

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА

Детский тренер

О планировании
специальной подготовки
юных фигуристов

О силовой тренировке
юных кикбоксеров

Об особенностях нарушения
правил в мини-гольфе

О развитии
психомоторных качеств
юных теннисистов

Об инновационном проекте
«Наш Олимп»



4' 2016



ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ



ПЕРСПЕКТИВА ВНЕДРЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

УДК/UDC 796.011

Кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР

В.А. Романович¹

¹Октябрьская средняя общеобразовательная школа, ХМАО-Югра, Октябрьский район, г.п. Октябрьское

Аннотация

Рассматривается сущность физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как основы физического воспитания населения. Даются критический анализ и характеристика современного комплекса ГТО, введенного в сентябре 2014 г., методы его реализации. Обсуждается перспектива предлагаемого пути развития данного комплекса в условиях современной России.

Идея добровольной сдачи спортивных нормативов и получение знака отличия в качестве награды за приложенные усилия сама по себе заслуживает внимания. Эта мера могла бы стать дополнительной и сопутствующей для начинающих спортсменов, людей, увлекающихся спортом. Однако в качестве стимула к занятиям спортом данная мера не применима, так как желание заниматься спортом, должно исходить от самого человека, которое необходимо сформировать у ребенка в школьные годы. Осознание и понимание необходимости физической активности в форме тренировки и стремление улучшить себя должны способствовать популяризