУ совместно со специалистами Внедренческого центра информационных технологий была разработана программа в виде онлайн сервиса «Автоматизированное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (АС ФСК ГТО)» (рисунок 1).

Система регистрации пользователей программы позволяет исключить использование данных другими зарегистрированными пользователями, так как личный кабинет пользователя программы защищён паролем, данные можно обрабатывать, фильтровать, делать заключения, вставлять рекомендации для индивидуальной работы с родителями (законными представителями) по физическому воспитанию детей и подростков. Использование онлайн сервиса повысит качество организации работы поэтапного внедрения ГТО в системе основного и дополнительного образования при организации внешкольной работы.

Все заключения, протоколы и отчеты легко сохраняются в базе данных с присвоением QR кода для идентификации.



	Учреждение	Золотых значков	Серебряных значков	Бронзовых значков	Лучшая учебная программа по учреждению
1-е место	МБОУ НШ-ДС № 43	51	55	37	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич)
2-е место	МБОУ НШ "Прогимназия"	34	251	396	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич)
3-е место	МБОУ СОШ №31	11	72	15	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич)
4-е место	МОУ СОШ №45	4	13	5	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич)

Рисунок 2 - Автоматизированные формы отчетности в сервисе «АС ФСК ГТО»

В заключение необходимо отметить, что разработанная программа АС ФСК ГТО достаточно функциональна, проста в использовании, исключает ряд существенных трудоемких операций выполняемых в повседневной методической работе учителей по физической культуре, педагогов дополнительного образования, методистов в образовательных организациях. В целом, новый подход использования web-технологий в образовательной области «Физическая культура» позволит несколько иначе рассматривать вопросы взаимодействия с родителями (законными представителями), а так же заинтересованными лицами. Также позволит упростить процесс получения информации для разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов в физическом воспитании участников образовательного процесса. Web-технологии будут актуальны и в вопросах касающихся сетевого взаимодействия с учреждениями дополнительного образования.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Коноплева Е.Н., к.п.н., доцент
Коняшов И.Н., студент

г. Красноярск, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. М.Ф. Решетнева
E-mail: coach@mail.ru

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей. При этом уровень здоровья зависит от социально-экономических, материально-технических, санитарно-гигиенических, экологических условий и культуры, образования, здравоохранения, науки, образа жизни, питания и главное - от уровня двигательной активности человека.

В настоящее время приобретает особую значимость здоровый, социально адаптированный и активный человек. В последние годы условия социально-экономического развития и политического переустройства нашего общества инициировали ряд явлений, негативно отражающихся на здоровье различных возрастных групп населения. Выделяют три уровня ценности здоровья: биологический (физический) – здоровье, как саморегулирующаяся

адаптирующая система организма; социальный – здоровье как мера социальной активности индивида; психический – здоровье не как отсутствие болезни, а как стратегия ее преодоления.

Движение - биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечнососудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма.

Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры молодого поколения. Соответствующим образом организованные занятия физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма.

Сегодня все чаще и чаще работники медицинских учреждений обращают внимание на ослабление здоровья детей за последние 5-6 лет. Это связано, на наш взгляд, прежде всего с их недостаточной физической активностью, с уменьшением количества детей, оздоравливающихся в летний период, и самое главное, с ухудшением социально-экономического положения подавляющего количества российских семей.

Как известно, в России принята президентская программа "Дети России", в рамках которой выполняются еще 10 программ, в том числе "Дети Севера", "Дети-инвалиды" и т.д. И, тем не менее, ситуация с оздоровлением детей с каждым годом ухудшается и остается очень напряженной. По данным медицинских обследований, только около 10% детей являются действительно здоровыми. Общая заболеваемость детей от первых дней рождения до 14 лет составила 148 тыс. на 100 000 детей и более 114 тыс. на 100 000 подростков. Ослабленные и часто болеющие дети составляют от 20 до 75% соответственно, 70-80% детей, поступающих в 1-й класс, имеют отклонения в состоянии здоровья. Каждый третий школьник страдает хроническим заболеванием.

Почему это происходит? Прежде всего это объясняется сложной социально-экономической обстановкой в стране, ухудшением экологической ситуации в ряде регионов РФ. Несмотря на обилие программ, призванных защищать здоровье детей, они, к сожалению, выполняются не очень эффективно. Некоторые программы из федерального бюджета не финансируются, другие финансируются крайне недостаточно. Например,

федеральная программа "Дети-инвалиды" была профинансирована только на 4,9%.

При таком положении возрастают долги санаторий за медикаменты, продукты питания, коммунальные услуги, а долги по коммунальным платежам привели к отключению некоторых санаторно-курортных и оздоровительных учреждений от систем жизнеобеспечения - топлива, энергоснабжения и т.д.

В связи с отсутствием финансовой поддержки постепенно приходит в негодность материально-техническая база многих лагерей и санаториев, часть из них закрывается или перепрофилируется.

Не менее острой остается проблема налогообложения. Сегодня детские оздоровительные учреждения и санатории для родителей с детьми приравняли по налогообложению к промышленным предприятиям, ибо они стали акционерными обществами. На наш взгляд, учреждение, изменившее организационно-правовую форму без изменения профиля его деятельности, ни в коей мере не должно облагаться налогами наравне с коммерческими структурами. Если здравница занимается каким-то бизнесом, то эту деятельность, естественно, надо облагать налогом, как это положено. Но ни в коем случае не должна облагаться налогом основная - лечебная и оздоровительная деятельность. Министерство здравоохранения России неоднократно ставило вопрос перед Государственной налоговой службой и Министерством финансов РФ о невзымании налогов за реализацию путевок с санаториев Минздрава, так как лечебная и оздоровительная помощь в них является основным видом их деятельности. Однако эти предложения не были приняты. При этом нужно предусмотреть льготное оздоровительное и санаторно-курортное обслуживание детей в большей степени в межсезонье.

Возникшие в последние годы трудности осуществления оздоровления детей и подростков нельзя не связывать с отсутствием единой государственной концепции оздоровительного отдыха детей и их санаторно-курортного лечения, с нарушением существовавшего десятилетиями централизованного распределения путевок и финансирования оздоровления детей, а также целевого формирования средств на развитие детских оздоровительных учреждений, курортов и санаториев.

Решая проблему оздоровления детей, надо помнить об одном: дети - будущее России, и мы все вместе решаем очень важную для государства задачу.

Данная работа позволяет понять причины, мешающие нормальному функционированию системы оздоровления учащейся молодежи. В данное время очень важным является, в каком состоянии находится наша молодежь, т.к. от этого и будет зависеть будущее нашей планеты. Когда человек становится взрослым, в определенный момент он задумывается о потомстве, о его рождении и дальнейшем развитии во всех направлениях, особенно о здоровье.

Литература:

1. Антонов, Ю.Е. «Здоровый школьник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М., 2001 г.

2. Сырокваша, А.А. «Проблемы оздоровления детей», М., 2004 г. – 245 с.

3. Белякова, Н.Т «Физкультурно-оздоровительная работа», Феникс. 2001г. – 174 с.

4. Богданов, Е.С. «Финансирование оздоровительных учреждений», Владимир., 2005 г. – 107 с.

СЕКЦИЯ 3
АКТИВИЗАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ ВКЛЮЧЕНИЯ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ВФСК (ГТО)

АНАЛИЗ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ АЧИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Ковалева С.А., старший преподаватель

г. Зерноград, Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВПО ДГАУ в г. Зернограде
E-mail:ksazernograd@rambler.ru

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения, важное место в которой занимает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1,2,3].

Анализ занятий по физической культуре показал, что в учебном процессе со студентами используется в основном бег с постоянной скоростью в диапазоне – несколько быстрее бега «трусцой» (100м за 35-40 сек), который обычно дается в начале и в заключительной части занятия. После выполнения этой работы частота сердечных сокращений и частота дыхания у студентов увеличивается незначительно, в результате не наблюдается значительных сдвигов в развитии выносливости, необходимой для успешной сдачи норм комплекса ГТО в беге на 3000 метров.

При подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО необходимо делать основной упор на выработку темпа бега, близкого к соревновательному. Для этого необходимо постепенно добиваться пробегания различных отрезков (400, 600, 800, 2000 и более) с заданной скоростью. Такой метод способствует правильному распределению сил на дистанции, а, следовательно, и улучшению результатов. Корректировка скорости в момент пробегания заданных отрезков вызывает у студентов определённый интерес к заданию, что, несомненно, повышает воздействия тренировки.

При беге на 3000м на золотой значок с результатом 12мин.30сек. каждые 100м должны пробегаться за 25 сек. Для лидирования необходимо подавать сигналы через каждые 12,5 сек. При разметке дорожки на отрезки

по 60 метров, для результата на серебряный значок (13мин.30сек.) – через каждые 13,5 сек.

Перед тренировочным забегом на любую дистанцию студентам разъясняли, что стартую по первому сигналу, они должны стараться подбежать к следующей отметке одновременно с очередным сигналом.

Для проверки данного метода нами был проведен педагогический эксперимент в двух группах студентов 2 курса АЧИИ.

На подготовку студентов в беге на 3000м было запланировано 15 занятий по 15-20 минут в конце основной части занятий. В разминке давался бег с переменой скоростью на 1200м. Студентам предлагалось пробегать заданные отрезки, преодолевая каждые 100м за 25-27 сек. В течение 15 занятий пробегаемые отрезки увеличивались от 400м до 2000м. Во время пробегания дистанции скорость бега корректировалась.

Педагогический эксперимент показал, что в начале занятий по предложенной методике средний результат в беге на 3000м составил 13мин 40сек. Диапазон колебаний результатов составил от 12мин. 36сек. до 15мин.15сек.

За 2-х месячный период подготовки средний результат в беге на 3000м улучшился до 11мин.47сек. Диапазон колебаний 10мин. 35сек. – 12мин. 54сек. Норматив ГТО в беге на 3000м выполнили 80% из них на золотой значок-27%, серебряный – 40%, бронзовый – 13%.

Проведённые исследования позволяют сделать вывод об эффективности и целесообразности применения данной методике на занятиях физической культурой со студентами при подготовке к сдаче норматива комплекса ГТО в беге на 3000м.

Литература:

1. Масленников, А.В. «Метод автоматизации судейства испытания комплекса ГТО по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу» / А.В. Масленников // Наука и инновации-2014: матер. 9-ой международной конф.– Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. – 240 с.

2. Вилькин, Я.Р. «Организация работы по комплексу ГТО» / Я.Р. Вилькин // Организация физкультуры и спорта : учебник для техникумов физ.культуры / Под ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 88-90.

3. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская газета – 2014. – 27 августа.

КОМПЛЕКС ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Кудрявцев М.Д., д-р пед. наук, профессор
Либарова Л.А., студентка

г. Красноярск, Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»
E-mail: kumid@yandex.ru

С древнейших времен известно, что физические упражнения оздоровительно влияют на организм человека. Сильным средством, меняющим физическое и психическое состояние человека, являются занятия физическими упражнениями. Грамотная организация занятий позволяет улучшить физическое развитие, повысить физическую подготовленность и работоспособность, укрепить здоровье, совершенствовать функциональные системы организма, что в особенности актуально для студентов, которые имеют отклонения от норм в состоянии здоровья и по результатам врачебной проверки отнесены к специальной медицинской группе [2].

Новый физкультурно-спортивный комплекс основывается на главном принципе добровольности и доступности. В Положение Правительства РФ от 11 июня 2014 перечисляются цели и задачи комплекса ГТО, которые должны мотивировать молодежь к участию в соревнованиях ГТО. Для студентов вузов, 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 детей, молодежи и в особенности студентов, конечно же, возвращение к комплексу ГТО. На сегодняшний день отличительной чертой в физическом воспитании студентов является то, что педагог учитывает интерес студента к занятиям тем или иным видам спорта. Большая роль тренера-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 монотонии. В этом случае результат от занятий физическими упражнениями может дать противоположный эффект. Для того чтобы избежать это необходимо менять объем и интенсивность упражнений в процессе занятий. Согласно учебному процессу увеличение объема и 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 [1].

Литература:

1. Газовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов / Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. – Минск: Вышейшая школа, 1978. – 96 с.

2. Смирнов, В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Владос- Пресс, 2002. — 608с.

3. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // http://www.kremlin.ru/events/president/news/20636

НОРМЫ ГТО – ШАГ НАЗАД ИЛИ НОВЫЙ ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ?

Берко Е.Е., доцент
Огородникова Ю.В., студентка

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет»
E-mail: grand_espada24@mail.ru

Развитие физической культуры и спорта - это важнейшая задача государства.

24 марта 2014 года президентом РФ В.В. Путиным был подписан указ «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Когда проект находился в разработке, аббревиатуру ГТО расшифровали как «Горжусь тобой, Отечество», но позже решили вернуться к традиционной расшифровке «Готов к труду и обороне».

Зачем же нужно сдавать нормы ГТО? Их нужно будет сдавать для того, чтобы наша нация окрепла и приобрела полезную привычку заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни. Но поможет эта инициатива решить реальные проблемы детского, студенческого и массового спорта? Могут ли нормы ГТО положительно повлиять на граждан и привить любовь к физкультурному движению?

Президент РФ сказал: «Нам нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы. То есть в шаговой доступности. Необходимы экономичные спортивные сооружения, в том числе и на открытом воздухе, и конечно, следует полнее задействовать и укреплять спортивную инфраструктуру общеобразовательных школ».

Чтобы понять причины возрождения норм ГТО, нужно вернуться на несколько шагов в прошлое.

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи, существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет».

С 1931 по 1941 год нормы ГТО сдало порядка 6 000 000 человек. Благодаря ГТО множество советских людей научились бегать на лыжах, плавать, стрелять, что помогло им в дальнейшем успешно овладеть военным делом. Талантливая спортивная молодежь воевала во время войны в качестве разведчиков, снайперов, летчиков и др.

А в послевоенные годы уже 58 миллионов граждан занималось спортом. После введения в СССР норм ГТО результаты программы были впечатляющими. Процент занимающихся физической подготовкой, людей, которые вели ЗОЖ – значительно увеличился. Лозунг «От значка ГТО - к олимпийской медали!» влиял на людей. Если сравнить нормативы ГТО времен СССР и нынешнее, мы увидим, что сейчас уровень физической подготовки снижен, а значит, снижены и результаты. В СССР благодаря ГТО выросло не одно поколения здоровых и активных людей. После распада СССР физическая составляющая нации ослабла и потеряла свою значимость.

Во времена СССР массовый спорт был доступен. Но в XXI веке экономическая ситуация в стране сделала бесплатный и общедоступный спорт закрытым для большинства граждан. Задача государства состоит в том, чтобы нация была здоровой, сильной и выносливой, показывала потрясающие результаты. Для этого нужно создавать условия для развития детского, студенческого и массового спорта, чтобы у людей была возможность активнее заниматься спортивной жизнью.

Любовь к спорту нужно прививать еще в детском возрасте, потому что не каждого подростка сейчас можно заставить заниматься физкультурой. Спорт помогает добиться успехов во многих областях жизни, в том числе и в профессиональной деятельности, так как вырабатывает силу и выносливость, дисциплинирует и учит добиваться поставленных целей.

Если государство будет строить детские, юношеские спортивные школы, то вырастит новое здоровое поколение, которое в будущем может принести большие победы. Для нашей страны это не первый опыт внедрения норм ГТО, и как показывали результаты, - очень полезный опыт. Спортсмены завоевывали медали, молодежь равнялась на своих «олимпийских» кумиров и стремилась стать похожей на них. И становилась.

Проект по возрождению норм ГТО сейчас стартовал в 11 регионах нашей страны, и Красноярский край стал одним из первых, кто принялся активно его реализовывать. Нормативы рассчитаны на любителей, а не профессиональных спортсменов. Они не являются общеобязательными, как было во времена СССР, и проверить свою физическую подготовку может абсолютно каждый. Уже сейчас в Красноярске стартовали спортивные площадки, на которых каждый может бесплатно поучаствовать в таких соревнованиях, как прыжки в длину, тест на гибкость, пресс, отжимания и др.

Студенты нашего университета так же активно занимаются спортом. Участвуют в легкоатлетических кроссах, в военно-патриотической игре «Зарница» (в составе Красноярских Краевых студенческих отрядов) силовых состязаниях, зимой с удовольствием занимаются в бассейне, играют и соревнуются между собой в таких спортивных играх, как волейбол, футбол, баскетбол и настольный теннис. Это хороший фундамент для подготовки к сдаче норм ГТО. Не все станут чемпионами, но государство не ставит такую цель. Его цель – оздоровление нации, новая попытка привлечь людей к занятиям спортом.

Чтобы наша Родина в будущем была процветающим государством с сильной экономикой и могучей армией, с обществом свободным от алкоголя, наркотиков, уже сейчас нужно заботиться о развитии детского, студенческого и массового спорта.

В первую очередь государству нужно обеспокоиться об условиях, в которых спорт станет общедоступным, и результаты не заставят себя ждать, потому что спорт - возможный источник самосовершенствования для каждого человека.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КЛУБОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Кудрявцев М.Д., д-р пед. наук, профессор
Кись О.И., студентка
Сундуков А.С., доцент

г. Красноярск, Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»
E-mail: kumid@yandex.ru

В настоящий момент у руководства страны и среди населения растет осознание роли общественных организаций в социальном развитии общества. В стране ухудшается здоровье населения, сокращается

продолжительность жизни, среди молодежи растет преступность и наркомания. Огромным социальным значением и потенциалом в оздоровлении общества обладает физическая культура и массовый спорт.

В свете недавних решений правительства Российской Федерации и поручения президента В.В. Путина от 04.04.2013 года (Пр-756, п. 1а) «Разработать и представить Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО), как программную и нормативную основу физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учётом групп здоровья».[1] Президент отметил, «…что вполне уместно вспомнить позитивный опыт прошлых лет, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО». Он напомнил, что это был реально работающий механизм, а спортивные нормативы сдавали люди разных возрастов. «Эту систему нужно возродить», – призвал президент.

Комплекс как социально-культурное явление должен стать важной частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим их интересы.

Невозможно переоценить роль общественных организаций в развитии физкультурно-спортивного движения в России. С точки зрения развития массового спорта, в том числе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и повышения его социальной значимости среди детей и молодежи спортивные клубы призваны осуществлять организационную, координационную и мотивационную деятельность в образовательных учреждениях. Формы организации работы спортивного клуба, методы и средства выбираются в соответствии со спецификой основных направлений его деятельности.

Задачами деятельности клуба являются: – разработка предложений по развитию физической культуры и спорта в образовательном учреждении в рамках урочной и внеурочной деятельности; – вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья; – организация физкультурно-спортивной работы образовательного учреждения во внеурочное время. Среди основных функций спортивного клуба не только проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, но и организация подготовки и проведение состязаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.[2]

Идея внедрения комплекса поддержана педагогической общественностью. Отмечено, что реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в системе образования Российской Федерации позволит оптимизировать процесс физического воспитания.Наиболее оптимальные условия для реализации разностороннего физического воспитания во внеурочной деятельности служит спортивный клуб, которым отводится ведущая роль в организации всей физкультурно-спортивной

работы в образовательном учреждении и в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.[2]

В заключении необходимо отметить, что образовательные учреждения являются главным «создателем» общества и самым организованным плацдармом для его совершенствования под руководством квалифицированных кадров – организаторов физкультурно-оздоровительного процесса. Именно на базе образовательных учреждений возможно создание условий для воспитания физически здоровой и гармонично развитой молодёжи, обладающей высоким уровнем физической культуры.

Литература:

1. Поручение Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года. Пр-756, п. 1а.
2. Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 г. № МД-1077/19 (НП-02-07/4568).

ГТО, КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Яцковская Л.Н., доцент
Прошина Т.В., студентка

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет»
E-mail: kotesh@bk.ru

В настоящее время в области физического воспитания выдвигаются требования к системе физического воспитания студентов. Преподавательская деятельность должна быть направлена на организацию учебного процесса и досуга студентов. В удовлетворении потребности в занятиях физическим воспитанием должную роль сыграет комплекс ГТО.

Внедрение нового физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» подразумевает совершенствование учебных программ (их содержания и структуры) по предмету «Физическая культура» в вузах. Важным является вопрос доступности и согласованности контрольных нормативов для педагогического контроля, нацеленного на повышение эффективности физического воспитания.

Комплекс возник в 1920 году, во время необходимости обучения населения военным навыкам. А военная подготовка подразумевала всестороннее развитие всей нации. Целью вводимого комплекса было

повышение уровня физического воспитания и военной готовности населения, а самое главное – это развитие молодого поколения. Основной задачей было укрепление здоровья молодого поколения.

Сейчас ГТО преследует те же цели: вырастить здоровое поколение, укрепить здоровье старших поколений, сделать общество более мобильным и прививать любовь к Родине [1].

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [2].

Более чем за двадцать последних лет учебные программы вузов строились без учета целей комплекса ГТО. Включение нового комплекса «Готов к труду и обороне» в программу высших учебных заведений повлечет за собой совершенствование государственных образовательных стандартов высшего образования для предмета «Физическая культура».

На данный момент тема возрождения комплекса «ГТО» актуальна. Она содержит нормативную основу физического воспитания студентов и является критерием определения уровня физической подготовленности.

Основные ожидаемые результаты введения ГТО:

- определение уровня физической подготовленности студентов, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация массового физкультурно-спортивного досуга студентов;
- пропаганда здорового образа жизни среди студентов;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, любви к Родине.

Важность ГТО для студентов состоит в том, что данная система поможет укрепить здоровье и осознать важность этого. К сожалению, особенно последнее время в вузы приходит большое количество студентов с такими заболеваниями, как ВСД, нарушения опорно-двигательного аппарата и зрения. Занятия физической культурой с введением ГТО помогут студентам выработать привычку к систематическим занятиям физическим воспитанием.

В то же время сами студенты приобретают четкую цель для занятий спортом. Многим студентам кажется, что жизнь бесконечна, что можно постоянно откладывать самосовершенствование, поэтому они могут особо не стараться, как в учебе, так и в занятии физической культурой. Но имея четкую цель – сдачу нормативов ГТО, становится ясно, зачем заниматься и чего следует добиваться. Многим молодым людям, где целью будет поставлена сдача норм ГТО, послужит стимулом для серьезных занятий спортом, иными словами с подвигнет «прийти в спорт» и найти себя в нем,

а самое главное укрепить свое тело и дух, силу воли, студент становится менее ленив, а лень среди студентов в наше время – эпидемия. И тут решаются проблемы самочувствия, укрепления иммунитета.

Комплекс ГТО станет основой всей системы физического воспитания студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет послужат ориентирами разносторонней физической подготовки. Он сыграет важную роль в развитии массового физкультурного движения в нашей стране. Уровень физической подготовленности оценивается по тестам, которые входят в программу предмета «Физическая культура» для студентов вузов и непрерывную систему контроля по пятибалльной системе (таблица 1, 2).

Таблица 1 – Оценка уровня физической подготовленности студентов вуза (девушки)

Тесты на скорость, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены.	60	50	40	30	20
Бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10
Подтягивание в висе лежа (число раз)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге с одной рукой о стену (число раз)	15	12	9	6	4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Плавание 50 м (мин. сек.)	0,54	1,03	1,14	1,24	б/вр
Плавание 100 м. (мин. сек.)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

Таблица 2 – Оценка уровня физической подготовленности студентов вуза (юноши)

Тесты на скорость, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 3000 м (мин. сек.)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30
Подтягивание на перекладине (число раз)	15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5
Поднимание ног в висе на перекладине (касаться ногами перекладины) (число раз)	15	12	9	7	5
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Плавание 50 м (мин. сек.)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
Плавание 100 м. (мин. сек.)	1,.40	1,50	2,00	2,15	2,30

ГТО – это не только комплекс упражнений для выполнения, но и здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, именно стиль, потому, что именно данный комплекс помогает выработать у студентов навыки необходимые для поддержания своего здоровья, поднять физическую выносливость, не допустить возникновение и развитие болезней. ГТО позволяет внести массовость в занятия спортом, сделать привычку к занятиям физической культурой новой чертой студенческой молодежи.

Литература:

1. Газовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов / Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. - Минск: Вы- шейшая школа, 1978. - 96 с.

2. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // http://www. kremlin.ru/news/20636.

3. Программы и материалы по физической культуре для педагогических вузов / Учебно-метод. сектор Наркомпроса РСФСР) — М., Л.: Учпедгиз, 1931. - 80 с.

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРОЕКТЫ КАК СПОСОБ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ И НОРМ ВФСК ГТО

Арнст Н.В., доцент
Сидорова Н.И., доцент

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет»
e-mail:sidorova60476@mail.ru

Сегодня как никогда остро актуальна проблема максимальной реализации человеческого потенциала в связи с утверждением Положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), которая требует нововведений в учебную программу по дисциплине «Физическая культура [1,2].

В соответствии с уровнем подготовленности студента единицы физической культуры могут интегрироваться по различным схемам.

Модуль информационных потоков обеспечивает сведениями об управляемом субъекте, его состоянии после управляющих и самоуправляющих действий (обратная связь). Основным источником получения информации являются диагностика и самодиагностика, контроль и самоконтроль.

Блок теоретический. Его интегрирующая цель предусматривает: овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, формирование умений адаптивного, творческого и осознанного необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности; накопление знаний для разработки проекта индивидуальных программ и их внедрения в учебную и профессиональную деятельность.

Блок методический. В нем содержание теоретических сведений дополняется, углубляется и конкретизируется в ходе учебной деятельности. Блок направлен: на овладение диагностикой и самодиагностикой физического развития и управление им; формирование методических знаний и умений в сфере физической культуры, способностей к анализу, сравнению собственных результатов с нормой, оценивание и коррекцию результатов своих действий и видов физкультурной деятельности; владение организаторскими и проектировочными умениями; разработку и презентацию личностных проектов с учетом индивидуальных особенностей, мотивации, интереса к видам двигательной деятельности.

Рассматриваемый блок состоит из трех базовых, а также элективных структурных единиц. Они обладают возможностями структурироваться как укрупненные дидактические единицы с учетом мотивации, состояния здоровья, уровня теоретической, методической, практической подготовленности и будущей профессиональной деятельности студента.

Практический блок включает элективные курсы на базе различных видов спорта или систем физических упражнений. Каждый базовый практический курс направлен на повышение уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности, а элективный – на повышение уровня специальной физической и технической подготовленности по избранным видам двигательной деятельности. Учебно-тренировочные занятия проводятся по таким практическим элективным курсам, как «Фитнес», «Баскетбол», «Мини-футбол», «Волейбол», «Гандбол», «Регби» и др. Для эффективной организации модульно-проектной технологии необходимо соблюдать ряд психолого-педагогические условий.

К таким условиям мы относим: организационно-функциональные, процессуально-содержательные, управленческие и информационные. Одним из актуальных условий является обеспечение учебного процесса авторским информационно-методическим программным комплексом, который способствует овладению умениями самодиагностики, прогнозированию, конструированию личностного проекта здорового стиля жизни, обеспечивающего индивидуальную траекторию физического развития студентов к выполнению требований ВФСК. Он состоит из методического инструментария и пакета компьютерных

программ разный типов. Созданный нами комплекс условий подробно представлен в статьях [3].

Таким образом, модульно-проектная технология может использоваться как эффективное средство определения индивидуальной траектории у студентов интегрального физического развития. Она обеспечивает получение должного уровня теоретической, методической и практической подготовленности, в том числе сохранение и порождение интерактивных форм физкультурно-спортивного взаимодействия различных слоев населения, при обеспечении процесса обучения информационными, психологическими и педагогическими методами воздействия. По нашему мнению такой объем педагогических средств является достаточным для формирования у студентов умений создавать личностные проекты к успешному выполнению требований и норм ВФСК ГТО.

Реализация на практике разработанной технологии обеспечивает формирование у студенток организационных и проектировочных умений: самостоятельно переходить от принятия учебной задачи к ее решению, от ее постановки к определению адекватных учебных действий, от действий по реализации программы к действиям самоконтроля и самокоррекции, овладения не только приемами логики и решения различных задач привычными способами, но и умения находить свою, наиболее оптимальную траекторию решения задач по проектированию личностных программ на основе выбранного вида спорта.

Литература:

1. Макеева, В.С. Управление психофизическим состоянием студентов в процессе физического воспитания /В.С. Макеева, С.В. Шавырина // Образование и саморазвитие, Т.1, 2009. - №17. - С.225-230.

2. Полиевский, С.А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта: монография / С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский, Г.А. Ямалетдинова. Екатеринбург: Гуманитарный унт, 2013. - 213 с.

3. Ямалетдинова, Г.А. Модульное обучение как средство самоуправления в сфере физической культуры / Г.А. Ямалетдинова // Высшее образование в России. 2009. - № 7. - С. 173–177.

ГТО КАК ФОРМА СОРЕВНОВАНИЙ

Кудрявцев М.Д., д-р пед. наук, профессор
Галимов Г.Я., -р пед. наук, профессор
Сидарук Е.Е., студент

г. Красноярск, Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»
E-mail: kumid@yandex.ru

Соревнование, в котором сама социальность измеряет саму себя через состязательность индивидов играет очень важную роль. Соревнование проходит через толщу тысячелетий и составляет атрибут всякой социальности во все времена. Абсолютной и имманентной формой, побуждающей людей человеческим образом к интенсивной самореализации, напряжению всех способностей, является соревнование.

Соревнование вызывает своеобразное возбуждение жизненной энергии, увеличивающее индивидуальную производительность. В современных условиях, характеризующихся стремительным ростом научных знаний, информатизацией и интеллектуализацией общества, ориентацией государства на модернизацию образования, особое внимание уделяется не только качеству профессионального обучения студентов, но и формированию у молодежи культуры занятий спортом, проектирования двигательной деятельности в будущую производственную деятельность и становлении жизненного статуса.

В настоящее время планируется Указом Президента внедрение комплекса ГТО в физическое воспитание студенческой молодежи. Для решения данной педагогической задачи возникает необходимость проектирования в вузовский процесс физического воспитания студентов видов спорта, которые комплексно готовили бы молодежь к выполнению норм ГТО.

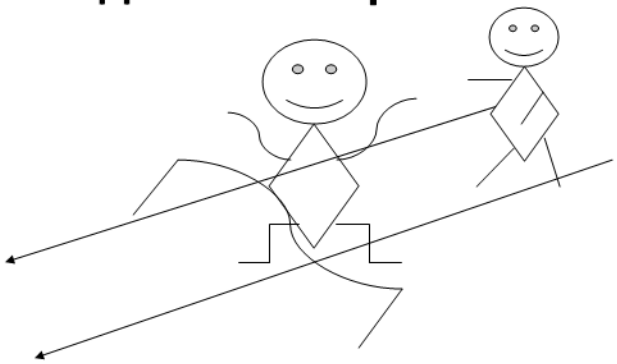
Правительством Российской Федерации было принято Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ВФСК). Комплекс включает в себя две части – нормативно-тестирующую и спортивную. В нормативно-тестирующую часть входят оценка уровня общего физкультурного образования, раздел оценки владения двигательными умениями и навыками, необходимыми при реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, рекомендации к недельному двигательному режиму и виды испытаний. Вторая часть комплекса (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных групп комплекса с целью продления спортивного долголетия, выполнения разрядных нормативов и получения спортивных званий. Состоит из разрядных требований для различных видов многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в ГТО Современный комплекс во многом схож со своим предшественником –

комплексом ГТО, существовавшим в советский период. Однако программа физкультурной подготовки в СССР имела более ярко выраженную военно - патриотическую направленность. Это прослеживалось как в самом содержании комплекса ГТО – в числе упражнений присутствовало метание гранаты, так и в методах пропаганды и популяризации. Многочисленные стенды и плакаты формировали образ физически развитого человека, способного противостоять внешним вызовам. Популяризацией комплекса активно занимались общественные организации военной направленности – ОСОАВИАХИМ, ДОСААФ.

Современный ВФСК ГТО в большей степени ориентирован на физическое развитие и совершенствование, при этом его воспитательно-патриотический потенциал используется не в полной мере. С целью повышения воспитательных возможностей комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях необходимо обеспечить интеграцию содержания ВФСК с другими образовательными предметами и факультативами. Таким образом, подготовка к сдаче нормативов может осуществляться не только на уроках физической культуры, но и во внеклассной и внеурочной деятельности, например при проведении традиционных мероприятий, посвященных Дню Защитника Отечества, Дню Победы, военно-спортивных игр «Зарница», а также при организации мероприятий, посвященных народным праздникам, например Дмитриев День. Таким образом комплекс ГТО будет способствовать не только физическому воспитанию, но и станет центром системы спортивно-патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность у учащихся будет формироваться опыт патриотического поведения, что в свою очередь будет способствовать формированию ценностных ориентаций.

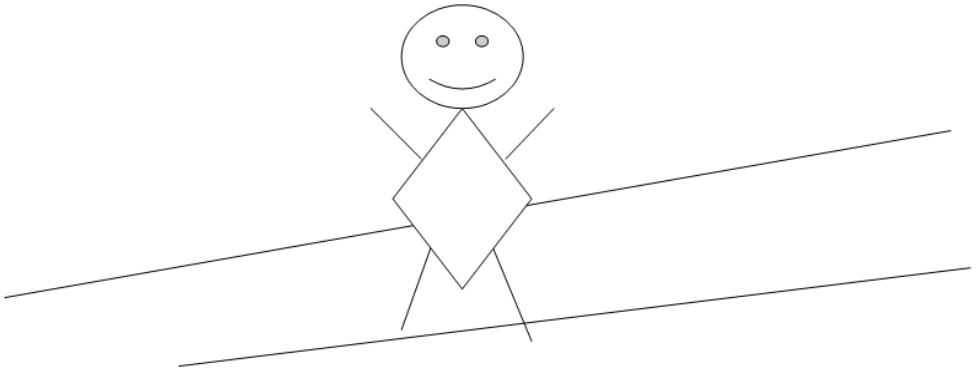
Нам смелым и сильным, и ловким
Со спортом всегда по пути!

Готов всегда к труду и обороне!
Сдавайте нормы ГТО!



Крепкое здоровье - крепкая страна!

ГТО – это важнейшая составляющая социальной политики государства



Литература:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. Российская академия образования. - М.: Просвещение, 2009 (Стандарты второго поколения).

2. Гончаров, С.З. Человек в измерении креативной культурной антропологии. Человек креативный: способности, ценности, культура – сборник научных статей по материалам 8-й Всероссийской научно-практической конференции 17-18 ноября 2011, г. Екатеринбург. ФГАОУ ВПО РГППУ, 2011. – 255с.

3. Указ президента России «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»».

УНИВЕРСИАДА КАК СТИМУЛ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

Поборончук Т.Н., к.т.н., доцент
Бубнова Т.С.

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет»
E-mail: trifonenkova2008@yandex.ru

Исполнительный комитет Международной федерации студенческого спорта в г. Брюсселе 9 ноября 2013 года выбрал г. Красноярск столицей XXIX Всемирной зимней Универсиады 2019 года. Территория Красноярского края простирается вдоль великой реки Енисей на 3000 км с

севера на юг и занимает центральное географическое положение в России. Площадь Красноярского края 2 377 000 км^2. В крае представлены почти все ландшафто-географические зоны России: арктические пустыни, тундра, лесотундра, тайга в ее широтных разновидностях, лесостепь, степь. Край находится на пересечении трансконтинентальных транспортных артерий – через нашу территорию пролегают наиболее короткие маршруты из Европы в Юго-Восточную Азию и Северную Америку. При этом экономический ландшафт региона, потенциал его развития в значительной степени определяют современные высокотехнологичные производства космической и атомной промышленности, инновационные предприятия малого бизнеса, научные учреждения , крупные образовательные центры.

Красноярск – административный центр Красноярского края, один из крупнейших российских городов, сочетающий в себе вековые традиции и современное развитие. Красноярск основан в 1628 году отрядом казаков во главе с Андреем Дубенским как военный острог. Статус города Красноярск получил в 1690 году, когда Сибирь была окончательно присоединена к России. Современный Красноярск - крупный промышленный, деловой и научный центр России. На 1 января 2013 года население города составило 1 017 226 человек. Город имеет высокую инвестиционную привлекательность и всегда готов к диалогу с зарубежными партнерами и иностранными инвеститорами. Девиз города: «Красноярск – город инноваций, партнерства и согласия».

Красноярск – удивительный северный город с резко континентальным климатом, жарким летом и настоящими русскими зимами, долгими и морозными. Зима – любимое время года красноярцев. Красноярск – город, дарящий своим гостям возможность наслаждаться настоящей зимой, зимними играми и спортом в современных комфортных условиях. По данным переписи населения, около 41% жителей города Красноярска составляет молодежь до 30 лет. В нашем городе действует более 40 молодежных общественных объединений, связанных между собой и реализующих совместные проекты. Один из них – «Территория инициативной молодежи «Бирюса», за 7 лет превратился из палаточного лагеря в масштабный российский молодежный форум, в котором принимают участие и представители других стран. Красноярск – один из самых красивых и благоустроенных российских городов. В 2001 году Красноярск стал победителем Всероссийского конкурса «Самый благоустроенный город России». Чистота и уют Красноярска стали заботой горожан. Ежегодно проводятся общегородские субботники, двухмесячники по благоустройству и озеленению «За чистый город, чистую Сибирь», «Миллионному городу – миллион деревьев».

Всемирная Универсиада - Всемирная Универсиада – соревнования студентов-спортсменов по разным видам спорта, второе по значимости и представительству международное комплексное спортивное мероприятие после Олимпийских игр. В 1959 году в Турине, Италия, Международной

федерацией студенческого спорта (Fédération Internationale du Sport Universitaire – сокр. FISU) впервые были проведены единые Всемирные студенческие игры, тогда же получившие свое современное название – «Универсиада», означающее «универсальность», «единство», университет». В настоящее время студенческие игры (летние и зимние) проводят раз в два года – по нечетным годам. В нашей стране впервые Всемирная летняя Универсиада проведена в 1973 году в Москве, и уже в 2013 году прошла в Казани. Всемирная зимняя Универсиада в России не проходила ни разу. Сегодня Всемирная зимняя Универсиада – это: форум студентов-спортсменов; 11 дней спортивных соревнований; свыше 2500 участников более чем из 50 стран мира; от 1500 до 3000 добровольцев. Ожидается, что в XXIX Всемирной зимней Универсиаде 2019 года в г. Красноярске примут участие до 3 тыс. спортсменов из более чем 55 стран мира. Дата проведения XXIX Всемирной зимней Универсиады 2019 года в г.Красноярске 2-12 марта 2019 года: церемония открытия – 2 марта, церемония закрытия – 12 марта. Программа Всемирной зимней Универсиады состоит из 6 обязательных видов спорта, включающих в себя 10 обязательных дисциплин – биатлон, керлинг, хоккей с шайбой, фигурное катание и синхронное катание, шорт-трек на коньках, горные лыжи, лыжное двоеборье, катание на беговых лыжах, прыжки с трамплина, сноубординг, и до двух дополнительных видов спорта.

В Красноярске более 20 % населения активно занимается физической культурой и спортом. В настоящее время в столице региона развивается более 150 видов спорта, работают 78 спортивных федераций, 38 детско-юношеских спортивных школ. На территории Красноярска созданы 4 краевые спортивные «академии», выступающие центрами подготовки спортсменов уровня национальных сборных. Красноярские спортсмены – постоянные участники и победители Олимпийских игр. В Красноярском крае развиты зимние виды спорта. Большой популярностью пользуется хоккей с мячом. Это не просто игра – это неотъемлемая часть жизни и богатые традиции. С 1957 года в Красноярске развивается биатлон. Сегодня красноярские биатлонисты – элита мирового биатлона. В последние годы в Красноярске обрели популярность все виды спорта, связанные с горными лыжами. Молодежи особенно интересны фристайл, фрирайд. Разнообразие зимних видов спорта помогает красноярцам и гостям города насладиться прекрасной сибирской зимой, активно отдохнуть и укрепить здоровье. Красноярск имеет опыт проведения крупных спортивных мероприятий. Видение успешной Универсиады опирается на следующие инфраструктурные и человеческие преимущества города, региона и страны: инвестиционный и научный потенциал. Наряду с традиционными для края производственными отраслями: металлургией, энергетикой, машиностроением – активно развивается строительная индустрия, индустрия сервиса, образование и здравоохранение, производство идей и технологий, в том числе в социальной сфере, которые позволяют городу сохранить

лидирующие позиции и развить свою инвестиционную привлекательность. Зимняя Универсиада – 2019 в Красноярске – это международный праздник молодежи, спорта и культуры, который откроет сему миру удивительный регион – Сибирь, позволит спортсменам реализовать свой потенциал и вдохновит местных жителей.

Проведение Универсиады поможет ускорить привлечение необходимых инвестиций и повысит эффективность капитальных проектов. В рамках материального наследия выделены следующие компоненты:

1. Спортивные объекты, которые останутся после Универсиады, помогут городу развивать профессиональный и массовый спорт, позволит горожанам систематически заниматься видами, входящими в комплекс ГТО, успешно сдавать нормативы.

2. Новые объекты социальной инфраструктуры.

3. Развитие транспортной инфраструктуры. После Универсиады она сделает доступными все спортивные сооружения города.

4. Восстановление и повышение доступности городской среды для маломобильных групп населения.

5. Сфера услуг гостеприимства и общественного питания города получит мощный импульс для развития.

6. Универсиада будет способствовать созданию новых рабочих мест в городе.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков. Цель внедрения Комплекса ГТО – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Задачи Комплекса ГТО: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни; повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и

студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Овладению практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладению умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, соблюдению рекомендаций к недельному двигательному режиму, предусматривающему минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО, ресурсному обеспечению внедрения и реализации Комплекса ГТО в значительной степени поможет материальное наследие Универсиады – это новые и модернизированные объекты физической инфраструктуры, которые город получит благодаря проведению Универсиады.

Литература:

1. Жданов, С.И. Теоретические основы физической культуры / С.И. Жданов. – Орск: Издательствао ОГТИ (филиал) ГОУ ОГУ, 2010. – 147 с.

2. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 208 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ЛЕСОХОЗЯЙСТВЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА ПРИМЕНИТЕЛЬНО К КОМПЛЕКСУ ГТО

Поборончук Т.Н., к.т.н., доцент
Трифоненкова Т.А., доцент

г. Красноярск, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет»
E-mail: trifonenkova2008@yandex.ru

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования. Эти знания необходимы для объяснения и связаны с вопросом «почему?» Методические знания обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?» Практические знания характеризуют ответ на вопрос: «как эффективно выполнять?». Оздоровительно-реабилитационная

физическая культура представляет собой комплекс мероприятий, направленных на лечение или восстановление функциональных возможностей организма человека в связи с заболеванием или временной потерей работоспособности, вызванной значительным утомлением. Лечебная физическая культура – лечебно-педагогический процесс, предусматривающий сознательное и активное выполнение больным рекомендуемых физических упражнений и назначенных процедур. Она располагает широким арсеналом средств и методов воздействия на организм, таких, как лечебная гимнастика, гигиеническая гимнастика, плавание, разнообразные двигательные режимы и др. Применение тех или иных средств и методов, их дозировка научно обоснованы, а в ряде случаев – при особенно тяжелых заболеваниях, как, например, инфаркт, – лечение осуществляется по определенной научно разработанной программе. Комплекс ГТО – программная и нормативная основа системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель внедрения Комплекса ГТО – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни; повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Исследование проведено методом анкетирования. Выявлено 71,2% студентов, не имеющих хронических заболеваний. Уровень своей физической подготовки оценили на «отлично» 11, 2% респондентов, «хорошо» – 48,8%, «удовлетворительно» – 30, 4%, затруднились оценить свою физическую подготовку 8%. Лыжной подготовкой владеют 53,6% обследуемого контингента. Умеют плавать 66,4% студентов, в том числе первокурсников – 25,6%. Самостоятельно физической культурой занимаются 65,6% студентов. По мнению студентов готовы сдавать тесты по ГТО 42,4% респондентов, затрудняются ответить 6,4%. Знают что такое комплекс ГТО (готов к труду и обороне), кем (ЦК КПСС и Советом Министров СССР) и когда (1931 г.) был разработан и введён в действие 100% студентов. На вопрос для какой цели разработан комплекс ГТО 11,25% ответили для патриотического воспитания, укрепление здоровья – 24%, для совершенствования физической подготовки – 39,2%, затруднились ответить 24% студентов. На вопрос как оценивают результаты комплекса ГТО 44% ответили – по нормативам, не знают – 56%. На вопрос о награждении 68,8 % ответили значки, 31,2% не знают.

Результаты исследования показали средний уровень физической подготовленности и физической образованности исследуемого контингента студентов ЛХФ. Необходимо:

1. повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
2. обучить всех студентов двигательным навыкам, предусмотренным комплексом ГТО;
3. вести разъяснительную и пропагандистскую работу по Всероссийскому физкультурно-спортивному Комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО);
4. изучать методики выполнения испытаний, входящих в ГТО;
5. учитывать рекомендации по двигательному режиму;
6. рационально и полно использовать материальную базу университета для реализации ГТО.

Литература:

1. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» № 172 от 24.03.2014
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), М. 2014. – 56 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры – 1990. – №1. – С. 22-26.

ГОТОВНОСТЬ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ К ВНЕДРЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Анохина Н.В.

г. Красноярск, Министерство образования Красноярского края

Одной из актуальных задач системы образования является формирование у школьников ценностей здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Учитывая, что Красноярский край включен в число 12 субъектов Российской Федерации, участвующих в организационно-экспериментальной апробации внедрения Комплекса ГТО, министерством образования Красноярского края был утвержден список образовательных организаций, реализующих программы общего и профессионального образования, для участия в организационно-экспериментальной апробации внедрения Комплекса ГТО в 2014-2015 годах. В него вошли 185 общеобразовательных организаций из всех 61 муниципального образования края, а также 3 краевых государственных профессиональных образовательных организаций, подведомственных министерству образования края.

Задачей организационно-экспериментального этапа внедрения Комплекса ГТО в образовательных организациях края являлось не только тестирование физической подготовленности обучающихся, в которых приняли участие свыше 33 тысяч обучающихся, но и мониторинг готовности общеобразовательных организаций Красноярского края к внедрению Комплекса ГТО среди обучающихся.

Подготовка школьников к выполнению испытаний Комплекса ГТО зависит от ряда организационных условий, которые должны быть в каждой общеобразовательной организации.

Такими условиями являются:

• сама образовательная деятельность по учебному предмету «Физическая культура», которая определяется федеральными государственными образовательными стандартами.

Проведение трех обязательных часов уроков физической культуры во всех школах, во всех классах края позволяет школьникам в большой степени освоить упражнения для выполнения требований Комплекса ГТО.

В условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов выполнение требований Комплекса ГТО

для школьников – это один из способов достижения результатов, установленных стандартами. И наоборот: выполнение требований стандартов позволит обучающимся успешно пройти испытания Комплекса. Тем более, что одним из предметных результатов освоения образовательной программы

по предмету «Физическая культура» является подготовка обучающихся к выполнению нормативов Комплекса ГТО.

При подготовке школьников к выполнению испытаний Комплекса ГТО большое значение имеет материально-техническое обеспечение школы. Что необходимо для подготовки обучающихся к сдаче испытаний Комплекса ГТО? Конечно же, это - две составляющие: первое - это спортивные сооружения и, второе, наличие спортивного инвентаря

и оборудования. Начиная с 2011 года, в крае ведется планомерная работа по оснащению школ спортивным инвентарем и оборудованием за счет средств краевого и федерального бюджетов. За это время абсолютно все школы края, включая филиалы и малокомплектные учреждения, получили базовый комплект спортивного инвентаря для проведения уроков физической культуры. Кроме того, спортивный инвентарь и оборудование приобретается общеобразовательными организациями за счет субвенций бюджетам муниципальных образований на обеспечение государственных гарантий реализации прав на получение общего образования в муниципальных образовательных организациях, обеспечение дополнительного образования детей в муниципальных общеобразовательных организациях. Спортивный инвентарь и оборудование школы приобретают с учетом примерного списка спортивного инвентаря и оборудования, рекомендованного

Министерством образования и науки Российской Федерации.

Предварительные итоги мониторинга оснащенности общеобразовательных организаций края спортивным инвентарем и оборудованием. показывают, что оснащенность школ спортивным инвентарем и оборудованием по сравнению с 2011 года повысилась примерно на 15%. В большой степени это касается оснащения оборудованием для проведения занятий по гимнастике, наличия лыжного инвентаря, игрового инвентаря и оборудования.

В период с 2010 по 2015 год в муниципальных образованиях Красноярского края введено в эксплуатацию 19 новых школ, с современной школьной спортивной инфраструктурой – современные спортивные залы и пришкольные спортивные площадки. Кроме того, в 130 школах построены современные спортивные дворы и площадки. До конца текущего года за счет средств краевого и федерального бюджетов будут отремонтированы 30 спортивных залов школ, расположенных в сельской местности, с общим объемом финансирования 68 млн. рублей.

Программа Комплекса ГТО включает выполнение испытаний на развитие основных физических качеств и прикладных навыков. И если в образовательной организации имеется спортивный зал, спортивная площадка и базовый комплект спортивного инвентаря, то внедрение Комплекса ГТО, подготовка обучающихся к его выполнению не является проблемой. Но при этом не все школы Красноярского края обеспечены спортивными залами, в том числе спортивные залы отсутствуют в 35 школах с численностью

обучающихся более 50 человек. А в 30 школах края с большим количеством обучающихся пропускная способность имеющихся школьных спортивных залов не обеспечивает выполнение учебной программы по физической культуре (даже при переводе этих школ на обучение в 2 смены). В этих учреждениях уроки физической культуры проводятся в спортивных залах других организаций (учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, домах культуры, предприятий, других школ и т. д.) на основании договора аренды, в приспособленных помещениях (классах, коридорах, рекреациях). Кроме того, возникает проблема при подготовке к сдаче испытаний по плаванию и стрельбе при недостаточном количестве плавательных бассейнов и стрелковых тиров в муниципальных образованиях.

В целях обеспечения условий для занятий физической культурой и спортом школьниками министерством образования и министерством спорта Красноярского края сформирован перечень спортивных объектов вне зависимости от ведомственной принадлежности, определенные в муниципальных образованиях Красноярского края в качестве межшкольных спортивных центров и совместно разработаны методические рекомендации:

- о порядке использования спортивных объектов учреждений образования в муниципальных образованиях Красноярского края
- по использованию спортивных объектов в качестве центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы.

Неотъемлемая часть внедрения Комплекса ГТО – это кадровая составляющая. Вся основная работа по подготовке обучающихся к выполнению испытаний Комплекса ГТО ложится на плечи специалистов физической культуры и спорта, работающих в общеобразовательных организациях. Это учителя физической культуры, которых в крае 1939 штатных единиц, а также 793 ставки инструкторов по физической культуре школьных физкультурно-спортивных клубов. Это наш главный кадровый ресурс в продвижении Комплекса ГТО.

Вместе с тем, внедрение Комплекса ГТО в общеобразовательных организациях – это задача не только отдельных специалистов, но и всего педагогического коллектива. Именно педагоги несут образ поведения и должны стать примером для обучающихся.

Безусловно, внедрение Комплекса ГТО - это новая задача для педагогов. Во все программы курсовой подготовки учителей физической культуры и инструкторов по физической культуре физкультурно-спортивных клубов общеобразовательных школ, реализуемые Красноярским краевым институтом повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования», включены образовательные модули по внедрению и реализации Комплекса ГТО, которые прошли более 200 специалистов физической культуры общеобразовательных организаций края. Кроме того, 30 педагогов повысили квалификацию в дистанционном режиме по программе «Организация и управление волонтерской деятельностью в

процессе внедрения Комплекса ГТО» на базе Федерального государственного учреждения высшего образования «Российский университет дружбы народов».

И эта работа будет продолжена.

Подготовка обучающихся к сдаче испытаний Комплекса осуществляется не только на уроках физической культуры, но и во внеурочной время. В 596 школах созданы физкультурно-спортивные клубы, в которых разными видами спорта занимаются свыше 74 тысячи школьников. В 2015 году из краевого бюджета выделено 301 368,1 тыс. рублей для обеспечения деятельности инструкторов физической культуры школьных клубов. В физкультурно-спортивных клубах ведется работа по нескольким направлениям: это спортивные секции по наиболее популярным среди школьников видам спорта и школьные соревнования, это и занятия групп оздоровительной направленности, это и спортивно - образовательные акции и проекты.

Деятельность школьного физкультурно-спортивного клуба позволяет включить в систематические занятия физической культурой и спортом практически всех обучающихся школы, что, безусловно, повлияет на подготовку обучающихся к выполнению испытаний Комплекса ГТО.

В Красноярском крае выстроена система включения школьников в соревновательную деятельность. Основу этой системы составляют «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (в нашем крае – «Школьная спортивная лига»), которые проводятся в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований школьников». В прошлом учебном году в соревнованиях «Президентские состязания» участвовало более 222 тысяч школьников, в «Школьной спортивной лиге» – свыше 126 тысяч школьников 5-11 классов. Надо отметить, что школьные этапы данных соревнований проходят практически в течение всего учебного года.

В текущем году состоялся первый Всероссийский фестиваль ГТО. В единой Декаде ГТО (муниципальный этап) приняли участие 13116 школьников 11-15 лет. Фестиваль ГТО должен стать для школьников одним из приоритетных направлений многоэтапной соревновательной деятельности школьников, наряду с «Президентскими состязаниями» и «Президентскими спортивными играм» (в нашем крае – «Школьная спортивная лига».

Наша задача состоит в том, чтобы Комплекс ГТО эффективно вписался в образовательную программу образовательных организаций, чтобы его внедрение не стало неразрешимой задачей для директоров школ, учителей физической культуры, чтобы внедрение Комплекса ГТО не привело к формализму, отрицательному отношению к нему участников.

Министерство образования края определило ряд задач:

- информирование всех участников образовательного процесса - обучающихся, родителей, педагогов об основных задачах, подходах,

принципах Комплекса ГТО. Мы планируем проведение ряда семинаров для специалистов муниципальных органов управления образованием, руководителей муниципальных методических объединений учителей физической культуры, руководителей физическим воспитанием краевых учреждений профессионального образования, подведомственным министерству образования края, по вопросам внедрения Комплекса ГТО, подготовки и направления в органы управления образованием, образовательные организации информационно-методических материалов по Комплексу ГТО для проведения классных часов с обучающимися, родительских собраний;

- учитывая, что выполнение обучающимися видов испытаний Комплекса ГТО будет осуществляться в Центрах тестирования, необходимо отработать четкий механизм взаимодействия образовательных организаций и данных Центров. Эту задачу мы будем решать совместно с министерством спорта края.

- в апробационном внедрении Комплекса ГТО принимали участие обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. В то же время в крае обучаются школьники с ограниченными возможностями здоровья, школьники, отнесенные к специальной медицинской группе, для которых выполнение определенных физических тестов очень значимо. Министерство образования края, общеобразовательные организации готовы включиться в разработку, апробацию видов испытаний для такой категории школьников.

Самое важное – сформировать у школьников осознанную потребность в занятиях физической культурой и спортом, необходимость вести здоровый образ жизни, чтобы это стало престижно и модно.

ОБЩИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Приходов Д.С., старший преподаватель
Шубин Д.А., к.п.н., доцент

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет», ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»

В настоящее время становится актуальным совершенствование содержания образования в общеобразовательной школе, результатом которого должно быть, подготовка физически крепких и с хорошим багажом знаний учащихся, готовых и способных успешно и продуктивно осваивать вузовские профессиональные программы и выдерживать психофизические нагрузки учебно-образовательного процесса в высшей школе и в будущей трудовой деятельности.

В «Концепции модернизации российского образования на период до 2020 года» предъявляются новые требования к подготовке школьников, связанные с необходимостью повышения качества образовательного процесса на основе интеграции умственной и двигательной деятельности учащихся, как одного из условий активизации учебного труда в школе.

Создание условий в образовательном пространстве школы по формированию общих физкультурных компетенций, как основы формирования готовности школьников к выполнению норм комплекса ГТО, есть современное и продуктивное направление повышения двигательной активности детей и подростков на занятиях по физическому воспитанию.

Как показали предварительные результаты тестирования готовности школьников к выполнению комплекса ГТО, только 3-4 % выпускников школ смогут выполнить комплекс ГТО на золотые значки.

Таким образом, важным направлением в решении данной проблемы является формирование общих физкультурных компетенций у школьников, как основы формирования готовности учащихся к выполнению норм комплекса ГТО.

Для осуществления формирования готовности школьников к выполнению норм комплекса ГТО необходимо соблюдать следующие организационно-методические мероприятия:

- программно-методическое обеспечение формирования общих физкультурных компетенций у школьников в процессе физического воспитания, как основы формирования готовности школьников к выполнению норм комплекса ГТО включает следующие разделы: *теоретический*, где раскрываются общетеоретические основы формирования готовности к выполнению норм комплекса ГТО; *методико-практический,* направленный на освоение школьниками методических знаний и умений формирования готовности к выполнению норм комплекса ГТО; *практический*, основной целью которого является реализация школьниками приобретенных теоретических знаний и практических умений самостоятельной подготовки к выполнению норм комплекса ГТО;

- технология формирования общих физкультурных компетенций, как основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО, включающая следующие этапы: 1 этап (подготовительно-когнитивный) – проводится комплексное обследование физической готовности школьников, оценка общих теоретических знаний и практических умений, диагностика исходного уровня общих физкультурных компетенций, формирование программно-методического материала для коррекции исходных показателей школьников; 2 этап (коррекционно-формирующий) – формирование теоретических знаний и практических умений общих физкультурных компетенций готовности к выполнению комплекса ГТО; 3 этап (обще-прикладной) – индивидуальная и самостоятельная деятельность подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО; 4 этап (итогово - презентативный) – сдача школьниками норм комплекса ГТО;

Все это в целом позволит актуализировать и спроектировать сформулированную общую физкультурно-спортивную деятельность школьников на подготовку к выполнению комплекса ГТО.

На рисунках 1 и 2 показана готовность школьников к выполнению комплекса ГТО.

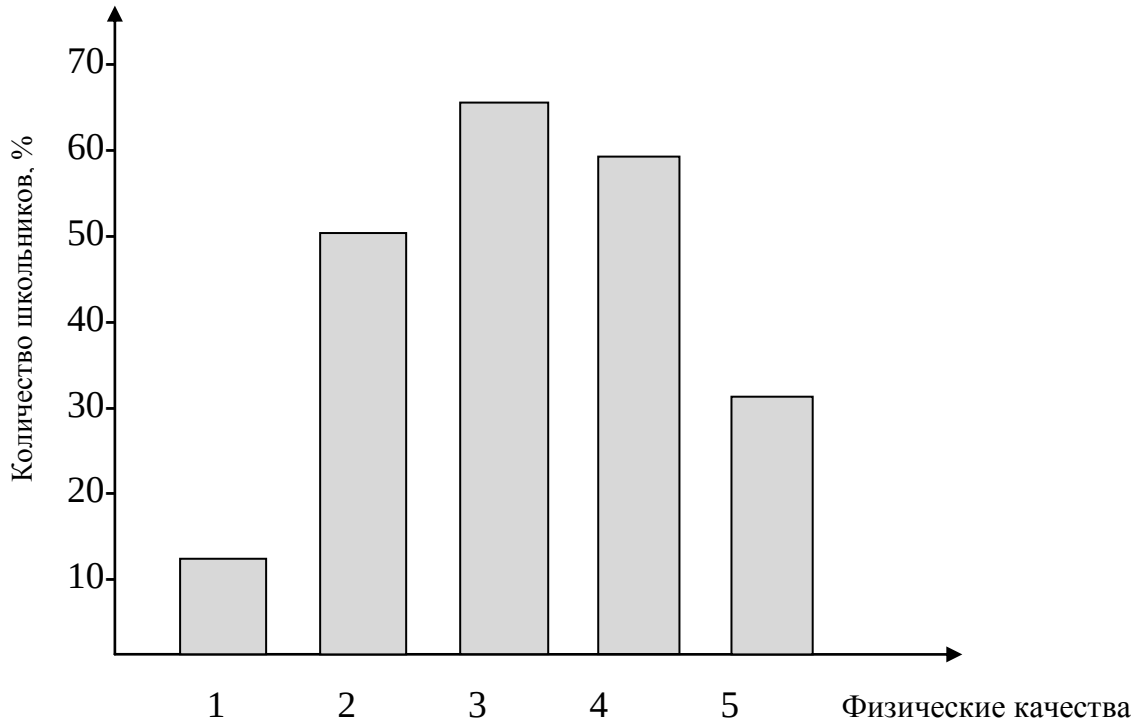


Рисунок 1 - Процент школьников города Красноярска с низким уровнем развития базовых физических качеств.

Примечание. 1 - скоростные качества, 2 - общая выносливость, 3 - подвижность позвоночного отдела, 4 - силовые качества, 5 - скоростно-силовые качества.

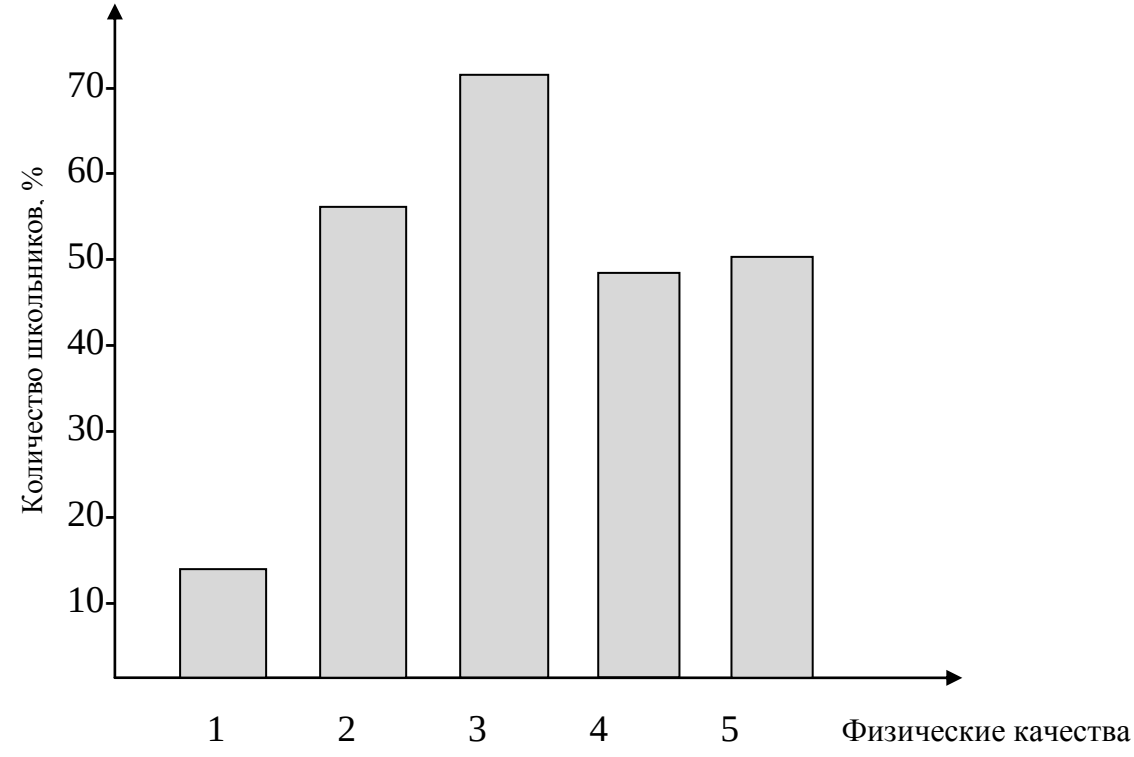


Рисунок 2 - Процент школьниц города Красноярска с низким уровнем развития базовых физических качеств

Примечание. 1 - скоростные качества, 2 - общая выносливость, 3 - подвижность позвоночного отдела, 4 - силовые качества, 5 – скоростно-силовые качества.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО

Бартновская Л.А.

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Одной из актуальных задач государственной политики в настоящее время является создание для учащейся молодежи необходимых условий по поддержанию и укреплению общего состояния здоровья, занятий физической культурой, физического совершенствования, формирование готовности к выполнению норм комплекса ГТО.

Все это нашло отражение в Федеральном законе об образовании в Российской Федерации, государственной программе «Развитие образования» (2013-2020 гг.), стратегии развития физической культуры и спорта (до 2020 г.) и др. Успешность развития России определяется не только компетентностью и профессионализмом будущих специалистов, но и состоянием их физического здоровья и активной жизненной позиции. Страна нуждается в нравственно, психически и физически здоровых выпускниках вузов. Однако, увеличение информационных и психоэмоциональных нагрузок в процессе обучения в вузе, низкий уровень физической подготовленности студентов и особенно девушек, нерационально организованный образ жизни, компьютерная зависимость и др. приводят к ухудшению состояния их здоровья и увеличению количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, число которых достигает в настоящее время от 30 % до 50 % от общего числа студентов, обучающихся в вузах страны.

В связи с данной сложившейся негативной ситуацией, особое значение приобретает физическое воспитание студентов специальной медицинской группы, в том числе подготовка к выполнению комплекса ГТО.

В настоящее время современное содержание программного обеспечения физического воспитания студентов СМГ вуза, в целом нескорректированно на формирование у них готовности к выполнению норм комплекса ГТО.

Таким образом, актуализация студентов специальной медицинской группы на выполнение норм комплекса ГТО является важной

педагогической задачей современного процесса физического воспитания в вузе.

Для решения данной педагогической задачи разработаны следующие организационно-методические мероприятия:

1. Программно-методическое сопровождение формирования готовности студентов СМГ на выполнение норм комплекса ГТО, включающее следующий теоретический и практический материал: теоретические знания о специфических основах формирования готовности студентов СМГ к выполнению комплекса ГТО; обучение владения доступными методиками физкультурно-оздоровительной деятельности подготовки к выполнению комплекса ГТО с учетом индивидуальных хронических заболеваний; обучение методикам самодиагностики готовности к выполнению комплекса ГТО; приобретение и накопление личностного опыта оздоровительно-прикладной деятельности формирования готовности сдачи норм комплекса ГТО в процессе физического воспитания и индивидуальных самостоятельных занятий.

2. Структура и содержание педагогических этапов формирования готовности к выполнению норм комплекса ГТО в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы:

1-й этап – диагностический (сентябрь-ноябрь месяц, 1 курс), проводится медицинский осмотр, выявляются хронические заболевания, организуется тестирование физической подготовленности и физического развития, распределяются студентки по основным группам заболеваний (сердечно-сосудистая и дыхательная системы, заболевание органов зрения, заболевания внутренних органов и заболевания опорно-двигательного аппарата);

2-й этап – формирующий (декабрь-май, 1-й курс), на данном этапе разрабатывается программно-методический материал для формирования готовности студентов СМГ к выполнению комплекса ГТО с учетом индивидуальной специфики заболеваний;

3-й этап – поддерживающе-коррекционный (2-3-й курсы), проводятся занятия оздоровительно-прикладной направленности, проводятся тренинги по формированию у студентов теоретических знаний и практических умений выполнения различных физических упражнений, направленных на формирование готовности к выполнению норм комплекса ГТО, разработки индивидуальных оздоровительно-прикладных блоков упражнений для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО;

4-й этап – итогово - результативный (3-й курс, окончание учебного года), проводился всесторонний комплексный контроль и оценка результатов сформированности готовности студентов СМГ к выполнению норм комплекса ГТО.

3. Методика контроля результатов сформированности готовности студентов СМГ к выполнению норм комплекса ГТО, которая включает следующие блоки критериев: мотивационный (оценка мотивации студентов

СМГ на оздоровительно-прикладную деятельность); физическое развитие (оценка пропорциональности физического развития); физическая подготовленность (уровень развития основных физических качеств); медицинское обследование (диагностика индивидуальных хронических заболеваний и других отклонений в состоянии здоровья); индивидуальный дневник самоконтроля выполнения норм комплекса ГТО.

Данный комплексный организационно-педагогический блок позволит эффективно и корректно, с учетом индивидуальных заболеваний, готовить студентов СМГ к выполнению комплекса ГТО.

На рисунке 1 представлена педагогическая структура формирования готовности студентов специальной медицинской группы вуза к выполнению комплекса ГТО.

Рисунок 1 - Педагогическая структура формирования готовности студентов специальной медицинской группы вуза к выполнению комплекса ГТО

ВОЗМОЖНОСТЬ ВКЛЮЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПОДГОТОВКУ И СДАЧУ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Шромова А. А.

г. Красноярск, Общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушение слуха

В настоящее время все более актуальной становится проблема качественного улучшения состояния здоровья подрастающего поколения, как неотъемлемая часть активной самостоятельной жизни. Для детей с ограниченными возможностями здоровья, это проблема является более значимой.

На сегодняшний день актуальна проблема в рамках адаптивного физического воспитания детей школьного возраста с нарушением здоровья улучшения показателей их физического развития, укрепления их здоровья, социализации в здоровое общество сверстников.

К лицам с ограниченными возможностями здоровья относятся лица, имеющие недостатки в физическом и психическом развитии: глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, с расстройствами аутического спектра, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие.

Как мы знаем в 2014 году Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО. Идея нормативов ГТО с целью организации массового физкультурного движения, укрепления здоровья населения. Подготовка и выполнение требований комплекса ГТО служит обогащению средств и методов коррекционно - воспитательной работы, способствует улучшению не только физического, но и психического развития детей с ограничением здоровья, содействует активной подготовке детей к овладению двигательными навыками и умениями, необходимыми детям в их будущей трудовой деятельности.

Рассматривая возможности внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему специального образования для детей с ОВЗ, мы сопоставили данные спортивных нормативов учащихся с различными нарушениями здоровья и нормы ГТО для школьников 13-15 лет.

Сопоставив средние показатели учащихся с различными нарушениями здоровья и показатели выполнения нормативов ГТО школьников одного

возраста, мы видим, что результаты детей с ОВЗ имеют различия с требованиями ГТО.

Таблица 1- Нормативы ГТО для школьников (13-15 лет)

№	Упражнение	мальчики золотой значок	мальчики с нарушением слуха	мальчики с нарушением зрения	мальчики с нарушением интеллекта
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	8,9	9,9	9,1
2	Прыжок в длину с места (см)	200	185	180	190
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	47	51	46	45
4	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	9	10

Наблюдения и практический опыт показал, что дети данной категории испытывают значительные трудности в достижении результатов, предъявляемых сдачи нормативов комплекса ГТО для школьников, не имеющих нарушения здоровья. Поэтому требуются создания для них специального содержания физкультурного комплекса ГТО и особых нормативных требований. Специфика содержания комплекса и нормативов его выполнения вызвана первичными и вторичными отклонениями в развитии, связанными с отклонениями здоровья.

Перед нами стоят следующие задачи по подготовке норм ГТО для детей с ОВЗ:

1. Целесообразно доработать концепцию комплекса ГТО. Учитывая физиологические возможности детей с ограниченными возможностями.
2. Обеспечение технической базы для подготовки школьников к комплексу ГТО

Решение поставленных задач:

1. Мы предлагаем рассмотреть индивидуальные особенности детей с ограничением здоровья. Например, при подготовке детей со сложным дефектом (аутизм и сложная умственная отсталость) необходимо учитывать особенности психики таких детей, их неусидчивость, дефицит внимания, а так, же стоит иметь в виду возможную задержку физического развития.

В связи с нарушением вестибулярного аппарата, у глухих детей более заметно нарушение моторики. В технике выполнения циклических движений имеются отклонения, в развитие скорости движения у глухих детей также отстает от результатов слышащих, такого же возраста, недостатки в равновесии.

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной активности. В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

Наличие не одного, а двух и более первичных нарушений чрезвычайно отягощают контакт ребенка с внешним миром и восприятием им каких-либо упражнений, он терпит значительный ущерб в физическом развитии. Таким образом, это ведет к недоразвитию отдельных функций.

Еще одна проблема состоит в том, что большое количество учащихся относятся к медицинским группам с ограничением и противопоказанием физической нагрузки либо занятия спортом.

Немало важным является психологический фактор у детей с ограниченными возможностями здоровья. Все мы знаем, что дети с нарушениями здоровья страдают психическими расстройствами.

Сложность в судействе с такими детьми состоит в том, что в больших группах им приходится ждать своей очереди долго, что приводит к нежеланию выполнять задание, ребенок может в таком состоянии выполнить без особого желания, либо вообще отказаться от выполнения. Практика показывает, что для таких детей требует особого психолого-педагогического подхода.

На сегодняшний день не во всех специальных общеобразовательных организациях, есть возможность готовить детей к нормам ГТО. Отсутствие условий для подготовки к техническим видам спорта. В зимнее время года нет возможности готовиться к лыжной подготовке в отсутствии территории, специальных оборудований, бассейна.

Перспективы и предложения:

- Возможность разработать больше нормативов, для выбора.
- Привести в соответствие требования сдачи норм ГТО, выполняемых для детей
- Разработать специальные нормативы для детей с ограниченной физической нагрузкой.

- Комплексный подход психолого-педагогического состава и преподавателей для сдачи ГТО

- Создание условий для тренировочного процесса по техническим видам спорта для детей с ОВЗ

Заключение. Проанализировав результаты детей с ОВЗ, можно сказать, что нормативы комплекса ГТО для детей с нозологическими группами здоровья будут способствовать повышению мотивации, если разработать условия и возможность для выполнения этих нормативов. А значит, стратегическая цель комплекса ГТО – попытка привить детям привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту – будет достигнута.

ИНТЕГРАТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИТНЕС-ТРЕНИНГА ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОК ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО

Булгакова О.В., старший преподаватель
Шубин Д.А., к.п.н., доцент

г. Красноярск, ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»

Физическая культура в вузе является составной частью образовательного процесса в профессиональной подготовке современных студентов. В течение последнего десятилетия, проводились многочисленные педагогические и медицинские исследования оценки состояния здоровья современной молодежи. Снижение у студенческой молодежи, показателей базовых физических качеств, общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, военно-прикладной готовности, и др. Данная негативная статистика говорит о необходимости поиска новых подходов, технологий и общеприкладных комплексов актуализации и совершенствования программного и методического содержания физического воспитания современных студентов и особенно девушек.

С 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)». В нем говорится о необходимости дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, реформирования системы физического воспитания всех слоев населения. В контексте данных преобразований в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» - программная и нормативная основа физического воспитания населения.

В связи с данным посылом Президента, проектирование общеприкладных физкультурно-спортивных режимов в физическом воспитании молодежи, актуализация студентов на сдачу норм комплекса

«ГТО», является важной социально-педагогической задачей, решение которой позволит существенно повысить уровень физической подготовленности, военно-прикладной готовности, активизировать патриотическое воспитание, а также укрепить общее состояние здоровья молодых людей и в целом всей нации.

Двенадцать регионов страны включены в пилотажный проект по внедрению комплекса «ГТО» в образовательные учреждения, в том числе и Красноярский край. Для актуализации и мотивации учащейся молодежи на выполнение комплекса «ГТО», возникает необходимость проектировать и интегрировать современные средства, формы и технологии с обще-прикладными комплексами физических упражнений в физическом воспитании студентов вуза.

Достаточно популярными, доступными и эффективными видами двигательной деятельности в практике физического воспитания молодежи в зарубежных вузах и в нашей стране, являются фитнес-технологии. Интеграция обще-прикладных физических упражнений из комплекса «ГТО» с фитнес – технологиями будет способствовать эффективному формированию готовности студенток к выполнению норм комплекса «ГТО». Таким образом, модернизация содержания фитнес-технологий на основе включения элементов упражнений из раздела комплекса «ГТО» будут способствовать эффективному формированию прикладных навыков выполнения Всероссийского комплекса студентками вуза.

Современный процесс физического воспитания студентов вуза, требует новых модернизированных подходов и интегративных технологий, которые более комплексно и разностороннее готовили молодежь к будущей профессиональной и общественной деятельности. Таким комплексным потенциалом обладает проектируемый в образовательном процессе физического воспитания студентов вуза возрожденный комплекс «ГТО» для всех возрастов населения.

Для эффективного внедрения комплекса «ГТО» в процесс физического воспитания студенток вуза необходимо следующее педагогическое сопровождение:

- интегративная технология фитнес-тренинга формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса «ГТО» в следующей поэтапной последовательности: 1- этап – обще–подготовительный (сентябрь-октябрь), 2 этап - базово–формирующий (ноябрь-декабрь), 3 этап – специально-технический (январь-март) и 4 этап – контрольно результативный (апрель-май).

- программно – методическое обеспечение интегративной технологии фитнес-тренинга, включающее блоки упражнений из комплекса «ГТО» и фитнес – технологий, которые дифференцированы в годичном цикле согласно следующим учебно–практическим задачам: общеподготовительные, базово-формирующие, специально-технические и контрольно-результативные.

- педагогическая диагностика результативности формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса «ГТО» в годичном цикле, где на первом этапе оценивается состояние общей выносливости (тест Купера, 12 минутный бег), на втором этапе оценивается скоростно-силовые и силовые показатели (прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища и челночный бег 5х20 метров), на третьем этапе оценивается формирование техники метания легкоатлетических снарядов (метание набивного и малого мячей), и на четвертом этапе итоговом - оценивается общая готовность студенток к выполнению комплекса ГТО.

Выполнение вышеуказанных организационно-педагогических положений позволит эффективно и результативно готовить студенток вуза к выполнению комплекса ГТО.

В таблице 1 представлена технология формирования готовности студентов на выполнение норм комплекса ГТО.

Таблица 1 - Структура и содержание проектирования интегративной технологии фитнес тренинга формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО

№ п/п	Содержание комплексов упражнений фитнес-тренинга	Виды готовности	Контрольные упражнения из комплекса ОФП	Интенсивность выполнения упражнений	Годичный цикл	Соотношение видов подготовки в годичном цикле
1	Классическая аэробика, степ-аэробика	Общая и скоростная выносливость	Бег на 100м, 2000м; Ходьба на лыжах 3000 м	130-180 уд/мин	сентябрь, октябрь	45%
2	Силовой фитнес	Силовая и скоростно-силовая выносливость	Подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа наклон вперед из положения стоя, метание гранаты р=500гр.	120-160 уд/мин	ноябрь, декабрь	30%
3	Пилатес, стретчинг и фитнес с имитацией технических элементов метательных упражнений из легкой атлетики (диск, ядро и молот, малый мяч и граната)	Подвижность мышечно-связочного ОДА формирование готовности к метанию гранаты		100-120 уд/мин	февраль, март	15%
4	Фитнес с элементами упражнений на основе имитации различных стилей плавания и поз для стрельбы из винтовки	Формирование готовности к плаванию и стрельбе из пневматической винтовки	Плавание на 50 метров вольным стилем, стрельба из положения стоя, дистанция – 10м.	120-160 уд/мин	апрель	10%
5	Прием комплекса ОФП в форме соревнований	1-й день: оценивается общая и скоростная выносливость.		120-180 уд/мин	май	

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПО И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

В. П. Дударев

г. Енисейск, руководитель физического воспитания КГБОУ СПО «Енисейский педагогический колледж»

Работая руководителем физического воспитания в Енисейском педагогическом колледже, считаю первостепенной своей задачей – формирование у студентов культуры физического самосовершенствования и развития. В сентябре в колледже прошел «День ГТО», в рамках которого было проведено тестирование студентов по нормам общефизической подготовки в рамках комплекса ГТО. В результате первичного тестирования на 1 курсах по сдаче нормативов выявилось, что студенты показали низкие результаты, так как элементарно не владеют навыками выполнения упражнений. А ведь это базовые виды: прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа, наклон вперед из положения стоя (тест на гибкость). Анализ результатов показал, что требования тестовых испытаний оказались непосильными для 53,6 % юношей и 49,9 % девушек 1 курса.

Таблица 1 - Результаты тестовых испытаний в процентном соотношении от количества участников

Уровень выполнения норматива		1 курс	2 курс	3 курс
		%	%	%
«Золото» юноши		22,2	23,1	33,0
«Золото» девушки		28,3	27,0	17,8
«Серебро» юноши		24,2	46,6	47,6
«Серебро» девушки		46,8	46,4	32,5
Не выполнили: (юноши) (девушки)		 53,6 49,9	 30,3 26,6	 13,4 19,7

Причиной такого положения можно считать и недостаточную физическую подготовку в школах, и пассивный образ жизни современных школьников и молодёжи. На наш взгляд, внедрение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как никогда своевременен, так как будет способствовать физическому развитию школьников и студентов. Но данный шаг должен предусматривать изменение и совершенствование учебных программ (их содержания, учебных нормативов по развитию физических качеств) по дисциплине «Физическая культура».

С точки зрения реализации учебных программ важным представляется вопрос доступности, согласованности и увязки контрольных нормативов как

основы процесса педагогического контроля, направленного на повышение эффективности физического воспитания. Чтобы исправить данную ситуацию, в программу по физической культуре включена дополнительная подготовка по нормативам комплекса ГТО в рамках урочных занятий. Параллельно в календарь спортивно-массовых мероприятий колледжа включены «Дни ГТО»: в течении учебного года пройдут соревнования по стрельбе из пневматической винтовки, лыжным гонкам, легкой атлетике, теоретической подготовке. Не смотря на отсутствие в Енисейске стандартного бассейна, нами планируется провести соревнования по плаванию среди студентов с выездом в г. Лесосибирск.

Таким образом, в Енисейском педагогическом колледже планируется активное внедрение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», как обязательное условие формирования физически развитой, дисциплинированной, ответственной личности, способной вести здоровый образ жизни.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ТРАВМАТИЗМА КРАСНОЯРСКИХ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ

Семёнов Д.А., Михайленко Е.Н.

КГАУ ДПО «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта»

В период с 2013 до 2015 годы лабораторией Красноярского краевого Института повышения квалификации работников физической культуры и спорта было обследовано свыше 700 спортсменов, представителей различных видов спорта. Большинство обследованных были членами сборных команд Красноярского края. Все спортсмены данной категории проходят регулярные обследования в Красноярском краевом спортивно-физкультурном диспансере, в том числе получают лечение в случае травм.

Для данной работы имеют значения показатели скорости сенсомоторной реакции и тестов на развитие чувства равновесия. Две эти группы показателей чувствительны к утомлению испытуемого. По итогам обследований обнаруживалось, что значительная часть спортсменов демонстрируют признаки утомления, при этом оставаясь здоровыми, а, следовательно, имея все возможности получения допуска для участия в соревнованиях.

Результаты и методы. В возрастных группах от 12 к 18 годам травматизм растет многократно (см. рисунок 1), что частично объясняется значительным возрастанием числа соревнований в этих возрастах. Приведены результаты только для юношей, так как известно, что возрастная динамика развития юношей и девушек различается. В выборку вошло 202

спортсмена, это все зарегистрированные Красноярским краевым спортивно-физкультурным диспансером случаи спортивных травм в выбранных возрастных группах за период 2012-2014гг. Разовое падение травматизма в 16 лет можно связать со спецификой тренировочной и соревновательной деятельности: для многих видов спорта 16 лет - это возраст перехода к этапу спортивного совершенствования и попадания в молодежную сборную команду. Может показаться, что сразу после перехода на новый этап спортсмен не так интенсивно соревнуется и не так часто подвергается риску травмы.

Возрастные группы 15-ти и 17-ти летних многочисленны (40 и 68 человек, соответственно) на этом фоне низкое значение травмированных травм в группе 16-ти летних (всего 8) выделяется значительно и требует объяснения. К сожалению, предположение о щадящих нагрузках преждевременно, так как на этап спортивного совершенствования проходят около 10% от числа занимающихся в учебно-тренировочных группах [3]. Риск травматизма в лучшем случае сохраняется на уровне близком к 15-ти летним, но уменьшается число занимающихся. Объяснения требует уже не падение травматизма в возрасте 16 лет, а взрыв травматизма у 17 летних.

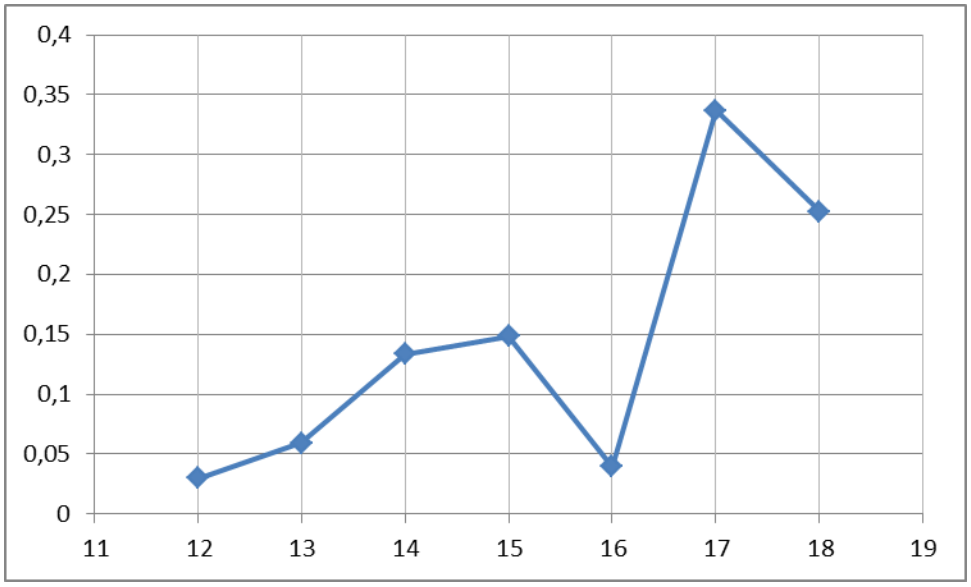


Рисунок 1 - Доля травм, приходящихся на конкретный возраст

Для того, чтобы судить о готовности организма спортсменов к соревновательным нагрузкам полезно иметь представление о том, как организм конкретного спортсмена переносит нагрузки и насколько развит механизм восстановления организма спортсмена-подростка.

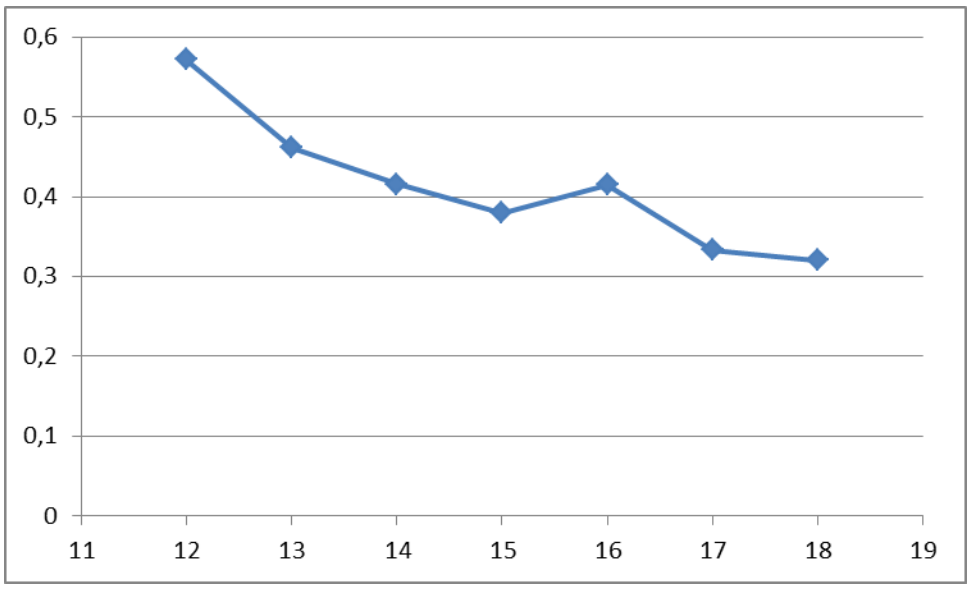


Рисунок 2 - Доля спортсменов, со средним значением времени простой зрительно моторной реакции выше 225мс

Один из признаков утомления, используемый в обследовании спортсменов это результат теста «Простая зрительно-моторная реакция», давно использующегося в спортивной физиологии [1]. В исследовании этого параметра использовался программно-аппаратный комплекс НС-Психотест. Если условно принять 225мс за рубеж, после которого скорость реакции уже считается замедленной и является признаком утомления, то динамика доли спортсменов с данным признаком утомления носит убывающий характер. Выборка составляет 304 юноши, представляющих 20 спортивных школ и 24 вида спорта. На Рисунке 2 приведена зависимость доли спортсменов с замедленной скоростью реакции (то есть отношение количества замедленных к общему количеству в данном возрасте). При общей тенденции к уменьшению доли запаздывающих, в возрасте 16 лет опять возникает характерный отскок (рисунок 2), что объясняется увеличением нагрузок в этом возрасте. Благодаря многочисленности возрастных групп 15, 16 и 17 лет (75, 48 и 35 человек, соответственно), обнаруженное для 16-ти летних отличие оказывается статистически значимым.

Еще один параметр, связанный с возрастом спортсменов—величина трат энергии на поддержание равновесия в тесте «проба Ромберга». Тест проводился на стабилоплатформе ST-150 [2]. В случае если индекс энергозатрат превосходил значение 10 - делался вывод о нарушениях чувства равновесия. В данном случае пороговое значение индекса энергозатрат выбрано не исходя из рекомендаций по работе с больными, а исходя из экспертной оценки, сформированной при работе с группой высококвалифицированных взрослых спортсменов.

С чем могут быть связаны нарушения равновесия у спортсмена-подростка? Если исключить из списка причин травму, то остается еще два важных фактора: во-первых, возрастное (временное) ухудшение

проприоцепции, связанное с этапом быстрого роста организма; во-вторых, утомление спортсмена. Оба перечисленных фактора могут вносить вклад в картину травматизма.

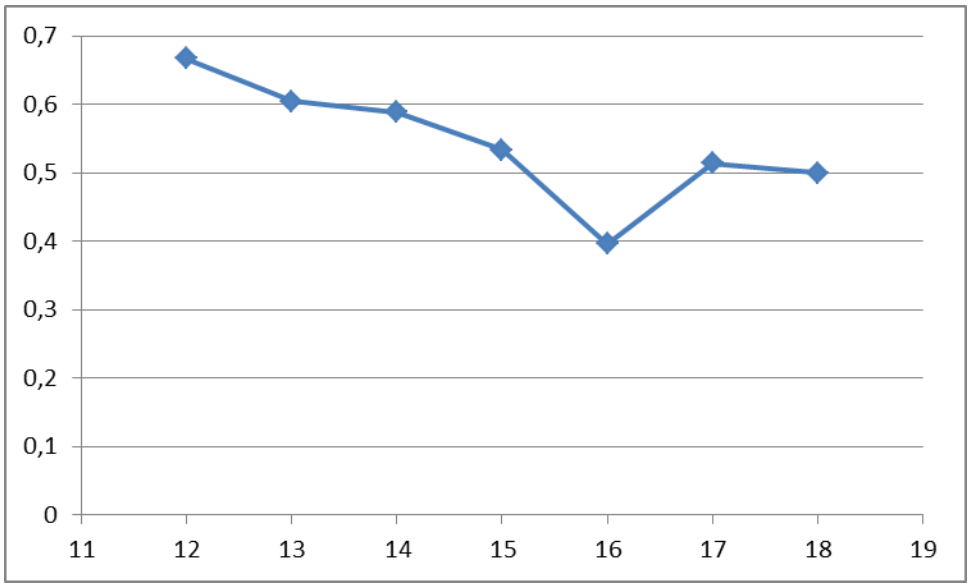


Рисунок 3 - Доля спортсменов, со средним значением индекса энергозатрат выше 10

На рисунке 3 можно наблюдать, как меняется доля спортсменов, испытывающих трудности с поддержанием равновесия с возрастом. В 16 лет значение также не укладывается в общую тенденцию. Доля спортсменов, испытывающих трудности с поддержанием равновесия скачкообразно снижается. Снижение существенное, отличия группы 16-ти летних от групп 15-ти и 17-ти летних статистически значимы. Это может иметь простое объяснение - остальные спортсмены отбраковываются на этом возрастном этапе.

Выводы и обсуждение. Обнаруженное выпадение 16-ти летних из общих тенденций позволяет сделать сразу несколько *выводов*:

1. Во-первых, переход к этапу спортивного совершенствования сопровождается отбором и в этом отборе развитое чувство равновесия выступает как значимый признак.
2. Во-вторых, утомление в возрастной группе 16-ти летних увеличивается скачкообразно, что может быть ответом на скачкообразно возросшие нагрузки. Учитывая особенности подросткового возраста, возросшее утомление указывает на пробел в работе по восстановлению организма после нагрузок.
3. У 16-ти летних лучше развито чувство равновесия чем у 15-ти летних, потому, что на этапе спортивного совершенствования отбираются более координированные. Более высокий уровень функциональной подготовки может быть фактором профилактики травматизма.

4. Результат селекции, однако, оказывается не стойким: доля спортсменов с нетренированным чувством равновесия к 17 годам возвращается на прежний уровень, что может быть одной из причин вспышки травм в этой возрастной группе. По сути, мы имеем ситуацию «отсроченного» травматизма.

Обсуждение. Что можно порекомендовать для практики спортивной подготовки? Сложности с поддержанием равновесия являются естественным следствием этапа быстрого развития организма. Опережающее развитие крупных мышц и запаздывание мелких постуральных мышц приводит к раскоординированности подростка. Форсирование нагрузок приводит в организме подростка к быстрому утомлению постуральных (аэробных) мышц и деградации координационных возможностей спортсмена, что является предпосылкой для получения травмы. Совершенно очевидны мероприятия, направленные на устранение проблемы: аэробные нагрузки в сочетании с упражнениями для постуральных мышц. Аэробные упражнения устраняют и последствия утомления.

Хотя тренеры умеют отбирать на этап спортивного совершенствования спортсменов с лучшим уровнем функциональной готовности, но в начале этого этапа спортсмены испытывают большее утомление, чем прежде и за год значительная часть из них утрачивает прежние кондиции. По всей видимости, в своей массе тренеры не занимаются восстановлением организма спортсменов и целенаправленным развитием чувства равновесия, что приводит к отсроченному всплеску травматизма у 17 и 18-ти летних. Введение в обязательном порядке восстановительных и развивающих мероприятий, хотя бы с этапа спортивного совершенствования, позволило бы качественным образом изменить картину спортивного травматизма.

Введение восстановительных мероприятий и упражнений, направленных на развитие чувства равновесия еще до этапа отбора в группы спортивного совершенствования не только позволит уменьшить количество травм, но и позволит сделать спортивный отбор более объективным.

Список использованных источников:

1. Годик, М.А. Спортивная метрология [Текст]: учеб. для ин-тов физ. Культуры / М.А. Годик - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

2. Скворцов, Д.В. Стабилометрическое исследование. Краткое руководство. [Текст] / Д.В. Скворцов - М.: Мера-ТСП, 2010 - 170 с.

3. Численность занимающихся в спортивных отделениях в организациях, осуществляющих подготовку на территории Красноярского края [Электронный ресурс]: http://sportrezerv24.ru/municipality/all/2014/sportBranches (дата обращения: 12.11.2015).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Арнст Н.В., доцент

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет»

В настоящее время наиболее современным и продуктивным направлением повышения физической подготовленности и двигательной активности, укрепления здоровья молодежи является конверсия спортивных технологий в учебный процесс физического воспитания студентов в вузе.

Внедрение современного комплекса ГТО открывает широкие возможности оценивания показателей физической подготовленности.

Использование норм комплекса ГТО позволяет наблюдать за индивидуальной динамикой показателей физической подготовленности индивидуума на протяжении его активной жизнедеятельности, что имеет существенное значение в последующей выработке рекомендаций к двигательному режиму тестируемого.

Цель исследования – определить уровень физической подготовленности студенческой молодежи, используя нормы ГТО.

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с Указом Президента РФ от 24.03.2014 № 172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одной из задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса является – повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации.

Среди студентов I курсов, шести вузов г. Красноярска, была организована сдача норм комплекса ГТО VI ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет). Приняло участие 300 человек из них 150 юношей и 150 девушек. Студенты сдавали нормативы по четырем обязательным тестам: бег на 100м; бег на 3 км (юноши) и 2 км (девушки); подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Данным видам испытаний (тестам) соответствуют нормативы.

Таблица 1 – Контрольные нормы по ГТО – VI ступени для юношей

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		от 18 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	6	7	13

Таблица 2 – Контрольные нормы по ГТО – VI ступени для девушек

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		от 18 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5
2	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	8	11	16

Виды испытаний, включенные в комплекс ГТО, позволяют определить уровень развития физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости.

После проведенного тестирования были проанализированы результаты по каждому виду испытаний:

Таблица 3 – Результаты выполнения норм ГТО, юноши

Виды испытаний	Золотой знак (кол. чел.)	Серебряный знак (кол. чел)	Бронзовый знак (кол. чел.)	Не выполнен (кол. чел.)
Бег 100 м	45	83	12	10
Бег 3 км	63	30	15	42
Подтягивание из виса на высокой перекладине	93	22	3	32
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	50	50	30	20

Таблица 4 – Результаты выполнения норм ГТО, девушки

Виды испытаний	Золотой знак (кол. чел.)	Серебряный знак (кол. чел)	Бронзовый знак (кол. чел.)	Не выполнен (кол. чел.)
Бег 100 м	58	27	21	44
Бег 2 км	84	28	7	31
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	117	4	5	24
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	30	60	50	10

Среди юношей все виды испытаний выполнили: на «Золотой знак» - 38 студентов (25%); «Серебряный знак» - 27 студентов (18%); «Бронзовый знак» - 19 студентов (12%); не выполнили – 66 студентов (44%). Среди девушек были показаны следующие результаты: на «Золотой знак» - 58 студенток (38%); «Серебряный знак» - 20 студенток (13%); «Бронзовый знак» - 8 студенток (5%); не выполнили -64 студентки (42%).

У юношей, из всех показателей наиболее развиты скоростные способности – 140 респондентов (94%) справились с нормативом и только 10 респондентов (6%) не выполнили. Гибкость – 130 респондентов (86%) имеют средний и выше среднего уровень развития и 20 респондентов (14%) – низкий. Силовые способности – 118 респондентов (78%) выполнили и 32 респондента (22%) показали неудовлетворительные результаты. Выносливость – 108 респондентов (72%) выполнили и 42 респондента (28%) показали результаты ниже нормы.

У девушек наиболее развита – гибкость – 140 респондеток (93%) выполнили нормы ГТО и только 10 респонденток (7%) не справились с данным нормативом. Следующий показатель – силовая способность – 126 респонденток (83%) и 24 респондентки (17%) не выполнили норматив. Выносливость – 119 респонденток (78%) выполнили и 31 респондентка (22%) не выполнили. Скоростные способности – 106 респонденток (70%) и не справились с нормативом 44 респондентки (30%).

Уровень физического развития студентов I курсов по общим результатам выполнения нормативов комплекса ГТО характеризуется средними показателями. Из всех испытуемых выполнили нормы ГТО: юноши – 84 респондента (56%), девушки – 86 респонденток (57%) и не справились с нормативами соответственно 66 (44%) юношей и 64 (43%) девушки.

По отдельным показателям физического развития. У девушек наиболее развита – гибкость (93%) и показатель, требующий внимания – скоростные

способности – 70%. У юношей, скоростные способности развиты достаточно (94%), а выносливость находится на низком уровне – 72%.

Полученные результаты побуждают тренеров-преподавателей к методическим разработкам, обеспечивающим комплексное развитие двигательных способностей.

ИССЛЕДОВАНИЕ НОРМАТИВОВ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В КОМПЛЕКСЕ ГТО

Малеев П. А.

г. Красноярск, ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»

В настоящее время мы видим, что комплекс ГТО вполне успешно и планомерно внедряется в современное общество. Наряду с правительственными нормативно-правовыми документами (указами президента и федеральным законом) этому способствует вполне положительное отношение населения к занятиям физической культурой и внедрению норм комплекса ГТО в целом. По словам главы Минспорта России Виталия Мутко «перед нами стоит задача убедить население в том, что занятия физической культурой и спортом формируют здоровье и помогают добиться жизненных целей». Одним из способов решения данной проблемы является привитие доверия населения к «созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья» [1], а самое главное к надежности и обоснованности разработанных нормативов во внедряемом комплексе. Цель данной статьи указать на необходимость адаптировать нормативы некоторых видов комплекса ГТО, которые не предполагают строго регламентированные условия их сдачи к изменяющимся условиям среды на примере лыжных гонок.

Имея почти пятнадцатилетний практический опыт занятий лыжными гонками и будучи компетентным в вопросах о времени преодоления на лыжах различных дистанций людьми разных возрастных групп и разного уровня подготовленности смею утверждать, что количественный показатель, определяющий норматив по лыжным гонкам в комплексе ГТО не может быть статическим. Проводившийся нами в течение трех лет анализ результатов выступлений студентов-лыжников высокой квалификации (от 1 разряда до мастера спорта) на дистанциях 5 и 10 км выявил, что в зависимости от состояния трассы, вида снежного покрова, температурных показателей, и т.д. среднестатистические временные показатели могут варьироваться от 8 до 10%.

Что уж говорить о людях, профессионально не занимающихся лыжными гонками, и в случае наличия при сдаче норм даже относительно незначительных неблагоприятных факторов, рискующих ухудшить свой

собственный результат на 10-20% и таким образом вообще потерять мотивацию и интерес к сдаче данного вида тестирования.

Также неясными будут оставаться условия, в которых каждый регион на своих относительно разных трассах будет принимать у населения нормативы по лыжным гонкам, ориентируясь на представленные универсальные неменяющиеся показатели для каждой возрастной ступени комплекса ГТО.

Обзор научно-методической литературы и документальных источников не выявил никаких определенных требований, которые должны быть предъявлены к подготовке трассы, суммарным перепадам высот, степени пересеченности рельефа, крутизне спусков и поворотов, и т.д.

Согласно приложению 7 СанПиН 2.4.2.2821-10, представленному в нормативно-правовых документах комплекса ГТО, бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах[2] Как мы видим из приведенного источника, никаких конкретных данных в документе не отражено.

Да и сами нормативы при тщательном анализе можно подвергнуть некой критике по части их схожести с нормативами комплекса ГТО, сдаваемого в СССР. По сути, в данный момент мы имеем нормативы практически ничем не отличающиеся от старых нормативов, разница между которыми и достигает максимум 2-4%, и то в основном благодаря введению бронзового значка в государственный стандарт новых нормативов. А ведь сколько преобразований прошло с тех пор. Деревянные лыжи были заменены на пластиковые, скользящая поверхность большинства из которых изготовлена из синтезированного полиэтилена с добавлением фторуглеродистых соединений для улучшения скольжения. Современные лыжные палки – второй по значимости элемент экипировки лыжника – изготавливаются из самых легких композитных материалов угле- и стекловолокна, что обеспечивает их максимальную лёгкость, высокую жёсткость и удобство использования при передвижении на лыжах [4].

Таким образом речь в данной статье не идет ни об ужесточении, ни о появлении новых нормативов, а скорее о необходимости разброса количественных показателей, определяющих норматив по лыжным гонкам в комплексе ГТО, в зависимости от меняющихся условий среды. Предложенное изменение, по нашему мнению, даст людям определенную мотивацию к сдаче данного типа испытания в любую погоду и при любых условиях в независимости от внешних факторов среды.

Литература:

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Указ президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172.

2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

3. Нормы ГТО [Электронный ресурс]: Сайт / Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК). – 2015 – Режим доступа: http://www.gto.ru/norms

4. Официальный сайт журнала «Лыжный спорт». [Электронный ресурс]: Электронный сервис / Выбираем беговые лыжи. – 2009. – Режим доступа: http://www.skisport.ru

ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ФОРМ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Зубковская И.Б., Федотова И.В., Петрова И.В.

КГАУ ДПО «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта»

В настоящий момент в спорте высших достижений, региональной системе подготовки спортивного резерва идет активный поиск достижений современной науки и практики, способных обеспечить спортсменам Красноярского края преимущество на соревнованиях разного уровня. Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта (Институт) активно участвует в этом процессе. Анализ научно-методических, статистических и нормативных материалов позволил нам выделить основные проблемы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов спортивных сборных команд: «недостаточно эффективное управление научно-методическим обеспечением», не обеспечивающее «преемственность и внедрение результатов прикладных научных исследований в практику подготовки спортсменов сборных команд», а так же «нарушение продуктивного взаимодействия между тренерами и научными работниками» [6, с.3]. В настоящем исследовании нами сделана попытка анализа востребованности предоставляемых форм научно-методического обеспечения спортивных сборных команд края

Цель исследования – оценить актуальность и качество предложений Института по научно-методическому обеспечению подготовки спортсменов спортивных сборных команд Красноярского края. Нами ставилась задача установить: насколько востребованы при подготовке спортсменов спортивных сборных команд предоставляемые данные информационно-аналитической системы «Sportreserv» и продвигаемые технологии

спортивной тренировки, достаточен ли для их освоения ресурс предлагаемых форм научно-методического сопровождения.

Методы и организация исследования: опрос, контент анализ, методы математической статистики. На основе разработанной анкеты были опрошены специалисты образовательных и физкультурно-спортивных организаций Красноярского края, работающие со спортсменами сборных команд края: тренеры, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты (67 респондентов).

Результаты и их обсуждение *Об информационно-аналитических системах.* Более половины (56%) отпрошенных используют информационно-аналитические системы (ИАС) в целях планирования или корректировки подготовки спортсменов спортивных сборных команд. Из них 87% указывают, что информация систем используется ими для совершенствования тренировочного процесса и планирования его результатов. Распределение причин неудовлетворенности пользователей состоянием ИАС представлены в диаграмме (рисунок 1). 44% респондентов в качестве причин отказа от пользования ИАС, называют отсутствие (затрудненность, неудобство извлечения) необходимой для них информации.

Рисунок 1 - Распределение причин неудовлетворенности пользователей состоянием ИАС

Более 20% опрошенных указывают на отсутствие доступа к системам или «технические трудности» при работе. 13 % не информированы о данном

ресурсе, что, возможно, обусловлено отмеченным ранее [6, с.4] низким уровнем владения вычислительной техникой среди тренеров (некомпетентностью). Незначительная часть респондентов (8%) не доверяют публикуемой информации, считают ее «необъективной» или «устаревшей». Еще 4% указывают на отсутствие необходимости в работе с публикуемыми данными.

Возможно, полученная информация указывает на необходимость согласования контента ИАС с задачами информационного обслуживания процессов подготовки спортивных сборных команд с учетом уровня информационно-аналитической компетентности работающих с ними специалистов. Требуется методическое обеспечение практического применения ИАС в тренировочном процессе, а также разработка и реализация программ дополнительного профессионального образования, направленных на повышение информационной компетентности специалистов отрасли.

О технологиях спортивной подготовки. В ответах на вопрос: «В каких процессах в Вашей профессиональной практике применяются новые технологии?» (Табл. 1) 2/3 респондентов указывают, что используют новые технологии при «построении тренировочного процесса».

Таблица 1 - Результаты ответа на вопрос: «В каких процессах в Вашей профессиональной практике применяются новые технологии?»

Вариант ответа	Количество выборов	Доля от общего количества выборов
В обследовании спортсменов	24	35.8%
В построении тренировочного процесса	47	70.1%
В восстановительных мероприятиях	29	43.3%
В совершенствовании качеств спортсмена	20	29.9%

Важным являются пояснения респондентов (58 %) о востребованности результатов медицинских обследований для получения объективной информации о функциональном состоянии спортсменов. Часть респондентов (18%) указали на то, что «в их виде спорта новых технологий нет» и тренировочный процесс «строится на собственном опыте» тренера.

Результаты анкетирования демонстрируют выраженный интерес к проблеме восстановления и поддержки функциональной работоспособности спортсменов.

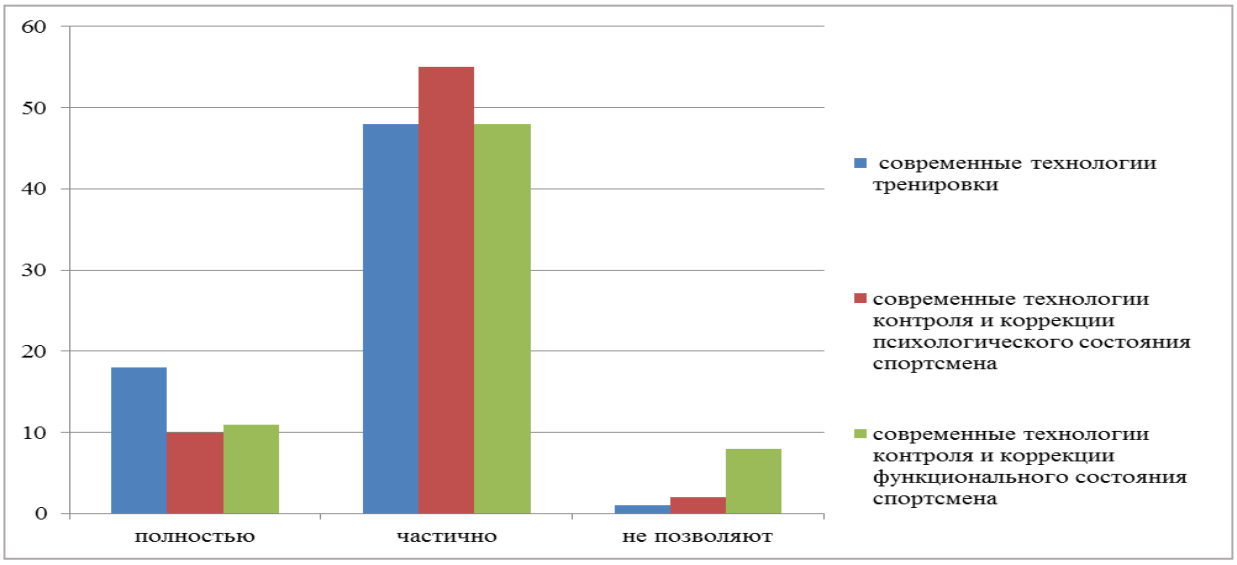


Рисунок 2 - Количество различных вариантов оценок эффективности обучающих мероприятий

О ресурсе форм научно-методического обеспечения. На гистограмме (рисунок 2) представлено распределение удовлетворенности специалистов, работающих со спортсменами сборных команд края, различными формами научно-методического обеспечения (семинарами и другими образовательными мероприятиями). Большинство (71,6%) респондентов считает, что проводимые мероприятия лишь частично удовлетворяют потребности специалистов в освоении современных технологий спортивной подготовки.

Наиболее «дефицитной» является область *современных методов контроля и корректировки функционального состояния спортсменов*. Респонденты рекомендуют больше практиковать авторские семинары (стажировки) разработчиков, моделирование показателей физических, технических и функциональных возможностей спортсмена.

Об улучшении научно-методического обеспечения подготовки спортсменов сборных команд края.

Результаты исследования позволяют определить следующие стратегии:

1. Адаптация (оптимизация структуры пользования и ориентация на востребованность содержания) обслуживаемых Институтом ИАС к запросам и возможностям специалистов, работающих со спортсменами сборных команд. В настоящее время эти системы предоставляют свободный доступ к базе данных о деятельности учреждений, осуществляющих подготовку спортивного резерва. Они ориентированы на статистическое обслуживание задач управления региональной системы подготовки спортивного резерва («кадровую статистику», «показатели спортивного контингента» и др.). Эта специфика затрудняет использование информации в более «частных» целях. Ситуация может быть разрешена путем использования специальных программно-методических средств, повышения уровня информационной

компетентности специалистов, работающих со спортсменами сборных команд [7, с.59]

2. Актуализация тематики и повышение качества образовательных и иных услуг (подготовка комплексных рекомендаций, консультирование, разработка методик) по внедрению научно обоснованных подходов и технологий управления спортивной тренировкой.

Интерес к теме современных систем контроля и корректировки функционального состояния спортсмена связан с решением задач высоких спортивных достижений.

Именно в направлении решения проблемы допустимых границ тренировочных и соревновательных нагрузок сфокусирована сегодня большая часть научно-прикладных интересов [2, с.41] Сопряженные с этой тематикой исследования определяют необходимые научно-методические основания планирования и управления спортивной тренировкой [3, с.440]

3. Организация опытно-экспериментальной работы по технологическому оснащению тренировочного процесса в сборных командах края.

Эффективный персональный тренерский опыт подготовки спортсменов сборных команд требует научного анализа и методического описания для дальнейшего эффективного масштабирования. Это даст возможность восполнить технологические дефициты тренировочного процесса и обеспечить профессиональное развитие специалистов, работающих со спортсменами сборных команд.

4. Расширение партнерских связей с научными и образовательными организациями, работающими в сфере разработки технологий спорта.

Установление долгосрочных связей дает возможность формировать устойчивые перспективы в планировании образовательных услуг по повышению квалификации специалистов сборных команд, создавать и развивать опытно-экспериментальную среду в организациях, работающих со спортивным резервом.

Выводы. Профессиональными «точками интереса» среди специалистов, работающих со спортивными сборными края, являются: новые технологии «построения тренировочного процесса» и спортивной подготовки в целом, методики контроля и коррекции функционального состояния организма, модельные показатели физических, технических и функциональных возможностей спортсмена. Обозначенные направления должны определить дальнейшие стратегии развития и улучшения качества научно-методического обеспечения подготовки спортсменов спортивных сборных команд Красноярского края.

Литература:

1. Об утверждении инструкции о порядке проведения научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ в сфере «Физическая

культура и спорт» [Текст]: Приказ Госкомспорта России от 23 июля 2002 г. N 189.

2. Желязков Ц.В. О некоторых постоянно действующих факторах в современной спортивной тренировке. [Текст] / Ц.В. Желязков // Теория и практика физической культуры. 1998. - № 11/12. - С. 41 - 42.

3. Мутаева И.Ш., Кузнецов А.С., Коновалов И.Е., Халиков Г.З. Оценка функциональной подготовленности легкоатлетов, тренирующихся на выносливость // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 6–2. – С. 440-444.

4. Особенности организации научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации [Текст] / А.Г. Абалян [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2011. - N 11. - С. 66-70.

5. Селуянов В.Н. Современные подходы в системе физической подготовки: монография / В.Н. Селуянов. - М.: АСТ, 2010. –С. 254.

6. Современные подходы к совершенствованию системы научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд России [Текст] / А.Г. Абалян, Т. Г. Фомиченко, М. П. Шестаков // Вестник спортивной науки: науч.-информ. изд. - 2010. - N 5. - С. 3-6.

7. Хомподоева М.В. Проблемы информационного обеспечения физической культуры и спорта (на примере республики САХА (Якутия) [Текст] / М.В. Хомподоева // Вестник спортивной науки: науч.-информ. изд. – 2007. - №2. - С.59.

СЕКЦИЯ 4
ГТО, КАК ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

ГТО, КАК ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Коноплева Е.Н., к.п.н., доцент
Коняшов И.Н., студент

г. Красноярск, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. М.Ф. Решетнева,
E-mail: coach@mail.ru

Введение. Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. В век технологического прогресса, человек все меньше уделяет времени физическому воспитанию. В связи с этим глава России Владимир Путин подписал указ № 172 о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи. Родившиеся в 20 веке хорошо знают, что такое ГТО: сдача спортивных нормативов, значки за хороший результат… Традиция «готовиться к труду и обороне» скоро вернется в нашу страну. Российской нации такое нововведение явно не помешает.

Привлечение населения к физической культуре

Первые сдачи норм ГТО («Готов к труду и обороне») начались в 1931 году. Тогда комплекс включал 15 нормативов: бег, плавание, лыжи, прыжки, метание и другие дисциплины. Простота упражнений быстро сделала сдачу нормативов ГТО популярной среди молодежи: за три года число значкистов (так называли тех, кто получил значки за выполнение норм) выросло с 24 тысяч до 2,5 млн. человек. Значок «Будь готов к труду и обороне» скоро появился и у школьников. Чтобы получить его, ученик должен был сдать 16 нормативов, провести занятие по одному из видов спорта, знать правила спортивных игр и уметь их судить.

Постепенно к сдаче ГТО подключились все – от школьников до пенсионеров. В зависимости от результатов сдающих поощряли «серебряным» или «золотым» значком. В 1960-70-е эти награды часто можно было увидеть на лацкане мужского пиджака. То время вообще считают золотым периодом ГТО: за год нормативы сдавали 60 млн. человек. А в середине 80-х система норм ГТО пришла в упадок.

С 1 сентября 2014г. нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО станут основой для физического воспитания россиян. «Реанимированную» систему ГТО подкорректируют: добавят третий, «бронзовый», значок, изменят нормы и список дисциплин. Например, бег на

3 и 5 км и прыжки в высоту предлагают заменить тестом на гибкость и рывком пудовой гири. Кроме того, увеличится возрастной охват сдающих – от 6 до 70 лет и старше. Есть и другие идеи: поощрять отличников ГТО льготами на посещение спортивных учреждений, дополнительными днями отпуска, а студентов – повышением стипендии.

По мнению государства, население нашей страны с восстановлением программы ГТО будет втягиваться в процесс развития массового спорта, независимо от пола и возраста. Такой подход должен помочь улучшить ситуацию в стране, т.к. очень много детей школьного возраста страдает от хронических заболеваний, что в дальнейшем усложняет их жизнь.

Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, является основой системы физвоспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в России.

В программе участвуют граждане страны в возрасте от 10 до 70 лет. Для каждой возрастной группы установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.

Сдавать нужно будет такие виды упражнений как: бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, туристский поход и др.

Многие эксперты утверждают, что возрождение этих нормативом пропаганда здорового образа жизни, поэтому в настоящее время много сооружений, находящихся в стадии разработки. Так же эксперты подчеркивают, что тем, кто будет сдавать нормы, будут всячески поощряться, именно этот фактор является немало важным.

Известно, что каждая новая спортплощадка - лучшая пропаганда здорового образа жизни. Число жителей, вовлечённых в массовый спорт, составляет более одной четвертой части населения страны. В сравнении с прошлым годом эта цифра увеличилась более чем на 10%. Во многом это связано с тем, что ведётся активное строительство спортсооружений. Сегодня эта работа продолжается - в ближайших планах завершение строительства стадионов, бассейнов, строительство стрелковых тиров и множества других сооружений. Есть договорённость с руководством Минспорта РФ о возведении разборных Ледовых дворцах.

Вывод. Физическая культура и спорт, начиная с древнейших времен и до сегодня, играют важную роль в воспитании подрастающих поколений. Говоря о роли спорта в подготовке к жизни и будущей профессии, вероятно, нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма, а надо еще раз обратить внимание на повышение психологической подготовленности. Поэтому спорт должен стать неотъемлемой частью каждого гражданина нашей страны.

Литература:

1. «Лечебная физкультура и спортивная медицина» Епифанов, изд. Медицина.

2. «Студенческий спорт и жизнь» В.И. Ильинич, изд. АО Аспект пресс, М., 1995 г.

3. www.sport-history.ru

4. «Теория и методика физической культуры», Курамшин, М., 2010 г.

ГТО, КАК ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: ИЗ ОПЫТА КРАСНОЯРСКА

Лозовой А.А., старший преподаватель
Лозовая М.А., старший преподаватель
Харюшина В.Н., руководитель физической культуры фармацевтического колледжа
г. Красноярск, «Красноярский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф Решетнева»
г. Красноярск, «Сибирский государственный технологический университет»,
г. Красноярск, «Красноярский государственный медицинский университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенского»
E-mail: 79235731323@mail.ru

Федеральным законом «О физической культуре и спорте Российской Федерации» предусматривается понятие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО) как программной и нормативной основы система физического воспитания населения, устанавливающей государственные требования к его физической подготовленности и предусматривающей подготовку населения к выполнению, непосредственное выполнение установленных государственных нормативов комплекса ГТО.

В декабре прошлого был подготовлен, рассмотрен и одобрен на заседании Правительства РФ проект федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и в отдельные законодательные акты Российской Федерации».

Член Комитета Госдумы по безопасности и противодействию коррупции А. Выборный прокомментировал внесение изменений в законодательство, направленное на поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО): «Возрождение некогда популярного в СССР комплекса ГТО будет способствовать развитию в России массовой физической культуры и любительского спорта, содействовать укреплению здоровья наших граждан, а также улучшению качества жизни населения всех возрастов» [1].

16 декабря 2014 года в соответствии с приказом Минспорта России от 29 апреля 2014 г. № 286 в городе Москве состоялась Всероссийская научно-

практическая конференция «Комплекс ГТО: методы и способы повышения физической подготовленности населения» (далее – Конференция), которая была организована и проведена Министерством спорта Российской Федерации и ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта». Цель Конференции – обсуждение вопросов научно-методического обеспечения, организации и внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Комплекс ГТО).

Одним из решений участников Конференции после всестороннего обсуждения стало:

– активизировать работу по доведению до населения информации о Комплексе ГТО, в первую очередь, в образовательных организациях;

– позиционировать Комплекс ГТО как средство продвижения позиции по личной и гражданской ответственности за собственное состояние здоровья и уровень физической подготовленности [2].

После принятых на высшем уровне мер было немедленно реализовано большое количество различного рода спортивных мероприятий. Город Красноярск, являющийся краевым центром, а также местом проведения спортивной Универсиады – 2019, также проявил себя с лучшей стороны.

По мнению администрации города, одной из эффективных форм организации регулярных занятий физической культурой и развития массового школьного спорта являются физкультурно-спортивные клубы общеобразовательных школ, задача которых – организация здорового досуга, включение в физкультурно-спортивную деятельность школьников, педагогов, родителей. На сегодняшний день создано 596 физкультурно-спортивных клубов на базе общеобразовательных школ, в которых занимается свыше 74 тысяч детей и подростков. Это площадки, где внедряются образовательные практики и проекты физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности, организуется деятельность спортивных секций и детских дворовых команд. Физкультурно-спортивным клубам отводится большая роль в организации и проведении самого массового первого школьного этапа соревнований, в программу которого входят не только виды спорта «Школьной спортивной лиги», но и виды традиционные и значимые для каждой отдельной территории [5].

Созданный «Центр спортивных клубов» активно осуществляет программу физической подготовки населения, реализуя проект по повышению заинтересованности жителей города и края в участи спортивно-массовых мероприятий.

Например, большой популярностью пользуется Кубок города по подтягиванию, который проводится в 3 этапа:

– 1 этап – внутридворовые соревнования;

– 2 этап – финалы районных соревнований;

– 3 этап – финал городских соревнований (ФОЦ Татышев-парк).

Отметим, что Кубок города по подтягиванию стал проводится благодаря городскому проекту «Турник в каждый двор» в рамках которого в

Красноярске была установлена тысяча комплектов гимнастического оборудования (турников и брусьев). Судьями на данном этапе Кубка выступают инструкторы по месту жительства МАУ "Центр спортивных клубов". К участию в соревнованиях допускаются все желающие при наличии свидетельства о рождении, паспорта или их копий в следующих возрастных группах:

- мальчики 2003 г.р. и младше (12 лет и младше);
- юноши 2002-1995 гг.р. (13-20 лет);
- мужчины 1994-1980 гг.р. (21-35 лет);
- мужчины 1979-1965 гг.р. (36-50 лет);
- мужчины 1964 г.р. и старше (51 год и старше);
- семейная – 2 человека (папа + сын, папа + дочь, брат + брат независимо от возраста);
- женская (девочки, девушки, женщины независимо от возраста).

В мае 2015 года прошёл Весенний Кубок, результаты которого превзошли все ожидания:

– в возрастной группе (мальчики 12 лет и младше) победу одержал Кирилл Акиньев (Советский район), подтянувшись 26 раз, что превосходит установленные нормы ГТО в 3 раза;

– в группе юношей 13-20 лет первое место занял Илья Кузнецов (Октябрьский район) с результатом 38 подтягиваний;

– в группе "мужчины 21-35 лет" лучший результат показал Денис Ягодин (Октябрьский район) - 46 раз;

– в категории "мужчины 36-50 лет" победу праздновал Владимир Глубокий (Советский район), подтянувшись 36 раз;

– в категории "мужчины 51 год и старше" первое место занял Виктор Россинин (Советский район), подтянувшись 43 раза;

– среди девушек победу праздновала Амина Масхадова (Ленинский район), которая подтянулась в финальных соревнованиях 20 раз;

– в семейной категории не было равных Николаю и Самиру Каклимовым, которые на двоих подтянулись 71 раз [4].

Все приведенные выше результаты превосходят установленные норма ГТО в разы [3]. Мы считаем, что реализация подобных проектов не только повышает общую заинтересованность в массовых занятиях физической культурой, но и поощряет и позволяет проявить свои таланты тем, кто добился в этой сфере определённых результатов. Необходимо приучать к занятиям физической культурой и просвещать по теме комплекса ГТО не только на школьных занятиях, но и на массовых спортивных мероприятиях на уровне города.

Литература:

1. Выборный А. ГТО улучшит качество жизни населения всех возрастов [Электронный ресурс]. Режим доступа:

http://ohrana.ru/blogs/topic/64208/, доступ свободный. – Загл. с экрана (дата обращения 12.09.2015)

2. Итоги конференции «Комплекс ГТО: методы и способы повышения физической подготовленности населения». [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.gto-normy.ru/kompleks-gto-metody-i-sposoby-povysheniya-fizicheskoj-podgotovlennosti-naseleniya/, доступ свободный. – Загл. с экрана (дата обращения 14.09.2015)

3. Нормы ГТО [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.gto-normy.ru/category/gto-normativy/, доступ свободный. – Загл. с экрана (дата обращения 14.09.2015)

4. Открытое первенство города Красноярска по подтягиванию. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://centrsportclub.ru/index.php?id=502, доступ свободный. – Загл. с экрана (дата обращения 12.09.2015)

5. Физкультурно-спортивные клубы общеобразовательных учреждений[Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.krao.ru/rb-topic_t_503.htm, доступ свободный. – Загл. с экрана (дата обращения 12.09.2015).

ГТО. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ

Скурихина Н.В., старший преподаватель
Луконенко Е.С., студентка
Кизимова Д.П., студентка

г. Красноярск, Сибирский федеральный университет
E-mail: Sn397@yandex.ru

Те, кто учился в школе еще до распада Советского союза, помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к труду и обороне» – программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

Задачами советской системы физического воспитания являлись:

- обеспечение всестороннего физического развития;
- укрепление и сохранение здоровья;
- повышение производительности труда;
- повышение мобилизационной готовности;
- формирование духовного и морального облика советского человека.

Первый этап становления ГТО относится к 1931-1934 гг. За эти годы комплекс изменялся 3 раза.

Комплекс ГТО впервые был введен в 1931 году. В последующем, с изменением степени развития физических качеств подрастающих поколений, нормативы и требования комплекса подвергались постоянной переработке (1940, 1947, 1955, 1959, 1965 гг.). Постановлением ЦК КПСС и Совета

Министров СССР 17 января 1972 г. №61 [6] были утверждены последние изменения комплекса ГТО, который имел пять возрастных ступеней:

1. «Смелые и ловкие» (10-11 и 12-13 лет);
2. «Спортивная смена» (14-15 лет);
3. «Сила и мужество» (16-18 лет);
4. «Физическое совершенство» (мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 лет и 29-34 года);
5. «Бодрость и здоровье» (мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет).

В данном варианте комплекса ГТО особое внимание уделялось вопросу физической подготовки учащейся, студенческой и трудящейся молодежи, определению уровня ее физической готовности к труду и обороне Родины

Одновременно с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО определял систему нормативных оценок уровня физической подготовленности детей и молодежи. Подготовка населения к сдаче нормативов комплекса ГТО проводилась в форме систематических занятий по программам физического воспитания в учебных заведениях, а также в пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях и школах, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

В 1973 году при Спорткомитете СССР был создан отдельный орган управления - Всесоюзный совет по работе ГТО. В 1974 года многоборье ГТО входит в Единую Всесоюзную спортивную классификацию, за выступления на всесоюзных первенствах по многоборьям ГТО присуждаются спортивные разряды и звания. Проводились целенаправленные научно-методические разработки проблемы широкомасштабного внедрения комплекса ГТО.

В период с 1972 по 1984 год продолжается корректировка и восстановление комплекса ГТО. Был уточнен ряд нормативов, введен новый вид испытаний – спортивное ориентирование, но и наиболее значимым изменением следует считать введение ступени комплекса ГТО для школьников 1-2 классов «К стартам готов». Введение этой ступени стало возможным на основании положительного опыта работы по ступени «Смелые и ловкие».

С распадом Советского Союза в 1991 году комплекс ГТО фактически перестал существовать. С начала 2000 годов на региональном уровне принимались решения о проведении аналогичных соревнований. В феврале 2012 года председателем ДОСААФ России Сергеем Александровичем Маевым утверждено Положение о физкультурно-спортивном комплексе ДОСААФ России «Готов к труду и обороне». Целью создания комплекса является возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта в организациях и образовательных учреждениях ДОСААФ России, а в 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС ГТО

Кудрявцев М.Д., д-р пед. наук, профессор
Сидарук Е.Е., студент

г. Красноярск, Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»
E-mail: kumid@yandex.ru

Описание среднестатистического парня лет двадцати в наше настоящее время: среднего роста, худой и бессильный, бледный и в джинсах, с многочисленными зависимостями. Конечно это заключение не обо всех современных молодых людях, но тенденцию к деградации можно проследить в сравнении.

Первой попыткой использования двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности различных групп населения нашей страны было введение в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Становление комплекса ГТО происходило в период 1931 – 1934 гг. В постановлении ВСФК при ЦИК СССР 1934 года указывалось: «В целях широкого развертывания детского самодеятельного физкультурного движения, всестороннего физического развития пионеров и школьников, укрепления их организма и привития им физкультурных навыков ввести детский значок «БГТО»». Значкист БГТО должен был успешно учиться, активно заниматься физической культурой, уметь провести физкультурное занятие с группой товарищей, знать правила и уметь судить игру по выбору.

Самодеятельность физкультурного движения рассматривается как основа саморазвития. Творческие способности проявляются в умении разрешать реальные противоречия и тем самым обновлять схемы мышления и поведения, деятельности и общения. В период 1934 – 1988 гг. комплекс многократно видоизменялся, совершенствовался и корректировался в соответствии с духом времени, задачами, которые вставали перед страной, а также в связи с достижениями науки в области физического воспитания. В предвоенные годы свои коррективы внесли сложная международная обстановка и реальная угроза войны.

В 1939 г. был утвержден новый комплекс ГТО. В нем усилена военно-физическая направленность. Значительные изменения произошли в комплексе в 1972 г.; расширились возрастные границы комплекса с 7 до 60 лет (ступень для детей 7-9 лет была введена в 1979 г.), нормативы получили довольно тщательное научное обоснование. Министерство просвещения СССР издало циркулярное письмо «О внесении изменений и дополнений в учебные программы по физической культуре в связи с введением нового Всесоюзного комплекса ГТО». В нем подчеркнуто, что комплекс ГТО является программной и нормативной основой советской системы физического воспитания. С 1985 г. начал действовать усовершенствованный

комплекс. Была изменена его структура, внесены существенные коррективы в содержание видов испытаний. Сохранены те упражнения, которые выявляли уровень развития основных физических качеств и прикладных навыков. В этом варианте ГТО акцент был сделан на развитии выносливости как качества, в большей степени связанного со здоровьем человека, введены требования к недельному двигательному режиму.

Анализ содержания комплексов ГТО и работы по ним в 1931 – 1988 гг. говорят о следующем. Налицо динамика существенного уменьшения количества норм и требований в последнем, принятым в 1988 г., комплексе установлены три нормы и 3-5 требований в каждой ступени. Наметилась четкая тенденция к снижению значимости и популярности комплекса в системе физического воспитания, особенно начиная с 1970-х гг., вплоть до постановки в конце 1980-х гг. вопроса о его ликвидации. Имеет место неоправданно частое внесение изменений и дополнений в содержание и структуру комплекса, ошибочно – преувеличенное представление о его значимости для процесса физического воспитания населения.

Особенно отрицательным по своему значению оказалось то обстоятельство, что комплекс был провозглашен программной основой нашей системы физического воспитания, когда до 80-х гг. содержание средств физического воспитания в общеобразовательных школах и других учебных заведениях тесно увязывалось с перечнем контрольных упражнений, входящих в комплекс ГТО. Наметилась тенденция к снижению нормативных требований. Основные этапы изменения нормативных требований комплекса ГТО, гг.: 1931; 1939; 1959; 1972; 1985; 1988; 2014. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утверждены приказом Минспорта России от 08 июля 2014 г. № 575.

Большой вред комплексу ГТО нанес командно-бюрократический стиль работы, в частности метод жесткого планирования подготовки значкистов, когда деятельность коллектива физической культуры оценивалась по числу выполнивших нормы. Как следствие появилось формальное отношение к делу, стали подаваться «липовые» отчеты по числу подготовленных значкистов и т.п. В 1988 г. были исправлены многие ошибки, допущенные ранее, и основная роль комплекса свелась к контролю за физической подготовленностью. Однако с момента распада СССР, т. е. с 1991 г., комплекс прекратил свое существование.

Таким образом, мы лишились единой на территории России нормативной основы физической подготовленности населения.

В здоровом теле –

здоровый дух!

ГТО способствует развитию физической культуры и спорта!

Всем на сдачу

комплекса ГТО!

В настоящее время созданы все нормативные условия и предпосылки реального воссоздания и комплекса ГТО применительно к современным условиям.

Литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. – 3-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005. – 312с.

2. Указ президента России «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»».

ГТО, КАК ВЕКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ (НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Булгакова О.В., аспирантка
Брюховских Т.В., старший преподаватель
Пономарев В.В., д-р пед. наук, профессор

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет»
E-mail: kf.val.i.fk@mail.ru

В настоящее время учеными, педагогами и практиками ведется активный поиск и разработка более продуктивных и универсальных физкультурно-спортивных форм, технологий и средств активизации и привлечения населения страны на занятия массовыми видами спорта,

повышение физической подготовленности, формирование спортивной культуры, подготовки молодежи к службе в армии и трудовой деятельности.

Большим подспорьем в этом направлении стало решение Правительства РФ о возвращении в физическое воспитание населения норм ГТО, которое показало в свою очередь высокую эффективность, массовость и высокую прикладную направленность в период деятельности СССР.

23 июля в Министерстве спорта РФ состоялось первое заседание Координационной Комиссии Министерства спорта РФ по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

С 1 сентября текущего года в ряде регионов страны, в том числе и Красноярском крае, вводится комплекс ГТО. Специалисты и педагоги Красноярского края встретило данное нововведение с некоторой настороженностью, беспокойством. В тоже время, данное решение на уровне Правительства РФ, Президента РФ, а значит – это решение необходимо выполнять.

Внедрение комплекса ГТО – это, прежде всего веление времени по дальнейшему поступательному развитию массовой физической культуры и спорта среди всех слоев населения страны и прежде всего детей и подростков.

В последнее время в физическом воспитании населения страны наблюдается определенный кризис по следящим направлениям:

- поиск новых форм массовой организации населения на занятия спортом;
- как оценить просто и доступно физическое здоровье населения страны;
- как оценить качество физического воспитания населения страны;
- поиск новых критериев стимулирования работы спортивных работников;
- недостаточная патриотически-воспитательная направленность действующих физкультурно-спортивных мероприятий проводимых в стране;
- недостаточная загруженность открытых спортивных сооружений массовыми физкультурно-спортивными мероприятиями среди всех слоев населения;
- недостаточная пропаганда прикладной значимости физической культуры и спорта в военно-патриотическом и физическом воспитании населения страны.

Важным инструментом в этом направлении может явиться развитие и внедрение системы норм ГТО среди всех слоев населения.

В содержание норм ГТО входит более 50% контрольных физических упражнений из легкой атлетики (бег, прыжки и метания). Данные естественные физические упражнения очень важны для гармоничного физического развития человека и, особенно в детском возрасте. Все современные виды спорта и в целом спортивные движения базируются на

четырех важных естественных двигательных локомоциях: бег, ходьба, прыжки и метания. Если в детском возрасте не формировалась двигательная база на основе бега, ходьбы, прыжков и метаний, то в дальнейшем, если ребенок захочет заниматься любым видом спорта, он не сможет достичь высоких результатов. Такая проблема, к сожалению, имеется в мировой спортивной практике. Во многих видах спорта наблюдается снижение результатов зрелищности, спортивной активности и борьбы, которая напрямую связана с недостаточной сформированность естественных двигательных локомоций (бег, прыжки, метания и ходьба) у спортсменов на начальных этапах занятий спортом (детский возраст).

Современные тренеры пытаются достичь высоких результатов от своих подопечных за счет более технологичного инвентаря, оборудования, фармакологии и т.д. и при этом очень мало уделяют внимания на начальных этапах подготовки занятий на основе естественных физических упражнений (бег, прыжки, метания и ходьба).

Современная легкая атлетика, цель которой, прежде всего совершенствование техники и результативности естественных физических упражнений (бег, прыжки, метания и ходьба), также остановилась в своем развитии – это снижение мировых рекордов, не появились за последнее время новые технические элементы легкоатлетических движений и т.д.

Если внимательно посмотреть выступления спортсменов-легкоатлетов, то бросается в глаза низкий технический уровень более половины участников крупных международных соревнований.

Анализ развития естественных двигательных локомоций у детей и молодежи в системе детский сад – школа – вуз показал следующее: в детском саду процент правильности выполнения простых технических действий в беге – 3%, ходьбе – 2%, прыжках – 1%, метании – 0%; в школе соответственно: 5%, 2%, 4%, 1%; в вузе: 7%, 3%, 6%, 1%.

Вышеуказанная статистика говорит, о недостаточном внимании всей отечественной системы физического воспитания на формирование у населения и, особенно в детском возрасте, навыков выполнения естественных двигательных упражнений, которые составляют основы физической подготовленности, профессионально-прикладной физической подготовленности и готовности молодежи служить в армии.

Таким образом, внедрение норм ГТО в систему физического воспитания позволит более качественно решать вышеуказанные назревшие педагогические проблемы, а это массовые мероприятия по сдаче норм ГТО; более четкое представление ученых и педагогов путей и направлений развития системы физического воспитания в стране; активизация военно-патриотического воспитания среди всех слоев населения страны.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность [Текст] / В.К. Бальсевич, Л.И Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - №4. - С. 2-8.

2. Лотоненко, А.В. Формирование физической культуры молодежи: теория, методология, практика. [Текст] / Лотоненко А.В. // - М., 1999. - 92 с.

3. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации [Текст] / Л.И. Лубышева // Физ. культ: воспит, образов., тренир. –1996.- № 1.- С.11-17.

4. Мельничук, А.А. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы. Монография / А.А. Мельничук, В.В. Пономарев. – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 172 с.

О ВНЕДРЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В Г. МОСКВЕ

Сорокин А.В.

г. Москва, ГБУ «ФСЦ «Экстрим»

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации, нормативными актами Правительства Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, Правительства Москвы в городе Москве проводится активная работа по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

Работа осуществляется на межведомственной основе. В 2014 году был создан координационный совет по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в городе Москве. В состав совета вошли представители департаментов: физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, культуры, природопользования и охраны окружающей среды, информационных технологий, префектур административных округов города Москвы, Московской федерации профсоюзов, ДОСААФ и Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз».

С 2014 г. Москва стала активным участником первого – экспериментально этапа внедрения комплекса ГТО. К настоящему времени приняты необходимые правовые акты и решены многие организационные вопросы.

Утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в городе Москве (распоряжение Правительства Москвы от 27 января 2015 г. № 26-РП); координатором по выполнению плана мероприятий определен Департамент физической культуры и спорта города Москвы.

Внесены изменения в Государственную программу города Москвы «Спорт Москвы» на 2012 – 2018 годы.

Мероприятия ГТО включены в Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы на 2015 год и в проект плана на 2016 год.

Внесены дополнения в части реализации комплекса ГТО в Московское трехстороннее соглашение на 2013-2015 годы между Правительством Москвы, московскими объединениями профсоюзов и московскими объединениями работодателей.

Издан совместный приказ Москомспорта и Департамента образования города Москвы, которым определены организации, осуществляющие внедрение комплекса ГТО.

Проведены городские семинары и городская конференция для специалистов учреждений Москомспорта, образовательных и спортивных организаций города Москвы, ответственных за организацию работы.

Подготовлена и с марта 2015 г. на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента физической культуры и спорта города Москвы реализуется программа курсов повышения квалификации специалистов по вопросам внедрения комплекса ГТО (обучение прошли 250 человек, на 2016 г. запланировано обучение 300 человек).

Специалисты Москомспорта прошли курсы повышения квалификации на базе Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Белгородского государственного университета.

Создано 13 Центров тестирования на базе государственных и муниципальных бюджетных учреждений города Москвы. Из них 10 - на базе Центров физической культуры и спорта административных округов города Москвы. Данные физкультурно-спортивные организации представляют собой учреждения системы Департамента физической культуры и спорта города Москвы, оказывающие физкультурно-оздоровительные услуги населению всех возрастных групп, проводящие физкультурные и спортивно-

массовые мероприятия любительского и дворового спорта. Работа учреждений ведется на собственной развитой спортивной базе, дворовых спортивных площадках, на базе учреждений системы образования и других ведомств. Для центров физической культуры и спорта административных округов города Москвы приобретено необходимое оборудование для приема нормативов комплекса ГТО, в том числе передвижные комплексы, позволяющие проводить мероприятия на различных открытых площадках. Распоряжением Москомспорта в уставы данных учреждений были внесены изменения, наделяющие их функциями Центров тестирования по выполнению видов испытаний.

Спортивные объекты, находящиеся в оперативном управлении Центров и спортивных школ, распоряжением Москомспорта определены местами тестирования по выполнению видов испытаний.

Развитая сеть спортивных объектов системы Департамента физической культуры и спорта города Москвы, состоящая из бассейнов, физкультурно-оздоровительных комплексов и плоскостных спортивных сооружений, позволила равномерно обеспечить территорию города Москвы центрами и местами тестирования по выполнению видов испытаний.

На каждом таком спортивном объекте размещены информационные стенды, посвященные комплексу ГТО, содержащие методические рекомендации по подготовке и выполнению видов испытаний комплекса ГТО, расписание приема нормативов, порядок прохождения тестирования.

В Центрах созданы отделы по внедрению комплекса ГТО, состоящие из администраторов, спортивных судей по оценке выполнения видов испытаний и инструкторов по спорту, осуществляющих консультации и подготовку населения к выполнению видов испытаний. Созданы физкультурно-спортивные группы по подготовке к выполнению видов испытаний комплекса ГТО. Занятия проводятся на бесплатной основе. Для записи в такую секцию необходимо представить медицинскую справку, документ удостоверяющий личность, согласие на обработку персональных данных и заявление о зачислении в секцию Центра (для несовершеннолетних необходимо заявление от законного представителя).

Работу по подготовке к выполнению и оценке выполнения видов испытаний комплекса ведут специалисты Центров тестирования, имеющие высшее физкультурное образование и прошедшие подготовку на курсах повышения квалификации, многие из них имеют судейские и тренерские категории по видам спорта.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации полномочиями центров тестирования наделены некоммерческие организации «Центральный

спортивный клуб государственной службы» и «Военно-спортивный фонд», которые активно работают на территории города Москвы.

Всего, по состоянию на 1 ноября 2015 года, в городе Москве функционируют 15 центров тестирования по выполнению видов испытаний комплекса ГТО, 11 из них системы Москомспорта, 2 федеральных центра тестирования, 1 центр тестирования Департамента образования города Москвы и 1 муниципальный центр тестирования в городском округе Троицк.

Определен региональный оператор комплекса ГТО – Государственное бюджетное учреждение «Физкультурно-спортивный центр «Экстрим» Москомспорта Центр «Экстрим» был создан по поручению Мэра Москвы для поддержки популярных в молодежной среде видов спорта. В настоящее время Центр «Экстрим» является экспериментальной площадкой Москомспорта для развития новых спортивных направлений и внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Активная работа ведется в учреждениях системы образования. Совместным приказом департаментов физической культуры и спорта и образования города Москвы на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Воробьевы горы» создан региональный Центр тестирования по выполнению видов испытаний среди обучающихся в общеобразовательных организациях.

Ведется работа по созданию центров тестирования на базе общеобразовательных учреждений системы Департамента образования и обучению специалистов по оценке выполнения видов испытаний.

Организовано информационное сопровождение мероприятий по внедрению комплекса ГТО. Департамент средств массовой информации и рекламы города Москвы оказывает постоянное содействие редакциям городских и федеральных периодических печатных изданий в освещении мер по внедрению комплекса ГТО. Информация о комплексе ГТО и мероприятиях по внедрению комплекса ГТО размещается на сайте Москомспорта и на сайтах подведомственных учреждений. На сайтах Центров реализован он-лайн сервис записи на выполнение видов испытаний комплекса ГТО в тестовом режиме.

На информационном портале Правительства Москвы в разделе «Городской советник» реализован он-лайн сервис, позволяющий получить информацию о внедрении комплекса ГТО в городе Москве, подготовке и выполнении испытаний комплекса ГТО. Сервис реализован в виде жизненной ситуации, позволяющей гражданину получить необходимую ему информацию по данному вопросу.

В Москве с 2014 г. реализуется проект, в соответствии с которым при проведении всех крупных физкультурных мероприятий в обязательном порядке организуются площадки ГТО, кроме того проводятся Московские фестивали ГТО (зимний, весенний, осенний);

Справочно:

Основные мероприятия, включающие выполнение нормативов комплекса ГТО, в 2015 году:

- Московский зимний Фестиваль ГТО – 9 января;
- «Московская лыжня 2015» - 1 февраля;
- Праздник «Спортивная Москва салютует Великой Победе» - 8 мая;
- Спартакиада молодежи допризывного возраста, посвященная 70-летию Победы в Великой Отечественной войне – 8 мая;
- Московский весенний фестиваль ГТО – 23 и 24 мая;
- Форум ГТО в Парке Победы на Поклонной горе - 30 31 мая;
- «Московский спорт в Лужниках» - 25 июля;
- «Всероссийский День физкультурника» - 8 августа;
- «День города в Лужниках» - 5 сентября;
- Праздник «Спортивная столица», Спартакиада трудящихся Москвы – 5 сентября;
- Московский осенний фестиваль ГТО – 19 сентября;
- Московский фестиваль кросса «Кросс наций - 2015» - 27 сентября;
- Окружные физкультурно-спортивные мероприятия – в течение года;
- Прием нормативов комплекса ГТО в Центрах тестирования – в течение года.

В 2015 году проведено более 10 крупных городских и более 50 окружных спортивно-массовых мероприятий по внедрению комплекса ГТО. При организации окружных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий Центрами тестирования организовываются пункты по выполнению видов испытаний комплекса ГТО для участников мероприятий и всех желающих. Для допуска к выполнению испытаний необходимо предоставить медицинский допуск, заполнить заявку и согласие на обработку персональных данных.

При организации крупных городских мероприятий по внедрению Комплекса ГТО используется электронная система идентификации участников и заполнения сводных протоколов. Применение данной технологии позволяет выдавать участникам заполненные и подписанные выписки из сводного протокола сразу после выполнения запланированных видов испытаний. При регистрации участникам выдается электронная метка, изготовленная с применением технологии NFC, и маршрутный лист,

содержащий перечень видов испытаний Комплекса ГТО соответствующий возрастной группе участника.

Перед выполнением испытания участник отдает электронную метку спортивному судье, который идентифицирует участника с помощью специального планшета. Результаты выполнения испытаний вносятся в специальную программу на планшете судьи и отправляются на сервер для формирования сводного протокола выполнения испытаний.

После выполнения запланированных испытаний участник сдает электронную метку в специально оборудованный пункт. Администратор идентифицирует участника и распечатывает выписку из сводного протокола на специальном бланке. Выписка содержит идентификационные данные участника, перечень видов испытаний, результаты и оценку выполнения испытаний в соответствии с нормативами Комплекса ГТО.

Благодаря проведенной работе москвичи разных возрастов от 6 до 70 лет и старше имеют возможность в тестовом режиме выполнять нормативы комплекса ГТО на официальных физкультурных и спортивных мероприятиях и в Центрах тестирования. В Центрах тестирования еженедельно составляются графики тестирования населения в зависимости от количества записавшихся на тестирование участников.

Подготовка граждан к выполнению нормативов комплекса ГТО осуществляется при проведении занятий в организованных группах, а также самостоятельно. Самостоятельные занятия проводятся на базе спортивных сооружений различных форм собственности, в том числе частной собственности.

Для самостоятельных занятий в Москве развивается общедоступная уличная спортивная инфраструктура: капитально отремонтированы дворовые спортивные площадки, построены спортивные площадки в парках культуры и зонах отдыха, прокладываются беговые и велодорожки, обустроены городки воркаута, в зимний период прокладываются лыжные трассы и заливаются катки, в том числе с искусственным льдом.

Задачами ближайшего времени являются создание условий для всех школьников и студентов для прохождения испытаний комплекса ГТО в режиме «шаговой доступности», а также обучение специалистов и волонтеров.

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВАХ

Бабич Е.А.

г. Красноярск, Спортивное общество «Россия»

Спортобществом «Россия» стало практикой ежегодно проводить комплексные Спартакиады трудящихся края. Ежегодно в них принимают участие более 120 команд из 20 отраслей края, финальные соревнования проводятся на лучших спортивных сооружениях города Красноярска. Всё это позволяет привлечь к участию в соревнованиях большое количество трудящихся - более 20 тыс. человек. Это в значительной мере повышает престиж физической культуры.

В 2014-2015 годах 16 краевых отраслевых профсоюзных организаций совместно с краевыми управлениями, хозяйственными органами провели свои отраслевые Спартакиады – это здравоохранение, образование, Красноярская железная дорога, угольная промышленность, водный транспорт, дорожное хозяйство, строители, в коллективах атомной и нефтехимической промышленностях, общего машиностроения, коллективах города Зеленогорска, природно-ресурсный комплекс, связь, АПК, жизнеобеспечение. Все эти мероприятия проводятся как яркие праздники здоровья и спорта, с торжественным открытием и закрытием, награждением победителей. В отрасли здравоохранение соревнования Спартакиады под девизом: «За Универсиаду-2019 в городе Красноярске» проводятся с участием более 350 команд, 2,5 тыс. человек. В отрасли образование ежегодно проводятся соревнования в муниципальных учреждениях, зональные и финальные соревнования Спартакиады, тестирование по программе комплекса ГТО.

Федерацией профсоюзов Красноярского края, совместно с Крайспортом и СППКК, СТПКК с 2013 г. проводится смотр-конкурс на лучшую постановку физкультурно-спортивной работы среди предприятий, учреждений и организаций края.

Хочется обратить внимание на следующие моменты:

1. Обстоятельства и причины, тормозящие развитие спорта в коллективах, а именно:

а) нестабильность экономической обстановки на предприятиях;

б) высокую стоимость услуг спортивных объектов;

в) спортивную инфантильность большинства молодых специалистов;

г) всего в семи отраслях края имеются работники, отвечающие за физическую культуру в отраслях и коллективах. (образование, здравоохранение, КЖД, угольная, нефтехимическая, атомная промышленность, общее машиностроение).

2. Приказом Минтруда России от 16.06.2014 № 375н внесены изменения в типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда: Введён п.32 Реализация мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в трудовых коллективах, в том числе: компенсация работникам оплаты занятий спортом в клубах и секциях; организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе мероприятий по внедрению ВФСК ГТО, включая оплату труда методистов и тренеров; организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий включая оплату труда методистов, тренеров, врачей-специалистов; приобретение и обновление спортивного инвентаря; устройство новых и реконструкция имеющихся помещений и площадок для занятий спортом; создание и развитие физкультурно-спортивных клубов, по месту работы. Однако всё это носит лишь рекомендательный характер при наличии средств.

3. Пока ещё не организована работа по включению вопросов развития физической культуры, внедрения спортивного комплекса ГТО на предприятиях, организациях в коллективные договора, как одной из профилактических мер по предупреждению заболеваемости и предусматривать выделение финансовых средств на эти цели.

4. Необходимо рассмотреть возможность введения ответственных работников физической культуры в отраслях, а на предприятиях: ставок инструкторов физкультуры.

ПРОПАГАНДА ВФСК ГТО НА ТЕРРИТОРИИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ: ТЕХНОЛОГИИ И ЦЕЛЕВЫЕ АУДИТОРИИ

Таскаева А.В.

Сектор общественных связей и медиапроектов министерства спорта Красноярского края

В условиях современной жизни успех любого проекта в значительной степени зависит от того, насколько о нем осведомлена широкая общественность. Для информирования о его целях, этапах реализации, уже

достигнутых и еще ожидаемых результатах необходимо вести целенаправленную пропаганду.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является крупным проектом, направленным на развитие физкультурно-спортивного движения. С момента, когда в 2013 году руководство Российской Федерации выступило с инициативой возрождения ГТО в современном формате, началась кропотливая работа. Одним из важнейших ее аспектов сразу же стала пропаганда. Был разработан и активно используется фирменный стиль комплекса, проводятся различные акции и мероприятия, производятся видеоролики. Таким образом, к настоящему моменту пропаганда Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса носит системный характер. Системность обеспечивается двумя важными условиями. Это:

- законодательная поддержка ВФСК ГТО. Президент России Владимир Путин 05 октября 2015 года подписал закон о внесении изменений, касающихся внедрения комплекса ГТО, в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Теперь понятийный аппарат, направления деятельности задействованных организаций и пропаганда комплекса ГТО закреплены законодательно.

- планирование и реализация мероприятий по пропаганде ВФСК ГТО. Разработан и утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса на федеральном и региональном уровнях. Один из пунктов этого плана посвящен разработке, утверждению и реализации плана мероприятий, направленных на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению ВФСК ГТО.

Красноярский край традиционно с большим энтузиазмом берется за крупные спортивные проекты. Среди первых наш край подключился и к возрождению ГТО, став на первом этапе работы одним из 12 пилотных регионов.

Механизмы пропаганды ВФСК ГТО в Красноярском крае:

1. Информационное сопровождение мероприятий по внедрению комплекса ГТО.

В этом направлении ведется следующая работа:

- рассылка пресс-релизов по электронной базе средств массовой информации региона;
- размещение гиф-баннеров, макетов афиш, статей, фоторепортажей, видеороликов на сайтах спортивных учреждений и в социальных сетях регионального оператора и учреждений;

– участие представителей органов власти и тестируемых в передачах на краевых телеканалах и радиостанциях;
– распространение печатной продукции, изготовленной в соответствии с фирменным стилем комплекса ГТО и согласованной со специалистами Федерального оператора ВФСК ГТО АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов».

2. Проведение специализированных пропагандистских мероприятий.

К подобным мероприятиям можно отнести «Уроки ГТО» в образовательных учреждениях и площадки ГТО на массовых мероприятиях и спортивных праздниках российского, регионального и муниципального уровней.

В течение летнего оздоровительного сезона 2015 года в детских загородных лагерях Красноярского края прошла серия «Уроков ГТО», направленных на повышение осведомленности школьников о нормативах комплекса. Старт проекту был дан в июле. В рамках уроков участникам демонстрировали, как выполнять некоторые упражнения ГТО, рассказывали о важности комплекса для укрепления здоровья и поддержания физической формы, а также проводили викторину по теме спорта. После разминки ребята пробовали свои силы в выполнении испытаний комплекса. В качестве учителей выступали спортсмены Красноярского края, среди которых двукратный олимпийский чемпион по биатлону Евгений Устюгов, участники Олимпийских игр Светлана и Андрей Болдыковы, Кристина Савицкая и другие. Завершилась серия «Уроков ГТО» 1 сентября 2015 года, когда на стадионе «Локомотив» школьники Красноярска начали новый учебный год с открытого урока ГТО. Он прошел под девизом «Начинай год – начинай подготовку». Среди гостей праздника были ребята из сборной команды края по ГТО, которые за несколько дней до этого на Всероссийском фестивале получили первые в современной истории знаки отличия комплекса ГТО.

В рамках крупных спортивных событий традиционно организуются площадки по выполнению нормативов комплекса – на Дне физкультурника в 2014 и 2015 годах, на Всероссийских массовых соревнованиях по спортивному ориентированию «Российский азимут-2015», на Олимпийском дне-2015. В июле 2015 года на Международном молодежном форуме ТИМ «Бирюса» был представлен комплекс ГТО. Одной из дружин, отправившихся на смену «Универсиада-2019», впервые стала сформированная на территории Красноярского края дружина ГТО. За время смены состоялся ряд встреч, на которых ребята познакомились с историей ГТО, целями и этапами внедрения

современного комплекса и процессом его развития на территории Красноярского края.

3. Проведение конкурсов (для специалистов и жителей региона).

- Конкурс видеороликов среди жителей региона. В декабре 2014 года стартовал конкурс видеороликов «Ты в ГТО, а значит – в теме!». Работы принимались по следующим темам: «Зарядка для всех», «Производственная пятиминутка» (гимнастика), «Заряжаемся долголетием», «Физкультминутка для школьников», «Наш город – наш стадион», «Зарядка со «Звездой» и «ГТО в XXI веке». Видеоролики победителей в дальнейшем размещались на видеоэкранах в рамках проведения массовых спортивных акций и праздников, а также были рекомендованы муниципальным образованиям для трансляции на спортивных праздниках.
- Смотр-конкурс на лучшую организацию работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». С июля по октябрь 2015 года Красноярским краевым институтом повышения квалификации работников физической культуры и спорта был организован такой конкурс. Участниками конкурса стали спортивные клубы по месту жительства и учебы, организации, трудовые коллективы, организаторы и руководители физкультурно-спортивной работы Красноярского края.

4. Пропаганда ВФСК ГТО через медиапроекты.

- Производство и прокат промороликов о ГТО с известными спортсменами края.
- Телевизионные сюжеты на местных телеканалах об истории комплекса и о видах испытаний для различных ступеней комплекса.
- Размещение информации (фото, видеоматериалы) в группах в социальных сетях и на краевом спортивном портале www.kraysport.ru, где открыт специальный раздел по ГТО.

В заключении важно отметить, что за минувший период в крае накоплен серьезный опыт по пропаганде. Он является достаточно универсальным и может быть использован любым регионом страны. Это основные направления, по которым следует совместно двигаться всем специалистам, причастным к пропаганде ГТО**.**

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ: ГТО В НОВОМ ФОРМАТЕ

Бачина О. Я.

г. Красноярск, отдел спортивных новостей МП ИЦ «Городские новости»

Уже на протяжении двух лет редакцией газеты «Городские новости» реализуется проект «ГТО в новом формате». Начинали мы его самостоятельно, в этом году наш проект получил поддержку Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

Реализуя этот социально-значимый проект, мы тем самым способствуем решению важнейшей государственной задачи – популяризации среди населения комплекса ГТО и вовлечения в него как можно большего количества людей. Проектный подход позволяет освещать ВФСК ГТО всесторонне.

В рубрике «На старт» публикуются материалы о проведении различных акций и мероприятий по сдаче норм ГТО населением.

Особое внимание в проекте уделяется местам, где люди могут готовиться к прохождению тестирования. Публикации о том, на каких спортивных площадках и клубах по месту жительства красноярцы в шаговой доступности и под руководством опытных инструкторов смогут осваивать упражнения, входящие в нормативы ГТО, выходят под рубрикой «А у нас во дворе».

Ещё одна составляющая проекта – рубрика «ГТО-мания», где освещается акция, объявленная нашей газетой. Суть акции в том, что в редакцию обращаются желающие пройти тестирование, а наши журналисты охотно принимают у них нормы ГТО. Сдавшие ВФСК делятся своими впечатлениями, вносят свои замечания по поводу того или иного упражнения, а мы рассказываем об этом на страницах нашей газеты. Тем самым решается сразу несколько задач проекта: вовлечение населения в сдачу ГТО, способствование усовершенствования нормативов, тестирование комплекс на практике, оказание помощи в формировании предложений по доработке тестов во всех возрастных группах.

В рубрике «Включайся» публикуются материалы о проведении общественными организациями, предприятиями, учреждениями и другими структурами различных конкурсов, направленных на популяризацию ВФСК ГТО.

Одно из направлений проекта – детальное препарирование конкретных упражнений и тестов комплекса. В рубрике «Азбука» мы рассказываем читателям о пользе выполнения того или иного упражнения, как его освоить и правильно выполнять, какими способами и так далее.

Чтобы была возможность сделать срез общественного мнения о том, как люди относятся к сдаче нормативов ГТО, насколько готовы или уже

включились в реализацию ВФСК, в рубрике «Слово красноярцам» выйдут опросы населения.

В рубрике «Перезагрузка» публикуются материалы о ходе апробации комплекса на территории Красноярского края, города, также рассказывается об опыте других регионов, о мерах поощрения, используемых для популяризации ГТО среди населения.

Не обошли стороной мы и специалистов, которые занимались разработкой нормативов. Интервью с теми, кто стоял у истоков возрождённого в нашей стране комплекса, публикуются под рубрикой «Прямая подача». Герои интервью расскажут читателям о том, почему то или иное упражнение включено в конкретную возрастную ступень, ответят на вопросы, возникшие у людей, которые уже поучаствовали в апробации, вспомнят положительный опыт советских времён и многое другое.

Реализуя проект, нам удалось выявить следующие проблемы. Наша акция «ГТО-мания» показала, что желающие выполнить нормативы комплекса есть во всех возрастных категориях. Однако, если испытуемым предлагалось место для выполнения нормативов далеко от дома, они отказывались. Следовательно, когда в стране массово начнут проходить тестирование, многие из числа желающих не примут в нём участие по причине отсутствия центра тестирования в шаговой доступности. В качестве решения этой проблемы предлагаем проработать этот вопрос с руководителями трудовых коллективов, чтобы для выполнения нормативов комплекса на предприятиях организовывалась централизованная доставка работников к месту выполнения комплекса.

Ещё одна из проблем – это отсутствие учебной литературы по теоретической части ВФСК ГТО. Люди вынуждены искать ответы на вопросы самостоятельно. И если многие готовы выполнить практическую часть комплекса, то не все желают тратить своё свободное время на изучение теоретической части.

Кроме этого, бонусы для работающего населения носят рекомендательный характер и никак не закреплены законодательно. Наши опросы показали, что трудоспособное население готово выполнять нормативы, но за поощрение, которое будет прописано нормативно-правовым документом, поскольку не все работодатели готовы предоставить бонусы, носящие рекомендательный характер. В основном наши респонденты высказывались за поощрение в виде дополнительных дней к отпуску.

Из ошибок, которые допускают в СМИ при освещении ВФСК ГТО, это отсутствие информации о таком важном принципе комплекса ГТО как добровольность. Поэтому рекомендуем всё же не забывать о нём и обязательно прописывать этот момент в своих материалах, чтобы не вызвать негативного отношения к ВФСК ГТО среди населения.

ОБ ИТОГАХ АПРОБАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Радченко Е.С.

Отдел спортивно-массовой работы, организации отдыха и оздоровления детей министерства образования Красноярского края

Во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» достаточно большой блок посвящен детям и подросткам. Комплекс ГТО предусматривает 11 возрастных ступеней, пять из которых приходятся на школьный возраст: от 6 до 17 лет.

Приказом Министерства спорта России Федерации Красноярский край был включен в список субъектов, участвующих в организационно-экспериментальной апробации внедрения Комплекса ГТО.

В связи с этим, учитывая план мероприятий по поэтапному внедрению Комплекса ГТО в Красноярском крае, приказом министерства образования и науки Красноярского края от 12.09.2014 № 680-04/2 утвержден список образовательных организаций, реализующих программы общего и профессионального образования, для участия в организационно-экспериментальной апробации внедрения Комплекса ГТО в 2014-2015 годах.

В него вошли 185 общеобразовательных организаций из 61 муниципального образования, и 3 краевых государственных профессиональных образовательных организаций, подведомственных министерству образования. При этом соблюдались условия: наличие кадров, соответствующей материально-технической базы и желания педагогических коллективов образовательных учреждений. Образовательными учреждениями изданы приказы, разработаны планы работ по внедрению Комплекса ГТО, определены ответственные.

Во все программы курсовой подготовки учителей физической культуры и инструкторов по физической культуре физкультурно-спортивных клубов общеобразовательных школ, реализуемые краевым государственным автономным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов «Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования», включены образовательные модули по внедрению и реализации Комплекса ГТО. Более

200 специалистов физической культуры общеобразовательных организаций прослушали данный модуль. Кроме того, 30 педагогов прошли повышение квалификации в дистанционном режиме по программе «Организация и управление волонтерской деятельностью в процессе внедрения Комплекса ГТО» при Федеральном государственном учреждении высшего образования «Российский университет дружбы народов».

С целью оказания помощи образовательным организациям края, участвующим в экспериментальном внедрении Комплекса ГТО министерством разработаны и направлены в муниципальные образования Методические рекомендации по организации экспериментального внедрения Комплекса ГТО.

В течение всего периода апробации было организовано тестирование физической подготовленности школьников 2, 4, 6, 9, 10 классов школ, участвующих в экспериментальном внедрении Комплекса ГТ (Таблица 1). Из-за отсутствия соответствующей инфраструктуры плавание было проведено в школах 15 муниципальных образований, стрельба – в 45.

Таблица 1

Сроки проведения	**Количество участников**	**Виды испытаний**
20.02-24.03.2014	28396	челночный бег, бег на короткую дистанцию, бег на длинную дистанцию, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед, прыжок в длину с места, метание мяча, поднимание туловища
17.09-10.10.2014	33690	бег на короткую дистанцию, бег на длинную дистанцию, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед, прыжок в длину с места и с разбега, метание снаряда
19.02-13.03.2015	270670	бег на лыжах, плавание, стрельба, поднимание туловища

40% обучающихся выполнили тесты на золотой, серебряный или бронзовые знаки отличия, свыше 60% обучающихся справились с отдельными видами испытаний (Таблица 2, 3).

Таблица 2 - Результаты тестирования уровня физической подготовленности

Класс	**Кол-во обучающихся, принявших участие**	**Тесты по определению уровня физических качеств**											
		скоростных		выносливости		силовых		гибкости		скоростно-силовых		скоростносиловых (метание)	
		выполнили	не выполнили	выполнили	не выполнили	выполнили	не выполнили	выполнили	не выполнили	выполнили	не выполнили	выполнили	не выполнили
2	7857	5523	2334	5471	2386	5921	1936	7042	815	6255	1602	5301	2556
4	7611	5738	1873	5277	2334	5651	1960	6988	623	5987	1624	4522	3089
6	7418	5065	2353	4181	3237	5098	2320	6811	607	5606	1812	5372	2046
9	6351	4656	1695	3309	3042	4456	1895	5505	846	5083	1268	4666	1685
10	4153	3013	1140	2449	1704	2952	1201	3007	1146	3207	946	2798	1355
всего	33390	23995	9395	20687	12703	24078	9312	29353	4037	26138	7252	22659	10731

Таблица 3

Класс	Кол-во обучающихся, принявших участие	Кол-во обучающихся, выполнивших все тесты						Не выполнили все тесты на знак	
		на золотой значок		на серебряный значок		на бронзовый значок			
		чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
2	7857	790	10,7	1161	15,8	1024	13,9	1182	16,1
4	7611	738	10,1	1417	19,4	1496	20,4	1198	16,4
6	7418	902	12,3	1077	14,7	686	9,4	1647	22,5
9	6351	855	14,2	947	15,7	680	11,3	1184	19,6
10	4153	549	13,4	679	16,5	511	12,4	1027	25,0
всего	33390	3834	11,9	5281	16,4	4397	13,7	6238	19,4

Кроме того, была проведена апробация механизмов, обеспечивающих получение положительной промежуточной аттестации учащимися общеобразовательных организаций по предмету «Физическая культура» в зависимости от результатов выполнения Комплекса ГТО (далее – апробация механизмов).

В апробации механизмов приняли участие 7 820 обучающихся 2-х классов из 170 муниципальных общеобразовательных учреждений Красноярского края, в том числе 7 340 школьников, отнесенных по состоянию здоровья к основной группе здоровья, - 480 школьников – подготовительной группы.

Результаты прохождения испытаний (тестов) Комплекса ГТО во 2-х классах следующее: 1230 школьников основной группы выполнили на «Отлично», на «Хорошо» – 3091 человек, «Удовлетворительно» – 2737 человек. 441 школьник подготовительной группы здоровья получил «Зачет». Не прошли испытания из-за низкого уровня физической подготовленности 149 школьников.

Опрос, проведенный в образовательных организациях Красноярского края, показал положительное отношение всех участников образовательного процесса (обучающиеся, педагоги, родители) к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), повышение внутренней мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Вместе с тем существуют ряд трудностей, с которыми мы столкнулись в период апробации Комплекса ГТО:

1. Инфраструктура – отсутствие бассейнов, тиров (хоть это тесты по выбору).
2. Недостаточность информационного сопровождения в самом начале апробации. Сегодня на федеральном уровне и краевом уровне достаточно информации, продвигающей Комплекс ГТО.
3. Отсутствие четких механизмов взаимодействия с центрами тестирования.

Подводя итоги, можно сказать, что:

Комплекс ГТО может стать системообразующим элементом физического воспитания в образовательных организациях.

Комплекс ГТО послужит инструментом для привлечения обучающихся к массовым занятиям физкультурой через формирование осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Для любого школьника понятны критерии оценки его физической подготовленности.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ВИД ИСПЫТАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Юронен Г. А., Гелецкий В. М.

г. Красноярск, ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»

Общеизвестно, что в ряду основных проблем и факторов, определяющих современное состояние России, особое беспокойство вызывает ухудшающееся физическое здоровье населения, поэтому оздоровление населения является важной социальной задачей. Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Основным элементом данной системы призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку и выполнение определенных испытаний (тестов) различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации.

Пожилые граждане возрастных групп от 60 до 69 лет и от 70 лет и старше вправе сами выбрать для себя вид обязательного испытания смешанное передвижение (бег с ходьбой) или скандинавскую ходьбу. Дистанция три и два километра для женщин, четыре и три для мужчин. Расстояние преодолевается без учёта времени.

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Скандинавская ходьба - это относительно новый вид физической активности, появившейся в середине 90-х годов в Финляндии благодаря скандинавским спортсменам-лыжникам, которые использовали лыжные палки в процессе тренировки вне сезона. В настоящее время скандинавская ходьба превратилась в самостоятельный вид оздоровительной деятельности, обладающий определенными преимуществами для людей всех возрастов.

В связи с этим мы решили более подробно рассмотреть возможности использования данного вида физической активности в пожилом и старшем возрасте.

Скандинавская ходьба подходит как для индивидуальных занятий, так и для занятий в группе, она доступна и не травмоопасна. При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но являются более интенсивными. Амплитуда движения рук вперед-назад регулирует ширину шага.

Отталкивание палкой заставляет делать более широким шаг. А чем слаженнее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бедер, грудного отдела, шеи и плеч. Техника скандинавской ходьбы соответствует, с одной стороны, естественному стереотипу движения при обычной ходьбе, а с другой - технике ходьбы на лыжах, что обеспечивает участие мышц всего тела в процессе движения[1].

Движение рук позволяет увеличить эффективность тренировки на 40 %. Опыт показывает, что уже после первых шагов с палками большинству участников удается ощутить и поймать свой ритм ходьбы. Формирование нового двигательного стереотипа происходит в течение первых 2-3 занятий[3].

Занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе положительно воздействуют на работу всех систем организма. Улучшается состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снимается напряжение мышц шейно-плечевого отдела, укрепляются мышцы спины, позволяя снизить нагрузку на суставы ног на 10-20 % по сравнению с обычной ходьбой, улучшает настроение, устойчивость к стрессам, снижает раздражительность, регулирует работу ЦНС[1]. Ходьба с палками поддерживает в тонусе все основные группы мышц. Энергетическая стоимость скандинавской ходьбы за счет включения в работу 90 % мышц всего тела выше на 50%, чем при обычной ходьбе, что может эффективно использоваться в программе снижения и стабилизации массы тела при лечении ожирения и метаболического синдрома. При такой ходьбе вырабатываются правильная осанка - с выпрямленной спиной и расправленными плечами.

Следует отметить, что, варьируя скоростью передвижения и рельефом местности, можно легко дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся [2].

Таким образом, можно заключить: скандинавская ходьба является доступным и эффективным средством физической активности для людей пожилого и старшего возраста, оказывающим профилактическое воздействие на состояние здоровья.

Для выявления привлекательности скандинавской ходьбы для людей пожилого и старшего возраста, был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 45 женщин, занимающихся в группе по скандинавской ходьбе. Возраст участниц составил от 55 до 84 лет, средний возраст 70 лет.

На вопрос: «Цель ваших занятий?» - 51 % ответили: укрепление здоровья, 38 % - общение с людьми, близкими по интересам, и 11 % - другие причины.

Таблица 1 - Самооценка физического здоровья

	отличное, %	хорошее, %	удовлетворительное, %	плохое (слабое), %	не ответили %
До занятий	1	15	74	3	7
Через год после занятий	10	45	42	0	3

Таблица 2 - Самооценка эмоционального здоровья

	отличное %	хорошее %	удовлетворительное %	плохое (слабое), %	не ответили %
До занятий	3	11	57	15	14
Через год после занятий	45	50	5	0	0

На вопрос: «Почему вы предпочли скандинавскую ходьбу другим видам двигательной активности?» - 57 % ответили: так как занятия проходят на свежем воздухе, в лесу, 35 % - физическая нагрузка посильная, приносящая радость и заряд энергии и 8 % - возможность общаться с людьми, близкими по интересам.

Заключение

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Скандинавская ходьба является доступным и эффективным средством физической активности для людей пожилого и старшего возраста, оказывающим профилактическое воздействие на состояние здоровья.

2. Основными мотивами для занятий являются: укрепление здоровья; занятия на свежем воздухе, в лесу; возможность общения; посильная физическая нагрузка.

3. Занятия скандинавской ходьбой положительно влияют на здоровье и улучшают психоэмоциональное состояние, улучшая настроение, устойчивость к стрессам, снижая раздражительность, регулируя работу ЦНС.

Таким образом, можно заключить, что скандинавская ходьба в силу своей функциональности, безопасности и доступности является оптимальным испытанием Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, для пожилых граждан возрастных групп от 60 до 69 лет и от 70 лет и старше.

Литература:

1. Владимиров О. А. Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно-курортных условиях: методические рекомендации [Текст] / О.А. Владимиров [и др.]. - Киев, 2011. - 19 с.

2. Гаврилов Д.Н., Малинин В.В., Савенко М.А. Двигательная активность людей зрелого возраста [Текст] //Пожилой человек в современном мире. Сборник работ. - СПб.: ООО «ИПК «КОСТА», 2008. - 256 с.

3. Китманов В. А. Адаптация женщин старшего возраста к физическим нагрузкам в комплексных занятиях оздоровительной направленности // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №8. - С. 5 -

СЕКЦИЯ 5
СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Волков П.Б., старший преподаватель

г. Глазов, Глазовский государственный педагогический институт
E-mail: pbvolk@mail.ru

Актуальность. Необходимость активизации двигательной деятельности ребенка дошкольного возраста не вызывает сомнения ни в педагогической практике, ни в дошкольной педагогике. Движения ребенка отличаются не только многообразием в проявлении, но и их многомерным влиянием на физические, физиологические, психические процессы. Двигательный опыт служит основой учебных, трудовых действий, способствует становлению личностных качеств.

Практически повсеместно в системе физического дошкольного воспитания используются подвижные игры как основное специфическое средство удовлетворения двигательной потребности ребенка. На основе игровых технологий в дошкольном образовании создаются образовательные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Например, «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, комплексные программы физического воспитания «Радуга», «Детство», «Старт», «Здоровый дошкольник» и др. Результатом их реализации должно было стать снижение уровня заболеваемости, удовлетворение потребности ребенка в ежедневной двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт. Однако, многолетнее ожидание не оправдывает себя, поскольку у выпускников дошкольных образовательных учреждений не прослеживается линия личностной ориентации ценностей физической культуры, состоящей в построении основ как физической, так и духовной культуры личности.

Наличие подобной тенденции оставляет место для гипотезы о том, что в образовательных программах по физическому воспитанию детей дошкольного возраста должна присутствовать тренировка и тесты, определяющие уровень физических качеств, а также показатели физической подготовленности ребенка.

В связи с этим нас заинтересовал вопрос о наличии взаимосвязи государственных требований к уровню физической подготовленности возрастной группы от 6 до 8 лет при выполнении нормативов 1 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с использованием в физической подготовке старших дошкольников современных спортивных технологий.

Вопрос является не только актуальным, но и имеет теоретическую значимость. Эта значимость подтверждается тем, что специальная литература изобилует материалами, дающими полное представление о задачах, содержании, формах организации дошкольного физического воспитания. Но, к сожалению, в этом потоке информации уделяется недостаточное внимание современным спортивным технологиям, многократно увеличивающих эффективность разностороннего развития двигательных действий, навыков и умений, развития двигательных способностей дошкольников. При использовании тренировок, тестов в образовательном процессе дошкольных учреждений, возможно благоприятное их соотнесение с определенными возрастными этапами, сенситивными периодами, а также ведущими видами деятельности.

Цель: обосновать средства и методы физической подготовки детей старшего дошкольного возраста двигательным действиям при использовании современных спортивных технологий.

В соответствии с целью гипотезой стало предположение о том, что уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста будет соответствовать государственным требованиям к нормативам 1 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при использовании современных спортивных технологий.

Исследование проводилось на базе МБОУ Детский сад № 54 г. Глазова. В экспериментальной части исследования приняли участие воспитанники подготовительных групп в количестве 36 человек (2 группы). Первая или контрольная группа детей (18 чел.) занималась по «Программе воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой. Вторая или экспериментальная группа детей (18 человек) занималась по авторской программе.

Организация исследования включала три взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа.

Цель первого - *подготовительного* – этапа состояла в обучении детей технике выполнения упражнений из нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): челночному бегу 3х10 м (с); смешанному передвижению; подтягиванию из виса на высокой перекладине; подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине; сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу; наклону вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Это позволило улучшить координацию движений детей.

Цель второго – *основного* – этапа определялась переносом умений (координационных способностей), выполнять детьми движения из нормативов комплекса ГТО, на развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силы, общей выносливости. Основной упор в тренировке отводился повторному и игровому методам.

На *заключительном* этапе решались задачи совершенствования двигательных навыков детей 6 лет и их применения при сдаче тестов и нормативов комплекса ГТО. На данном этапе предусматривалось проведение совместных стартов детей и родителей; эстафеты; выполнение обязательных испытаний (тестов) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: тесты комплекса ГТО 1 ступени; метод статистической оценки достоверности различий по t-критерию Стьюдента, критерию Манна-Уитни.

Новизна данной работы определяется применением современных спортивных технологий в обучении основам техники физических упражнений детей старшего дошкольного возраста.

Теоретическая значимость работы заключается в обосновании различий в физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

С точки зрения практической значимости данная работа представляет собой возможность использования полученных данных при прогнозировании спортивных результатов при сдаче нормативов комплекса ГТО, в организации физического воспитания в ДОУ на основе применения современных спортивных технологий.

Для исследования и сравнения особенностей реакции на тренировку и, как следствие, развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста было проведено исследование результатов, полученных в процессе сдачи обязательных испытаний (тестов) 1 ступени комплекса ГТО.

Цель - изучить реакцию организма испытуемых на тренировку и сравнить спортивные результаты, полученные в контрольной и экспериментальной группах.

Для осуществления поставленных задач было решено тестировать дошкольников по обязательным испытаниям (тестам) 1 ступени комплекса ГТО: челночному бегу 3х10 м (с); смешанному передвижению; подтягиванию из виса на высокой перекладине; подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине; сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу; наклону вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Сравнение групп по критерию Манна-Уитни показывает, что дошкольники, составившие экспериментальную группу значимо отличаются от детей, составивших контрольную группу по показателям: быстроты ($p=0,001$); силы ($p=0,003$); выносливости ($p=0,002$); гибкости ($p=0,005$).

Различия полученные по показателю «быстрота» (p=0,001) позволяют сделать заключение, о том что дети из экспериментальной группы показали высокие результаты в челночном беге 3х10 м (с).

Сравнение данных обнаруживает также значимые различия между экспериментальной и контрольной группой по показателю «сила» (p=0,003). Следовательно, мы можем утверждать, что дети из контрольной группы имеют больше сложностей в выполнении нормативов в упражнениях по подтягиванию из виса на высокой перекладине; подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине; сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу.

Наличие существенных различий по показателям «выносливость» (p=0,002) и «гибкость» (p=0,005), говорит о том, что по уровню развития данных физических качеств детям контрольной группы труднее выполнить тестирование по смешанному передвижению и наклону вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Таким образом, уровень развития физических качеств у детей из контрольной группы значимо ниже, чем в экспериментальной группе. Следовательно, можно утверждать, что тренировка оказывает прогрессивное влияние на развитие физических качеств, чем подвижные игры на занятиях физическим воспитанием в условиях ДОУ.

В результате сравнительного анализа, проведенного между дошкольниками контрольной и экспериментальной групп по t-критерию Стьюдента, было выявлено статистически значимое различие ($t = -2{,}71$), которое проявилось в спортивных результатах обязательных испытаний (тестов) 1 ступени комплекса ГТО. Отрицательное значение определяет повышение уровня физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы на фоне стабильности или незначительного регресса в уровне физической подготовленности испытуемых контрольной группы. В этом различии находит отражение тот факт, что тренировка по развитию физических качеств имеет целенаправленный характер, по сравнению с подвижными играми. Основной задачей тренировки является ориентир на приумножение уже имеющегося потенциала, способствующего успешной адаптации и развитию физических качеств организма ребенка, в то время как задачи подвижных игр состоят в удовлетворении двигательной активности ребенка, поиске новой информации, которая позволяет приспособиться к новым условиям.

Обобщая статистические результаты исследования, нами установлена взаимосвязь между, использованием в физической подготовке старших дошкольников, современных спортивных технологий и показателями, выполненных нормативов в возрастной группе от 6 до 8 лет комплекса ГТО. Этот факт дает основание оценить не только положительные спортивные результаты, но определить тенденцию в совершенствовании средств и методов физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

В ходе исследования были получены результаты, свидетельствующие о наличии значимых различий между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп по физической подготовленности, которые отчетливо проявилась при сравнении количественных и качественных показателей при сдаче нормативов 1 ступени комплекса ГТО.

В данном аспекте появляется возможность учитывать влияние тренировки на развитие физических качеств воспитанников ДОУ. Доказано, что развитие гибкости, координационных способностей и общей выносливости у детей старшего дошкольного возраста проявляется более отчетливо, на фоне развития быстроты, силы, специальной выносливости.

Можно сделать вывод о том, что через реакцию детского организма на тренировку прогрессивно развиваются физические качества и повышается уровень функциональной подготовленности, позволяющих ребенку успешно пройти тестирование по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, координации для получения знака отличия Комплекса.

Таким образом, результаты исследования позволяют говорить о спортивных технологиях как о позитивном системообразующем факторе в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФОРМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Медведкова Н.И., д-р пед. наук, профессор
Никитина Е.В., аспирантка

Московская область, Гжельский государственный университет
E-mail: medvedkovani@yandex.ru

Успешное развитие страны и улучшение качества жизни ее граждан возможно только в том случае, если государство обращает внимание на массовый спорт и здравоохранение. Во времена СССР существовало множество программ, стимулировавших участие людей в различных соревнованиях, побуждающих их к поддержанию физической формы и просто ведению активного и здорового образа жизни. Большой популярностью пользовался комплекс ГТО. Сегодня занятия физкультурой в образовательных учреждениях проводятся для галочки, многие дети освобождены от них по медицинским показаниям. Говорить о взрослых людях и вовсе не стоит, мало кто из них в свое свободное время готов совершить пробежку или позаниматься на турнике. Если в самое ближайшее время не будут предприняты действенные меры по вовлечению в

любительский спорт всех без исключения поколений, Россия может пройти критическую отметку, после которой восстановить утраченные позиции будет уже невозможно.

Первостепенной задачей внедрения ГТО в жизнь советских людей было достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом. Вместе с тем комплекс использовался как универсальный оценочный механизм, позволяющий выделить самых физически развитых представителей каждого поколения, на которых все остальные должны равняться.

В 2013 году президент России затронул тему возрождения в стране курса ГТО. Основной целью возрождения ГТО является популяризация спорта и увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

Необходимым условием физического и личностного развития человека является достаточная двигательная активность. К перечню проблем, связанных со здоровьем человека, в последнее время ученые и медики причисляют дефицит двигательной активности, гиподинамию - общую недостаточность движения, провоцирующую возникновение нарушений в опорно-двигательном аппарате, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной системах, появление избыточной массы тела, а также депрессий, нервно-психических расстройств (О.Г.Румба, 2011; А.А.Третьяков, 2011). В наибольшей степени указанная проблема касается женщин зрелого возраста, где в полной мере и усугубляется всё в связи с возрастными инволюционными изменениями, нерациональным питанием, вредными привычками, стрессами (Г.М.Лаврухина, 2002; Н.Н. Венгерова, 2011). Отметим, что женщины зрелого возраста, которые вовлечены в регулярные занятия физическими упражнениями, в меньшей мере подвержены заболеваниям, прибавкой веса и отличаются более позитивными показателями по здоровью и физическому состоянию.

Осуществление на практике оздоровительных занятий нетрадиционными средствами физической культуры с женщинами зрелого возраста способно не только укрепить здоровье, но и поднять уровень массового спорта, двигательной активности, физической подготовленности и долголетия женщин.

Здоровье нации во многом определяется здоровьем женщины, так как основная социальная и биологическая функция женского организма - детородная. В этой связи особо актуальна проблема двигательной активности, сохранения и укрепления здоровья женщины зрелого возраста (30-34 лет).

В работах Н.М. Амосова [1], И.А. Аршавского [2], В.К. Бальсевича [3, 4], И.В. Муравова [6, 7], К.Н. Купера [8] и многих других рассматривается оздоровительное значение систематических занятий физическими упражнениями разной интенсивности и объёма на организм человека.

За последние годы у нас в стране, а также и за рубежом большую популярность завоевывают нетрадиционные средства физической культуры.

Появление новых нетрадиционных средств физической культуры среди женщин зрелого возраста резко меняет их отношение к оздоровительным занятиям и спортом в лучшую сторону. Кроме того, этот обширный сектор физической активности успешно конкурирует с традиционными видами спорта, предлагая новую её концепцию и тем самым доказывая ее эффективность к нацеленным результатам.

Нетрадиционные средства двигательной активности, такие как шейпинг, танцевальная аэробика, бодифлекс, стретчинг, пилатес и другие направлены на оздоровление организма женщин, на поддержание её физической формы, на снижение массы тела, что очень важно для женщин первого зрелого возраста.

В настоящее время увлечение ими обусловлено использованием в занятиях модных музыкальных ритмов, физических упражнений с применением гантелей, мячей, эспандеров, эластичных лент. Это повышает интерес к занятиям.

В стремлении укрепить, поправить здоровье и сбросить пару лишних килограммов женщины проявляют большой интерес к новым, нетрадиционным средствам оздоровительных занятий. Современные нетрадиционные средства оздоровительных занятий базируются на принципах всестороннего физического развития [5]. Поэтому если рассматривать нетрадиционные средства физической культуры в комплексе, то достоинством будет не только повышенная эффективность от тренировок на весь организм, но и повышенная физическая подготовленность для сдачи норм ГТО.

Целью настоящего исследования явилось научное обоснование комплексного использования оздоровительных занятий нетрадиционными средствами физической культуры с женщинами зрелого возраста (30-34), посещающими 3 раза в неделю часовые занятия и выполняющими силовые упражнения, для всестороннего и гармоничного развития функций организма женщин, как необходимого условия здоровья и сдачи норм ГТО. Нормы ГТО для женщин должны способствовать прежде всего укреплению их здоровья, а уже потом развитию специальных спортивных навыков.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что женщины, посещающие оздоровительные занятия 3 раза в неделю с использованием нетрадиционных средств физической культуры, могут успешно сдать нормы ГТО на «золотой» значок по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа на полу, на «серебряный» значок – поднимание туловища из положения лежа на спине, на «серебряный» значок - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье.

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы. Оздоровительные занятия с женщинами зрелого возраста с использованием нетрадиционных средств физической культуры приводят к уменьшению веса тела, снижению процента жира, улучшению физической подготовленности, повышению оздоровительного эффекта от занятий, что выражается в

дальнейшем отличной сдачей норм ГТО. Посещение оздоровительных занятий с использованием нетрадиционных средств физической культуры повышает двигательную активность женщин зрелого возраста, улучшает работоспособность и общее самочувствие, что и побуждает женщин посещать занятия с целью оздоровления и омоложения. Занятия физическими упражнениями должны стать неотъемлемым компонентом жизни женщин зрелого возраста.

Литература:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 64 с.

2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития.- М., 1982. - 124 с.

3. Бальсевич В.К. Здоровье в движении.- М.: Физкультура и спорт, 1988. - 196 с.

4. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №1. - С. 22-26.

5. Борилкевич В.Е. Организационные и методические принципы системы «аэрофитнесс» // Теория и практика физической культуры. - 1997.- №8.-С. 18-19.

6. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - Киев, 1989. - 75 с.

7. Муравов И. В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 6. - С. 6-8.

8.Купер К. Новая аэробика. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 97 с.

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК (ГТО) В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Радченко Д.Г., доцент

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет»

E-mail: dimytch111168@mail.ru

В современных условиях абсолютное большинство специалистов и экспертов всё больше внимания уделяют проблемам физического воспитания и здорового образа жизни студенческой молодёжи. Они всё настойчивее обращают внимание на то, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физической подготовки учащихся. Физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья учащихся предопределяют невозможность

противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. От физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождение России.

Согласно данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, из 13, 62 млн. детей, обучающихся в школах (будущих студентов) 21% имеет хронические заболевания. Общая заболеваемость за последние 5 лет возросла на 9,3 %. За этот же срок число впервые выявленных больных алкоголизмом увеличилась на 28%, а наркоманией – на 22%.[1]

Эти и многие другие проблемы общества зачастую связаны с отсутствием положительной альтернативной системы, которая поставила бы перед студентами созидательные цели и обеспечила возможность в их достижении через физическое и нравственное совершенствование.

В связи с этим целесообразным является издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК) «Готов к труду и обороне».

На сегодняшний день бытуют различные мнения об эффективности внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания. К примеру, ожидается, что проработанная за десятилетия система подготовки и сдачи нормативов станет основой достижения результата, а пройдя даже минимальный испытательный барьер, люди будут склонны гордиться своими достижениями и сообщать о них окружающим – явно или неявно убеждая их присоединиться к соревнованию и, как следствие, соревновательный дух ГТО будет способствовать массовости движения.[2]

Возникает вопрос, насколько массовым будет это движение? По меньшей мере, наивно предполагать, что с введением комплекса ГТО население начнёт в массовом порядке заниматься своим физическим совершенствованием. Очевидный факт, что сегодня оно массово вовлечено в технические информационные «гиподинамические системы», привлекательные своей современной востребованностью и лёгкой доступностью. В таких условиях непросто заинтересовать население упражнениями и нормативами ГТО, требующих от человека активного проявления физических и психических качеств. Рассматривая ВФСК как программную и нормативную основу физического воспитания, необходимо в первую очередь говорить о педагогическом процессе и реализации на практике ключевого принципа педагогики – сознательности и активности. Ключевое значение заключается в том, что данный принцип предусматривает

формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Важно, чтобы был сформулирован чёткий личный мотив занятий этими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним. Однако мотивация к занятиям у различных категорий населения будет зависеть от таких факторов как возраст, пол, социальное положение и т.д. Потребуется профессиональный подход, качественная организация мероприятий и эффективное управление процессом поэтапной реализации комплекса ГТО на практике.[3]

По мнению некоторых специалистов ВФСК можно представить в виде двух компонентов физкультурного и спортивного. Физкультурный компонент представляет собой перечень физических упражнений с нормативами и испытаниями для разных категорий населения, позволяющих выполнять требования трёх ступеней комплекса ГТО. Спортивный – включает в себя упражнения многоборья ГТО и прикладные виды спорта в соответствии с нормами и требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Вместе с тем соревнование в равных условиях, определение лучших и наградная система ГТО станут привлекательными для многих, тем более для студенческой молодёжи, если её состязательность с конкретными, измеримыми и достижимыми целями будут понятны и доступны каждому. Этого можно добиться, если выстроить чёткую систему оценки упражнений и определения первенства на официальных соревнованиях.

Авторы всероссийского проекта утверждают, что комплекс ГТО будет направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, а также на развитие массового спорта. Ожидается, что к 2020 г. количество выполнивших требования ГТО составит не менее 20% общего числа занимающихся физкультурой. Предположительно, каждый пятый получит значок соответствующей ступени.

Таким образом, при создании необходимых условий для повседневных занятий физической культурой и спортом, инфраструктуры, обеспечивающей их качество и получение соответствующего результата, есть надежда на эффективное внедрение комплекса ГТО. Выделение денежных средств на развитие физической культуры и спорта и их качественное освоение позволит достичь намеченных результатов по созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Иначе процесс внедрения комплекса ГТО в реальности будет проходить с низким качеством и низкой эффективностью использования привлекаемых средств и запланированного времени.

Литература:

1. Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г.: распоряжение

Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. № 134-р // URL: http: //www.ru/2010/02/12/prisyv-dok.html(дата обращения: 02.09.2010).

2. Филатов, А.В. Некоторые проблемы качественного внедрения ГТО // Физическая культура, спорт и здоровье студентов: междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 15 декабря 2014 г.). Чебоксары: ЧКИ РУК, 2015. С. 111-116.

3. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном компленксе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 //Рос. газ. 2014. 18 июня.

4. Филатов, А.В. Организация прикладной физической подготовки юношей допризовного возраста в системе дополнительного образования // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: материалы междунар. науч.-практ. конф. Пермь: Рос. гос. торгово-экономический ун-т 2011. Т. 2. С. 363-367.

5. Физическая культура студента: ученик / В.И. Ильинич [и др.]. М.: Гардарики, 2004. С. 175-176.

МОБИЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС КАК РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ВНЕДРЕНИЯ НОРМАТИВОВ «ГТО» НА ТЕРРИТОРИИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА

Сидорова Н.И., доцент
Канайкина Т.Г., преподаватель

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет»
e-mail:sidorova60476@mail.ru

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации в структуре причин смерти первое место, по-прежнему, занимают болезни системы кровообращения – 53,2% или 696,5 на 100 тыс. населения. В структуре общей заболеваемости всего населения в 2013 году на первом месте стоят болезни органов дыхания (24,2%), на втором – болезни системы кровообращения (14,2%), на третьем – болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (8,3%). У взрослого населения (старше 18 лет) на первом месте – болезни системы кровообращения (19,1%), на втором – болезни органов дыхания (24,2%), на третьем – болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (9,8%) [1].

В виду актуальности проблемы, состояния здоровья населения РФ и в целях повышения эффективности, использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности 24 марта 2014 г. президент РФ Путин В.В. издал указ №172 о возрождение комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Конечно

же такой шаг как возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» не способен улучшить состояние здоровья всей нации в целом, но сам комплекс может стать одним из ведущих инструментов мониторинга состояния здоровья в том числе уровня физической подготовки населения страны. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий [2].

Однако, на данный момент в России все приемы нормативов комплекса «ГТО» осуществляются локально и только на стационарных площадках. Для решения задач недостатка материально-технического обеспечения спортивных объектов в России для принятия нормативов комплекса ГТО, пропаганды здорового образа жизни и привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой мы предлагаем создание мобильного автотранспорта со всей нужной материально-технической базой для принятия нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» у граждан, рабочих предприятий, учащихся образовательных и спортивных учреждений г. Красноярска в любой точки города по аналогии с мобильными донорскими центрами, госпиталями и т.д.

Отличительные особенности мобильного комплекса принятия нормативов «ГТО»:

1. Мобильность (способность принимать нормы «ГТО» в различных точках г. Красноярска, предприятиях, образовательных учреждениях и т.д.).

2. Компактность (все необходимое оборудование для принятия норм «ГТО» размещаются в одном транспортном средстве).

3. Доступность (принятие норм «ГТО» возможно даже при отсутствии материально-технической базы производственного объекта, школы или иного учреждения и т.д.).

4. Универсальность (мобильный комплекс для принятия «ГТО» может использоваться как для сдачи норм, подготовке в сдаче норм, так и для занятий физкультурой различными категориями населения.

Мы считаем, что внедрение данного мобильного комплекса станет одним из инструментов мониторинга здоровья населения, руководители в области спорта на предприятиях различного уровня и форм собственности получают возможность ознакомиться с реальными данными о физической

форме своих работников и получат консультацию о ее поддержании или совершенствовании.

Литература:

1. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Доклад о состоянии здоровья населения и организации здравоохранения по итогам деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации за 2013 год. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http:// www. rosminzdrav.ru /ministry /61/22 /stranitsa-979/doklad_2013

2. Нормативные акты. Положение о Всероссийском физкультурном комплексе «ГТО».[Электронный ресурс].-Режим доступа: http://www. gtonormy.ru /polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto/

ФИТНЕС - ТЕХНОЛОГИИ, КАК СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ВУЗА К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Булгакова О.В., аспирантка
Минченков К.А., аспирант
Пономарев В.В., д-р пед. наук, профессор

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет»
E-mail: kf.val.i.fk@mail.ru

В настоящее время планируется Указом Президента РФ внедрение комплекса ГТО в физическое воспитание студенческой молодежи. Для решения данной важной государственной задачи, возникает необходимость проектирования в вузовский процесс физического воспитания студентов современных комплексных физических упражнений, которые бы активизировали и мотивировали молодежь на подготовку к сдаче норм ГТО.

Современная молодежь не очень активно занимается классическими видами физических упражнений, а именно: спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт и др., где требуются монотонные и однообразные длительные занятия с преодолеваем больших физиологических затрат и мышечного напряжения. Студенческая молодежь настроена на приобретение хорошей физической готовности, без интенсивных физических нагрузок. А на основе применения легких, доступных и эмоциональных комплексов физических упражнений. В тоже время в комплексы ГТО входят непопулярные среди молодежи физические упражнения: бег, подтягивание, прыжки, метания и т.д. Для того чтобы мотивировать студентов, и особенно студенток на сдачу норм ГТО, необходимо включение в учебный процесс физического воспитания молодежи современные комплексы физических упражнений, которыми являются фитнес-технологии.

Таким образом, одним из популярных средств укрепления и поддержания физического здоровья студенческой молодежи являются разнообразные комплексы физических упражнений циклического характера – фитнес-технологии.

В содержательную часть физического воспитания студенток и подготовки их к сдаче норм ГТО были включены следующие направления фитнес-технологий: классическая аэробика, степ-аэробика, силовая аэробика с использованием гантелей и бодибаров, а также фитбол-аэробика.

Учебно-методическое сопровождение занятий на основе фитнес-технологий проектировалось в следующие последовательные части: вводная 5-10 мин., основная 25-30 мин., силовой блок 15-20 мин., и стретчинг 5-7 минут. При этом дифференцировалась нагрузка на занятиях с помощью изменения темпа музыкального сопровождения, добавлений базовых движений руками, базовых прыжков, подскоков и т.д.

Аэробные упражнения из фитнес-технологий способствуют повышению общей выносливости и эффективному снижению веса тела. ЧСС при выполнении упражнений аэробной направленности придерживалась в пределах 130-150 уд/мин., и не превышала порога анаэробного обмена (150 уд/мин).

Таким образом, занятия на основе фитнес-технологий позволяют незаметно повышать общую физическую нагрузку, поддерживать моторную плотность, делать занятия эмоциональными, разнообразными и привлекательно-мотивированными для студенток вуза.

Занятия по физическому воспитанию студенток на основе проектирования современных фитнес-технологий проходили в течение всего учебного года. По завершению учебного года мы изучили влияние фитнес-тренировок на показатели физической подготовленности студенток 1-3 курсов (таблица 1).

Таблица 1 - Динамика прироста показателей физической подготовленности студенток вуза на основе применения фитнес-тренировок, в %

Контрольные упражнения	I курс (n=35)		%	II курс (n=35)		%	III курс (n=35)		%
	на нач. уч. года	на кон. уч. года		на нач. уч. года	на кон. уч. года		на нач. уч. года	на кон. уч. года	
Прыжок в длину с места (см)	176	183	3,6	183	188	2,7	183	190	3,7

Подъем туловища (за 1 мин), кол-во раз	40	42	4,8	44	47	6,4	45	52	13,5
Наклон вперед из положения стоя, см	10	13	23	14	18	22,3	15	20	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	8	10	20	13	15	13,3	17	21	19,1
Бег 2000 м (мин., сек)	10,56	10,47	0,9	10,34	10,08	2,6	10,01	9,24	8,3

Критерием результативности учебных занятий на основе фитнес-технологий служил прирост показателей физической подготовленности студенток за учебный год. Контрольные упражнения были взяты из Федеральной программы физического воспитания студентов вуза.

Из таблицы 1 видно, что (средние данные) у студенток на I, II и III курсах во всех контрольных упражнениях произошли положительные сдвиги. Процент прироста силовых качеств у студенток I и II-х курсов были более выраженные. Наиболее достоверные сдвиги у студенток произошли в таких контрольных упражнениях по физической подготовке, как: сгибание рук в упоре лежа, гибкость и подъем туловища 1 мин. На рисунке 1 представлена динамика прироста результатов контрольных упражнений у студенток за учебный год.

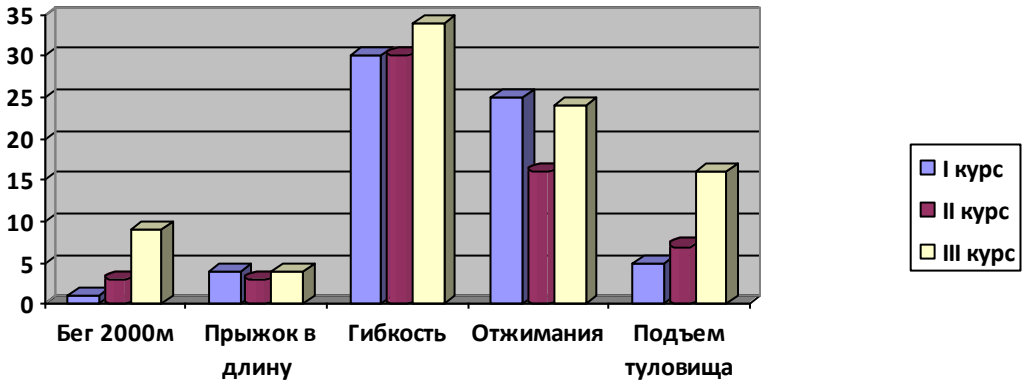


Рисунок 1 – Прирост показателей физической подготовленности студенток 1-3 курсов в годичном цикле на основе применения фитнес-технологий

Результаты выполнения контрольных упражнений студентками по завершению учебного года (май) на I, II и III курсах свидетельствует, что основные трудности в выполнении контрольных упражнений испытывают девушки в беге на 2000 м и в прыжках в длину с места. Более легче выполняют студентки упражнения на гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подъем туловища за 1 минуту.

Из анализа результатов по итогам проведенного эксперимента можно сделать вывод, что занятия разными видами фитнес-технологий положительно влияют на формирование физической подготовленности студенток вуза. По всем контрольным тестам отмечен прирост результативности, что свидетельствует о продуктивности применения фитнес-технологий и необходимости их использования в учебном процессе по физическому воспитанию студенток вуза.

Все это в целом позволило успешно сдать студенткам нормы ГТО. На золотой значок студентки выполнили более 60% нормативов, остальные участники эксперимента выполнили нормативы на серебряный значок. Данные итоговые результаты позволяют отметить о высокой эффективности фитнес-технологий в подготовке студентов для сдачи норм комплекса ГТО.

Литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. Пособие для студентов вузов физ. культ. / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 110 с.

2. Виленский, В.И. Физическая культура студента: учеб. [Текст] / В.И. Виленский. – М.: УИЦ «Гардарики», 2001. – 448 с.

3. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Текст] / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2004. – С.115.

4. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях [Текст] / Г.А. Зайцева. - 2007 г. – 137 с.

5. Зефирова, Е.В. Оздоровительная аэробика: содержания и методика: учеб.- метод. пособие [Текст] / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. – СПб.: СПбГТ ИТМО, 2006. – 25 с.

6. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – метод. пособие [Текст] / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. - С. 64.

7. Лисицкая, Т.С. Аэробика [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева – М., 2002. – 130 с.

СЕКЦИЯ 6
АКТУАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА – НЕОБХОДИМОЕ СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Арутюнян Т.Г., к.п.н., доцент
Бусыгин К.И., студент

г. Красноярск, Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»
E-mail: nayka.07@mail.ru

В третьем тысячелетии в полной мере определилось кризисное состояние здоровья человека, его физического и духовного развития.

Помощь могут оказать регулярные занятия физическими упражнениями в виде УГГ, которые развивают и совершенствуют силу духа, силу воли, уверенность в себе и в своих действиях. Они являются антиподом вредным привычкам, содействуют активной борьбе с ними [3; 4].

Наблюдение за современной молодежью убедили нас в том, что большинству не хватает даже минимальной воли для решения элементарных учебных задач. А если дело касается утренней гигиенической гимнастики и добровольной сдачи норм ГТО? Ответ напрашивается сам собой.

Во время опроса студентов двух университетов Красноярска СФУ и СибГАУ в 2014-2015 учебном году и в начале 2015 – 2016 (152 человека) учебного года, был задан вопрос: «Что Вы понимаете под утренней гимнастикой?». Большинство из учащихся 95% отвечали: «Бег на длинную дистанцию». Данные студенты считают, что утренняя гигиеническая гимнастика это что-то похожее на тренировку с высокой нагрузкой. Такой неправильный стереотип, очевидно, сложился в обществе в целом. Поэтому эти же учащиеся и утверждают, что утренней гимнастикой не занимаются [1].

Мы говорим о том, что организм надо только лишь подготовить к началу учебного, трудового дня. Данный принцип подготовки мы увязываем с подготовкой учащихся к добровольной сдаче норм ГТО.

Наши рекомендации имеют следующую последовательность. Проснувшись необходимо выйти на открытый воздух и сделать несколько вдохов-выдохов. Младенец впервые появившийся на свет сразу делает вдох. Так и проснувшийся человек на гимнастике первым упражнением выполняет вдох-выдох. Далее потягивающие и растягивающие упражнения. Только после этого другие двигательные действия, которые каждый подбирает себе индивидуально.

Теоретическое положение о том, что человек должен проявить волю, поднявшись утром на гимнастику, которая бы способствовала улучшению настроения и хорошей работоспособности на весь день, принадлежит профессору В.Ф. Прядченко [4].

Именно утренняя гигиеническая гимнастика является незаменимой формой самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выйти на открытый воздух по команде воли, при ведущей роли духа – это и можно назвать тем, что в первую очередь совершенствует и укрепляет волю [1, 4].

Продолжив данный тезис, обозначим то, что по команде собственной воли, студент может выполнить нормы ГТО.

Но все, же недостаточно выйти на воздух с целью проделать утреннюю гигиеническую гимнастику, необходимо весь комплекс выполнить от начала до конца. И в нем все упражнения выполнить полностью и в количественных, и в качественных характеристиках. Необходимо подчеркнуть, что количественные и качественные характеристики для каждого человека индивидуальны. Мы лишь намечаем контуры и даем рекомендации примерного комплекса. Подбор упражнений и решение их выполнить остается за каждым индивидуально.

Кроме этого утренняя гимнастика необходима и школьнику и студенту и олимпийцу, только надо строго учитывать возрастные особенности, вид учебной, трудовой или спортивной деятельности, состояние здоровья или, напротив диагностику заболевания. С учетом всех этих особенностей и составляется персональный комплекс утренней гигиенической гимнастики. С данными положениями согласен немецкий боксёр-профессионал, чемпион Европы 2004 года, призёр Олимпийских игр и чемпионата мира. Чемпион мира среди профессионалов по версии WBC (2010 г.) Виталий Тайберт [2].

Утреннюю гимнастику и комплекс ГТО связывает одна общая яркая черта – это добровольное выполнение упражнений и добровольная сдача нормативов комплекса.

Литература:

1. Арутюнян, Т.Г., Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества: Спецкурс для общеобразовательных школ: Красноярский информационно-издательский центр. Гриф Главного управления образования Красноярска, рекомендовано для практической работы в средних общеобразовательных учреждениях Красноярска, Красноярск, 2011. – 40 с.

2. Арутюнян Т. Г., Тайберт В. Утреннюю гимнастику – школьнику и олимпийцу. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития: материалы Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (25–26 марта 2011, г. Красноярск) / отв. за вып. Т. Г. Арутюнян, Д. А. Перевозчикова, Ю. Н. Ямщиков; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2011. – 290 с.

3. Матвеев, Л.П., Теория и методика физической культуры: учебник, Москва, 2008: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс. Гриф УМО по образованию в области физической культуры и спорта в качестве учебника для студентов высших учебных заведений.

4. Прядченко, В. Ф. Единство духа и тела: Монография / В.Ф. Прядченко. Красноярск, 2005. – 184 с.

HIP-HOP КАК СРЕДСТВО ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО

Кудрявцев М.Д., д-р пед. наук, профессор
Сундуков А.С., доцент
Шумилова В.А., студентка

г. Красноярск, Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»
E-mail: kumid@yandex.ru

В последнее время все больше внимания стало уделяться здоровому образу жизни. Однако некоторая часть молодого поколения продолжает днями просиживать за компьютерами, в надежде сбросить вес или оздоровить свой организм. В реальной жизни подобных чудес не бывает. Чтобы добиться хорошей фигуры и здорового тела стоит приложить немало усилий. Как альтернатива спорту и различным видам фитнеса выступает Hip-hop. Hip-hop требует значительных усилий, способствующих повышению общей физической подготовки, и, тем самым, может рассматриваться как одно из средств подготовки к выполнению норм комплекса ГТО.

Hip-hop – одно из ведущих направлений современных танцев, зародившееся в среде рабочего класса Нью-Йорка в 1974 году.Основными элементами техники этого стиля являются «кач» тела, прыжки, падения, вращения и легкие акробатические движения. Весьма динамичный танцевальный стиль, сочетающий в себе акцентирование отдельных частей тела (головы, рук и ног) и элементы движений из повседневной жизни[1].

Польза Hip-hop включает в себя все преимущества, которые несут в себе занятия танцами, плюс к этому он способствует развитию творческих навыков, постижению себя и преломлению этого в движениях.

Танец Hip-hop способствует укреплению мышц тела, повышению тонуса, увеличению выносливости и развитию управления телом. После занятий улучшится координация движений и чувство равновесия. В общем, чтобы двигаться, как танцоры Hip-hop , нужно безукоризненно владеть своим телом и управлять им, как красивым гибким инструментом.

Польза Hip-hop танца – в том, что он совмещает в себе несколько танцевальных направлений, органично вплавляя их в единое целое. Он постоянно развивается, обогащаясь движениями и техниками разных стилей.

Влияние Hip-hop танца на здоровье человека:

– Hip-hop танец тренирует практически все мышцы тела и положительно влияет на суставную ткань;

– Hip-hop танец тренирует мышцы спины и помогает сформировать красивую осанку;

– Hip-hop танец оказывает закаливающее и общеукрепляющее действие на организм, вследствие чего снижается частота простудных заболеваний;

– Занятие Hip-hop танцем тренирует дыхательную систему;

– Hip-hop танец усиливает кровообращение, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на работе всех внутренних органов и систем;

– Hip-hop танец улучшает координацию движений и укрепляет вестибулярный аппарат;

– Hip-hop танец положительно влияет на работу сердечно - сосудистой системы;

– Регулярные занятия Hip-hop танцем помогают сжечь лишние калории, что способствует снижению веса, а вместе с тренировкой мышц фигура приобретает красивый подтянутый вид;

– Hip-hop танец повышает работоспособность и выносливость организма;

– Регулярные занятия Hip-hop танцем улучшают мозговую деятельность и память;

– Hip-hop танец замедляет процессы старения организма, ведь не зря говорят: «Движение — это жизнь»;

– Hip-hop танец положительно влияет на психическое состояние человека, так как помогает выработке гормонов счастья — эндорфинов а так же улучшает настроение, помогает бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью [2].

Комплекс ГТО в настоящее время считается очень актуальным и современным направлением занятий физической культурой и спортом в молодежной среде. Ведение здорового образа жизни стало модным и популярным. Выполнение норм комплекса ГТО и получение значка ГТО считается очень престижным у студенческой молодежи.

Hip-hop танец способствует улучшению как физического, так и эмоционального состояния человека. Это отличное средство, благодаря которому можно избежать различных заболеваний. Также уменьшается риск получения травм. Танцы помогают в обретении внутренней гармонии. Человек меняется, становясь более позитивным, и идёт по жизни лёгкой походкой с гордо поднятой головой. Танцуй и будь в тренде ГТО!

Литература:

1. http://fitgirls.by/hip-hop-svoboda-tanca-i-stil-zhizni
2. http://chudesalegko.ru/polza-tancev-dlya-zdorovya-cheloveka/

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЧАСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПРЕДУСМОТРЕННОЙ КОМПЛЕКСОМ ГТО

Поборончук Т.Н., к.т.н., доцент
Рубаненко А.М.

г. Красноярск, ФГОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет»
E-mail: trifonenkova2008@yandex.ru

Чтобы утренняя гигиеническая гимнастика приносила радость и положительный эффект нужно знать следующее. Не следует путать понятия – утренняя гигиеническая гимнастика и физическая тренировка. Утренняя гигиеническая гимнастика преследует цель снять физиологическое разлитое торможение: ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Утренняя гигиеническая гимнастика призвана усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя гигиеническая гимнастика не предназначена для того, чтобы тренировать организм. Утренняя гигиеническая гимнастика должна состоять исключительно из упражнений для развития гибкости, подвижности, дыхательной системы. Утренняя гигиеническая гимнастика исключает использование упражнений для развития силы и выносливости. Утренняя гигиеническая гимнастика позволяет использовать в качестве исходных положений положения сидя и лежа: можно начать делать утреннюю гигиеническую гимнастику не вставая с постели. Утренняя гигиеническая гимнастика предписывает все упражнения выполнять медленно и без резких движений. Нагрузка и интенсивность утренней гигиенической гимнастики должны быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. В целом утренняя гигиеническая гимнастика не должна вызывать утомления, потому что ещё не снято разлитое торможение, возникающее после сна, организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков. Цель внедрения Комплекса ГТО – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО

направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Утренняя гигиеническая гимнастика позволяет решать некоторые задачи Комплекса ГТО: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни; повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий. Утренняя гигиеническая гимнастика позволяет формировать навыки ведения здорового образа жизни, двигательные умения и двигательные навыки. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует овладению практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладению умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, соблюдению рекомендаций к недельному двигательному режиму, предусматривающему минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО. Методические указания (МУ): тренироваться через день или хотя бы три раза в неделю; тренироваться непрерывно в течение 20 минут; тренироваться энергично, контролировать ЧСС и частоту вдохов. Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

1. Спокойная ходьба со спокойным дыханием (1 минута).

- ИП: узкая стойка.

1. Встать на носки, руки через стороны вверх вдох.
2. ИП, выдох.

- Круговые движения головой, наклоны головы вправо и влево к плечам, вперед.
- Правая рука вверх, потянуться влево, левую руку за спину или на пояс.
- Руки вперёд, повороты туловища вправо и влево, вперед и назад.
- ИП: Сидя на полу, ноги прямо, взяться пальцами рук за пальцы ног;

1. Ноги в стороны, потянуться к правой ноге, к середине, к левой ноге.
2. Ноги вместе, потянуться вперед, беря руками стопы.

- ИП: Лежа на спине, ноги согнуть в коленях.

1. колени вправо. МУ: коснуться пола.
2. колени влево. МУ: коснуться пола.

- ИП: Стоя на коленях, упор спереди.

1. выгнуть спину вверх.
2. прогнуть спину вниз.

- ИП: Сидя на пятках, тянуться руками по полу вперед.

- ИП узкая стойка, руки вниз. Круговые движения плечами, а затем руками.
- ИП: основная стойка (ОС), руки перед грудью. Рывки согнутыми руками горизонтально, рывки прямыми руками с поворотами туловища вправо, влево.
- ИП: ОС или УС или широкая стойка (ШС), приседания в спокойном темпе.
- Спокойные прыжки на правой, левой ноге, на двух ногах (по 1 минуте).
- Лёгкий бег с переходом в ходьбу (1 минута).
- ИП: ШС, подъём на носки, руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох.

Для усиления адаптационных свойств организма важно сочетать утреннюю гигиеническую гимнастику с различными закаливающими процедурами, в том числе водными (обтирание, обливание, купание).

Литература:

1. Грачев, О.К. Физическая культура: учебное пособие / О.К. Грачев, под ред. Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д.: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.

2. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 1997. – 53 с.

3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), М. 2014. – 56 с.

СЕКЦИЯ 7
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ РЕГИОНАЛЬНЫХ КАДРОВ ДЛЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК (ГТО)

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РАМКАХ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА « ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»

Мельничук А.А., доцент
Сидорова Н.И., доцент

г. Красноярск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет»
e-mail:sidorova60476@mail.ru

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой

Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Поэтому необходимо создать современную и эффективную государственную систему физического воспитания населения.

Её системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Реализация проекта возрождения комплекса ГТО позволяет решить три важнейшие задачи в сфере государственной политики в области спорта.

Первое – это повышение эффективности государственной системы управления массовым спортом. Второе – расширение возможности выявления одарённых в спортивном плане детей. И третье – это стимулирование в рамках Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, в рамках которой создан механизм государственно-общественного партнёрства, позволяющий объединить интересы органов государственной власти, общественных организаций, населения региона в стремлении укрепить позиции массового спорта и предложить наибольшее количество услуг в спортивной сфере.

Технология вовлечения населения в сдачу норм комплекса ГТО в регионе основана на принципах добровольности участия, доступности нормативов и ориентированности на массовое участие всех категорий граждан. При этом приоритетное направление отводится процессу подготовки населения к сдаче нормативов комплекса ГТО, а затем – сама сдача на базе спортивных сооружений спортклубов, учебных организаций и т.д. То есть главная задача – создать оптимально комфортные условия

для подготовки и сдачи норм комплекса ГТО различных слоев населения. Все участники получают книжку для оценки своих результатов, а достигшие положительных результатов, естественно, золотой и серебряный знаки ГТО [5].

Особую актуальность в процессе работы с населением, приобретает деятельность педагога по физической культуре. Профессиональная компетентность педагога по физической культуре (тренера, преподавателя, тренера-преподавателя, учителя, инструктора по ФК) – владение необходимой суммой знаний, спортивными умениями и навыками, определяющими сформированность его педагогической деятельности, педагогического общения и личности педагога по физической культуре как носителя определенных ценностей, идеалов и педагогического сознания.

При этом профессиональная деятельность педагога по физической культуре направлена на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей учеников, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, а также на практическую реализацию принципов средствами физической культуры и спорта, на формирование личности [1].

Профессиональная компетентность, выражая высокий уровень развития педагогической деятельности, владения педагогической технологией, в то же время выражает и личность педагога в целом, его опыт, гражданскую и профессиональную позицию.

Нынешний этап развития сферы физической культуры и спорта, а значит и сознание каждого педагога по физической культуре, оказывается ареной острого соперничества двух тенденций: авторитарных репродуктивных установок и стереотипов, процветающих в сфере физической культуры и спорта, и ценностей педагогического гуманизма, творчества и профессионализма.

Противостояние этих двух тенденций характеризует суть кризиса в целом, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

Характерными особенностями первой тенденции является управление человеком (педагогом, спортсменом) в качестве средства, от которого требуется выполнение профессиональной функции, которую он реализует на своем рабочем месте. В этой ситуации педагог по физической культуре выполняет существующие должностные инструкции, живет по их законам, то есть выступает в качестве объекта. Личностно-профессиональная позиция педагога по физической культуре редуцируется до функционально-исполнительской. Этот тип отношения «человек-деятельность» назовем бессубъектным. «Трудность, на которую раньше мало обращали внимание, состоит не в том, что плохо разработаны управленческие проблемы, недостаточно намечена стратегия развития или неадекватны средства решения задач. Главное то, что «внизу» отсутствуют субъекты социальной деятельности» [3].

В режиме воспроизводства старых норм и образцов деятельности, замещающих рефлексивные процессы особенностей мышления, понимания, развития, не может происходить ее качественного преобразования. Центральной фигурой осуществления кардинальных изменений, столь необходимых во всех областях профессиональной деятельности, в том числе и деятельности педагога по физической культуре, должна быть личность. Признание человека в качестве главной ценности дает возможность осуществлять спортивную профессиональную деятельность на принципиально иных основаниях, главным из которых является принцип развития.

Для режима развития деятельности необходим другой тип отношений «человек-деятельность» - субъектный, где в качестве субъекта выступает личность, ориентирующаяся на создание новых форм общественной жизни [6].

Перестройка любого механизма, в том числе профессиональной деятельности педагога по физической культуре, как известно, начинается с перестройки сознания, отказа от сложившихся стереотипов мышления, деятельности. Реализация субъектно-личностного характера деятельности означает умение педагога по физической культуре вычленять осмысливать социокультурную проблему и строить свою деятельность в этих условиях.

Таким образом, выполнение профессиональных задач педагога по физической культуре по внедрению комплекса ГТО позволит перенести акцент в развитии физкультуры и спорта на массовость и снизить уровень заболеваемости и травматизма наиболее экономичным способом профилактики заболеваний. Привлечение людей всех возрастов и социальных групп к занятиям физической культурой и спортом создаст необходимые условия для рациональной организации их досуга и активного отдыха. И, что не менее важно, создаст особую среду общения, необходимую для формирования морального и эмоционально-психологического здоровья.

Литература:

1. Васильков, А.А. Теория и методика спорта : учеб. пособие / А.А. Васильков. - СПб. : Феникс, 2008 - 174 с.

2. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Э.Б. Крайнова. - М.: Форум, 2007 - 208 с.

3. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для вузов / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - М. : Академия, 2009 - 525 с.

4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), 2014.

5. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. - М. : Академия, 2010. - 336 с.

СЕКЦИЯ 8
ОПЫТ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ В РЕГИОНАХ СТРАНЫ

ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) НА ТАЙМЫРЕ

Воронов А.В.

отдел по спорту и туризму Управления по делам молодежи семейной политике и спорту Администрации Таймырского Долгано-Ненецкого муниципального района

Реализация внедрения ВФСК ГТО в Таймырском Долгано-Ненецком муниципальном районе на сегодня состоит из четырех этапов:

На первом этапе была создана межведомственная комиссия по вопросам внедрения ВФСК ГТО на Таймыре при Руководителе Администрации Сергее Александровиче Ткаченко, в которую вошли руководители всех муниципальных, региональных и федеральных ведомств и учреждений, расположенных на территории ТДНМР, а также руководители всех крупнейших предприятий осуществляющих свою деятельность на территории Таймыра и Главы (Руководители Администраций) сельских и городских поселений муниципального района (Дудинка, Хатанга, Караул, Диксон);

Вторым этапом стало наделение полномочиями Центра тестирования - учреждения осуществляющего свою деятельность в сфере физической культуры и спорта в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ № 954/1 от 01.12.2014г., а также были определены места тестирования на территории Таймыра (15.05.2015 издано Распоряжение Администрации ТДНМР № 110-а «О наделении полномочиями центра тестирования по выполнению испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта на территории Таймырского Долгано-Ненецкого муниципального района МАУ «Центр развития зимних видов спорта»).

Создание центра тестирования в свою очередь позволило Таймыру принять участие в Декаде ГТО, проводимой в рамках муниципального и регионального этапах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященного 70-ой годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Всего в выполнении норм ГТО приняло участие 108 школьников.

На третьем этапе Министерством спорта Красноярского края и КГАУ ДПО «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта» было обеспечено прохождение

обучения специалистов по дополнительной профессиональной программе «Организация введения и реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прошли подготовку три специалиста осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта на территории Таймыра.

Четвертым этапом стал процесс организации финансирования работы Центра тестирования в соответствии с Бюджетным кодексом РФ, включающий в себя внесение изменений в муниципальный ведомственный перечень оказываемых муниципальных услуг (работ) в области физической культуры и спорта на территории муниципального района с последующим включением в муниципальное задание для автономного учреждения соответствующих показателей. Завершение четвертого этапа планируется к 01.01.2016г.

Как отмечалось ранее взаимодействие с ведомствами и структурами осуществляется посредством работы межведомственной комиссии по вопросам внедрения ВФСК ГТО, под личным контролем Руководителя Администрации муниципального района.

Руководитель муниципального автономного учреждения «Центр развития зимних видов спорта», наделенного полномочиями Цента тестирования, внимательно отнесся к порученной Руководителем Администрации муниципального района дополнительной нагрузке на учреждение, понимание необходимости и важности проводимой работы сегодня позволяет своевременно и эффективно проводить все мероприятия по внедрению ВФСК ГТО на Таймыре.

Со стороны Управления образования, также встречено полное понимание и ответственное отношение на всех прошедших этапах внедрения ВФСК ГТО на Таймыре.

Особый интерес к ГТО был проявлен в удаленных национальных поселках, а более всего в сельском поселении Хатанга. Инициативу в свои руки взяла Администрация сельского поселения, в июле 2015 года было организовано выполнение норм ГТО в тестовом режиме. Жители северного национального поселка очень активно участвовали в выполнении норм ГТО, и проявили большой интерес к проводимому мероприятию, успешно выполнили нормы ГТО в тестовом режиме 20 жителей Хатанги.

Есть и проблемные вопросы:

1. Сегодня на территории Таймыра отсутствует возможность для массового проведения установленного медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям физической культурой, массовыми видами спорта и выполнению норм:

- отсутствуют в достаточном количестве специализированные кабинеты для исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами);

- отсутствуют в достаточном количестве специализированные кабинеты ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой;

- имеется острая потребность в специалистах кардиологии и других специалистах здравоохранения, участвующих в вышеуказанном медицинском осмотре (обследовании).

В удаленных от центра муниципального района сельских поселениях данный вопрос обстоит намного острее. Необходимо обратить на этот факт особое внимание, без разрешения этого вопроса необходимой массовости добиться невозможно.

2. Сайт gto.ru очень яркий и насыщенный, а соответственно и очень «тяжелый» особенно для населенных пунктов, где доступ в интернет имеет очень небольшую пропускную способность (главная страница загружается 20-30 минут и более). Необходимо создать облегченную версию сайта, чтобы была возможность даже при не скоростном доступе в интернет совершить регистрацию, посмотреть результаты, ознакомиться с размещенными на сайте НПА и документами.

На территории Таймырского Долгано-Ненецкого муниципального района, с целью внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) межведомственной комиссией при Руководителе Администрации муниципального района разработана собственная методика применимая к нашей территории с учетом: климатических особенностей крайнего севера, большой удаленностью сельских поселений и населенных пунктов от районного цента. Основой методики стало принятие решения о развитии сети мест тестирования на базе школьных спортзалов в удаленных поселках, обеспечением их необходимым или недостающим оборудованием и обучением учителей физкультуры на судей ВФСК ГТО. Дальнейшим взаимодействием такого места тестирования с Центром тестирования посредством электронной почты, с последующей доставкой почтой России протоколов выполнения норм ГТО и первичной документации в Центр тестирования.

При условии разрешения выше поставленных вопросов, разработанная методика позволит эффективно продолжать внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), с предоставлением возможности выполнения норм ГТО на всей территории муниципального района, в том числе в удаленных и трудно доступных сельских и городских поселениях.

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ХАНТЫ-МАНСИЙСКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ – ЮГРЕ

Коротков Г.В.

отдел информационно-методического сопровождения, подготовки кадрового состава и проведения мониторинга внедрения комплекса ГТО, ФГБОУ ВПО «Югорский государственный университет», г. Ханты-Мансийск

В целях реализации государственной политики в области физической культуры и спорта, направленной на создание условий для ведения населением автономного округа здорового образа жизни и обеспечения развития массового спорта в Югре, на основании Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Указ) [1], были приняты нормативно-правовые акты регулирующие внедрение ВФСК ГТО в автономном округе.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации [1], Губернатором Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, было подписано распоряжение о поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре от 14 апреля 2014 года № 214-рг «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» [3].

Ответственным координатором за внедрение комплекса ГТО в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре определен Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Департаменту физической культуры и спорта автономного округа поручено разработать план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в автономном округе.

Следствием этого было подготовлено распоряжение Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30 июля 2014 года № 453-рг «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на период 2014-2017 годов в Ханты-Мансийском автономном округе – Югра» [4].

Так же на основании распоряжения Правительства Российской Федерации от 25 августа 2014 года № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года» и учитывая решение Семейного совета Югры от 3 июля 2014 года № 7 [8], подготовлено распоряжение Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31 октября 2014 года № 593-рп «Об

установлении Дня спорта в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» [5]. Проведение Дней спорта направлено на организацию массовых физкультурно-спортивных мероприятий с участием образовательных организаций и физкультурно-спортивных организаций, руководствуясь разработанными муниципальными планами внедрения ВФСК ГТО на период 2014-2017 годов. С привлечением специалистов в области физической культуры и спорта образовательных и физкультурно-спортивных организаций.

В соответствии с распоряжением [3], подготовлен приказ Депспорта Югры от 03 октября 2014 года № 188/1 «О реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры», о создании на базе автономного профессионально образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» регионального центра тестирования и о возложении на него функций регионального оператора.

Кроме того, в рамках проекта подписано Распоряжение Заместителя Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 07 мая 2015 года № 98-р «О проведении в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре «Единой декады ГТО» в рамках Фестиваля Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященного 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов» [7]. Распоряжением предусматривается создание Центров тестирования в соответствии с методическими рекомендациями, утверждёнными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 декабря 2014 года № 954/1 «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них» [2].

В целях оптимизации выполнения задач проекта подписано распоряжение Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 27 марта 2015 года № 138-рп «О Соглашении о предоставлении в 2015 году субсидии из федерального бюджета бюджету ХМАО-Югры на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [6]), предусматривающей заключение Соглашения с Министерством спорта Российской Федерации.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что актуальность и своевременность разрабатываемых нормативно-правовых актов по вводу в действие ВФСК ГТО в Югре, обеспечивает успешное и эффективное внедрение комплекса среди различных слоев населения автономного округа.

Литература:

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01 декабря 2014 года № 954/1 «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них»

3. Распоряжение Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» от 14 апреля 2014 года № 214-рг «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»

4. Распоряжение Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30 июля 2014 года № 453-рг «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на период 2014-2017 годов в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»

5. Распоряжение Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31 октября 2014 года № 593-рп «Об установлении Дня спорта в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»

6. Распоряжение Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 27 марта 2015 года № 138-рп «О Соглашении о предоставлении в 2015 году субсидии из федерального бюджета бюджету ХМАО-Югры на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»

7. Распоряжение Заместителя Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 07 мая 2015 года № 98-р «О проведении в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре «Единой декады ГТО» в рамках Фестиваля Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященного 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов».

8. Протокол № 7 Семейного совета Югры в режиме видеоконференцсвязи от 3 июля 2014 года

ОБ ОПЫТЕ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В РЕСПУБЛИКЕ КАРЕЛИЯ

Шорохов Е.А.

Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия

Республика Карелия – субъект Российской Федерации на северо-западе нашей страны с численностью населения 635 тысяч человек, территорией 180 тысяч кв. км, двумя городскими округами и шестнадцатью муниципальными районами.

Основным направлением деятельности Правительства Республики Карелия в области физической культуры и спорта в последние годы является укрепление материально-технической базы отрасли. Совместно с Министерством спорта России, муниципальными органами власти, партнерами Правительства в течение последних четырех лет в республике возведено и реконструировано 102 спортивных сооружения с общим объемом финансирования около 3 млрд. рублей, включая внебюджетные источники.

Министерством образования и науки России в 2015 году на улучшение условий для занятий физической культурой в сельских школах республики направлены 24 млн. рублей, Правительством Карелии – 10 млн. рублей.

Во всех районах республики устанавливаются пользующиеся большой популярностью у жителей спортивные комплексы антивандальных уличных тренажеров, которые производятся в Петрозаводске на крупнейшем в стране предприятии по выпуску спортивных тренажеров.

Наличие современной спортивной инфраструктуры стимулирует мотивацию населения к занятиям физической культурой и спортом, укреплению здоровья, активизирует процесс внедрения Комплекса ГТО.

Карелия вошла в число пилотных регионов России по апробации внедрения Комплекса ГТО. В 2014 году в республике под руководством Главы Республики Карелия А.П. Худилайнена был образован региональный оргкомитет, утвержден План мероприятий поэтапного введения Комплекса ГТО, подписаны Соглашения о совместной работе Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту с Администрациями всех районов и городов республики, сформированы муниципальные оргкомитеты и утверждены муниципальные планы поэтапного внедрения Комплекса ГТО.

На финансовое обеспечение мероприятий по внедрению Комплекса ГТО в бюджете республики на 2015 год предусмотрены 4 млн. рублей, из федерального бюджета в качестве субсидий – более 4 млн. рублей. В текущем году проведены конкурсные процедуры и на эти средства приобретены спортивный инвентарь и оборудование для всех центров тестирования в соответствии с перечнем, рекомендуемым Минспортом России.

В апреле 2015 года приказом Минздрава Республики Карелия определен порядок организации медицинского сопровождения подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО. Приказом Минспорта Карелии учрежден нагрудный знак отличия «За заслуги во внедрении Комплекса ГТО в Республике Карелия», которым по итогам года будут награждаться активные организаторы и пропагандисты Комплекса ГТО. Приказом Министерства образования Карелии утверждены меры поощрения обучающихся в государственных образовательных организациях республики, выполнивших нормативы золотого, серебряного и бронзового знаков отличия ГТО.

В республике сформированы 20 Центров тестирования Комплекса ГТО: 2 республиканских и 18 муниципальных.

Региональным оператором поэтапного внедрения Комплекса ГТО и республиканским Центром тестирования населения определено автономное учреждение «Центральный республиканский стадион «Спартак».

Республиканский Центр тестирования молодежи допризывного возраста сформирован на базе сборного пункта Военного комиссариата Республики Карелия. Это обусловлено большим объемом совместной работы Минспорта Карелии и Военного комиссариата по патриотическому воспитанию молодежи. Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту является государственным заказчиком, разработчиком и основным исполнителем программы патриотического воспитания граждан Российской Федерации, проживающих в Республике Карелия.

Институт физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета определен республиканским методическим центром по вопросам внедрения Комплекса ГТО. В течение последних полутора лет Институтом разработаны новые программы повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта по следующим темам:

- современные здоровьеформирующие технологии в области физической культуры в процессе внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО;
- научно-методическое обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса в образовательных организациях, реализующих программы общего и профессионального образования;
- современные технологии в процессе внедрения Комплекса ГТО;
- подготовка организаторов по проведению тестирования нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО.

Кроме того, на базе Карельского института образования и Петрозаводского педагогического колледжа проводятся курсы для учителей физической культуры, специалистов физической культуры и спорта, в программу которых включен раздел по внедрению Комплекса ГТО. В течение 2014-2015 годов на курсах повышения квалификации прошли обучение около 400 специалистов отрасли республики.

В 2014 году проведена первая Спартакиада по выполнению нормативов Комплекса ГТО среди сотрудников органов исполнительной власти республики. Республиканский спортивный фестиваль 2015 года «Папа, мама, я – спортивная семья» с участием лучших спортивных семей из всех районов Карелии прошел под девизом «Больше дела, меньше слов – с ГТО на старт готов!». В школах республики было проведено около 1500 мероприятий по внедрению Комплекса ГТО с участием около 40 тысяч учащихся.

Проведены муниципальный и региональный этапы «Единой декады ГТО», сборная команда республики приняла участие в финале Всероссийского этапа в Белгороде. В рамках Декады тестирование прошел 1201 обучающийся (из 25599 детей в возрасте 11-15 лет, посещающих уроки физической культуры), из них 28 человек выполнили нормативы на золотой знак отличия ГТО, 91 – на серебряный, 52 – на бронзовый.

В настоящее время заявки в центры тестирования для выполнения нормативов Комплекса ГТО активно направляют трудовые коллективы. Очевидно, что статус пилотного региона стимулирует в республике работу по внедрению Комплекса ГТО.

В соответствии с Положением о Комплексе ГТО приказом Минспорта Карелии в качестве регионального компонента Комплекса ГТО в Республике Карелия определены элементы борьбы самбо и элементы народной игры кююккя (аналог русских городков) – игры, зародившейся более двух веков назад в Беломорской Карелии и которая в настоящее время активно возрождается в республике. В июне 2015 года в рамках проведения международного Конгресса учителей физической культуры в Петрозаводске нормативы игры кююккя наряду с участниками Конгресса успешно опробовала первый заместитель Министра спорта России Н.В. Паршикова. Минспортом Карелии заявление о внесении народной игры кююккя во всероссийский реестр видов спорта, как национального вида спорта, направлено в Минспорт России.

Наличие традиций и многолетнего опыта развития карельской школы самбо под руководством ее основателя И.Р. Шегельмана явились основанием для включения этого вида спорта в качестве регионального компонента Комплекса ГТО. Утверждена «Дорожная карта» (план-график) внедрения элементов борьбы самбо, сформирован перечень пилотных организаций по тестированию элементов борьбы самбо.

27 июня 2015 года в рамках V международного конгресса учителей физической культуры и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни под девизом «ГТО в школу!», состоялся мастер-класс «Борьба самбо как вариативная составляющая ВФСК ГТО», с участием заместителя Секретаря Совета Безопасности России Р.Г. Нургалиева, первого заместителя Министра спорта России Н.В. Паршиковой, заместителя Министра образования и науки России В.Ш. Каганова, президента Российской и Европейской федерациий самбо С.В. Елисеева.

30 сентября 2015 года в г. Петрозаводске исполнительным директором международной федерации самбо, заслуженным тренером РСФСР Сергеем

Табаковым был проведен семинар-практикум по внедрению проекта «Самбо в школу» для представителей пилотных организаций.

В октябре 2015 года в рамках республиканской Спартакиады молодежи допризывного возраста был проведен мастер-класс по выполнению основных элементов техники самозащиты без оружия «Самбо», как регионального компонента Комплекса ГТО, в котором приняли участие более 100 молодых людей в возрасте от 16 до 18 лет.

Самбо – самооборона без оружия – исконно русский вид спорта, отвечающий характеру русского человека, который первым не нападает, но умеет защищаться. Является частью русской культуры, ее неотъемлемым компонентом. Развитие борьбы самбо способствует улучшению патриотического воспитания и подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, расширению границ «русского мира», продвижению идеологии мирной конкуренции, созидания и сотрудничества, присущей русскому человеку.

Предложение Председателя попечительского совета Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо» Р.Г. Нургалиева, согласованное всероссийской федерацией самбо и Министерством образования и науки России о включении элементов борьбы самбо в вариативную часть перечня видов испытаний и нормативов Комплекса ГТО 4 и 5 ступени, поддержано Президентом России В.В. Путиным.

В 2015 году в Петрозаводске состоялся Международный Конгресс учителей физической культуры и специалистов здорового образа жизни под девизом «ГТО в школу!» с участием более 500 человек из 51 региона страны, Индии и Финляндии. В рамках конгресса проведено более 100 мастер-классов по методике преподавания физической культуры в школе с учетом особенностей внедрения в школах нормативов Комплекса ГТО, были обсуждены актуальные вопросы внедрения Комплекса ГТО, выработаны конкретные предложения по совершенствованию этой работы в итоговую резолюцию Конгресса, которые можно учесть при формировании проекта решения настоящей конференции.

Учитывая, что международные конгрессы учителей физической культуры в Петрозаводске стали всероссийской творческой площадкой по обсуждению вопросов внедрения Комплекса ГТО в образовательных организациях, от имени организаторов Конгресса позвольте пригласить Вас принять участие в VI Международном Конгрессе, который состоится в Петрозаводске в конце июня 2016 года.

К ВОПРОСУ ЭФФЕКТИВНОЙ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ И ПРОПАГАНДЫ ВФСК ГТО

Лимаренко О.В., к.п.н., доцент
Пономарев В.В., д-р пед. наук, профессор
Лимаренко А.П., старший преподаватель

г. Красноярск, ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»,
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный технологический университет»

В стране ежегодно 2-3% населения по причине болезни не выходят на работу , 10-15% находятся в пред- или послеболезненном состоянии, из-за чего их работоспособность существенно снижена, 40-45% трудоспособного населения имеют крайне низкие резервы физического здоровья и подвержены отрицательному влиянию психоэмоциональных стрессов, перепадов атмосферного давления, температур. Из-за болезней и низкой работоспособности населения теряется до 30-35% производительного времени. А национальная экономика недосчитывается не производственных товаров и услуг на сотни миллиардов рублей [1].

Результаты комплексных обследований физического состояния детей, учащихся и студентов, проведенные нами в последние годы подтверждают тенденцию к физической деградации подрастающего поколения [3, 4, 5, 7]. По статистическим данным ВНИИФК, 53% обучающихся имеют ослабленное здоровье, две трети детей в возрасте до 14 лет имеют хронические заболевания, только пятая часть юношей призывного возраста имеют уровень здоровья, позволяющий им служить в армии. В целом по РФ число учащихся, отнесенных к «группе риска» составляет 43%. Это означает, что только в среднем 35-39% школьников в состоянии выполнить контрольные нормативы по физической подготовке [8].

Уроки физического воспитания не могут в полной мере компенсировать дефицит движений. Материально-техническая база для проведения занятий по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях часто не соответствует современным требованиям [7].

В выступлении президента В.В. Путина на заседании государственного Совета «О стратегии развития Российской Федерации до 2020 г.» (08.02.2008 г., г. Москва) говорилось об усилении комплексных мер: политического, экономического, социального, культурного, научного, медицинского, санитарно-эпидемического характера, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его активной долголетней жизни.

Изменение социально-экономических условий неизбежно потребовало переосмысления социально-культурных ценностей, объединяющих национальные и общемировые традиции и идеалы. Это в свою очередь, повлияло на общие ориентации в разработке программ, способствующих оптимизации педагогического процесса в образовательных учреждениях, обеспечивающих духовное, психическое и физическое здоровье личности [6].

Исследователями не раз отмечалось, что развитие физической культуры и массового спорта, создание условий для активного отдыха, поддержания и укрепления здоровья населения являются в нашей стране требованиями государственной важности, а здоровье человека является не только «достоянием самой личности, общества и государства, но это еще и фактор политической, экономической, социальной стабильности и национальной безопасности» [2, 6].

Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса является повышение уровня физической подготовленности детей, подростков, учащейся молодежи, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста и установление перечня знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, занятий физическими упражнениями и спортом, отсюда важной задачей является пропаганда данного комплекса среди населения, особенно среди молодежи.

Сложившаяся проблемная ситуация выявила несколько противоречий. С одной стороны от внедрения ВФСК ГТО ожидают различных эффектов: обеспечение положительной мотивации к соревнованиям среди населения, массовости спортивного движения, с другой – современное общество достаточно прочно вовлечено в технические информационные «гиподинамические системы», которые не требуют физических усилий и специальной подготовки. Поэтому заинтересовать население упражнениями и нормативами ВФСК ГТО будет достаточно непросто.

На наш взгляд, для реализации ВФСК ГТО необходимо привлечь руководителей предприятий и образовательных учреждений всех уровней для обеспечения соответствующей материальной базы, а также обеспечения соответствующих условий для занятий физической культурой населения под руководством опытных специалистов и самостоятельно. При этом важное место должен занимать вопрос мотивации и осознанного отношения к реализации данной задачи.

Литература:

1. Грачев, О.К. Физическая культура: учеб. пособие/ под ред. Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.

2. Каприн, А. Здоровье нации как важнейший фактор обеспечения национальной безопасности Российской Федерации // Безопасность Евразии. – 2005. - № 4. – С. 324.

3. Колесникова, Н.Н., Лимаренко О.В. Физическое состояние детей старшего дошкольного возраста, проживающих в регионе, приравненном к районам Крайнего Севера//Евразийский Союз Ученых/Ежемесячный научный журнал. - №5, 2014. – С. 127-129.

4. Лимаренко, О.В. Анализ показателей физического состояния детей 4-6 лет на примере одного дошкольного образовательного учреждения Северного города //Проблемы развития физической культуры и спорта в

новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2007. – 283-290.

5. Лимаренко, О.В., Пономарев Интегративный мониторинг здоровья как универсальная форма контроля качества физкультурного образования школьников, приживающих в северном регионе // Теория и практика физической культуры. – М.: Ежемесячный научно-теоретический журнал Федерального агентства по физической культуре и спорту РФ, РГУФК, С и Т. – № 7, 2007. – С. 8-12.

6. Низий, В.Н., Зуев В.Н. Значение и мотивы занятий физической культурой и спортом жителей г. Тюмени [Текст] / В.Н. Низий, В.Н. Зуев // Формирование здорового образа жизни в регионе Урала и западной Сибири. Материалы научных работ, посвященные памяти ученого – доктора педагогических наук, профессора, вице-президента сибирской Олимпийской академии Игоря Идрисовича Сулейманова. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2003. – С.16-19.

7. Пономарев, В.В., Лимаренко, О.В., Яцковский, А.В. Технология формирования военно-прикладной физической готовности студентов в ВУЗе//Здоровье для всех: материалы VI международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г.Пинск, 23-24 апреля 2015г./Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – С. 132-135.

8. Пономарев, Г.Н. Стратегия развития физической культуры в условиях реализации ФГОС ВПО./ Г.Н. Пономарев//Культура физическая и здоровье, 2012. - № 4. – С. 21.-24.

Электронные источники

9. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172. URL: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/.

10. http://www.vniifk.ru/stat_gto.php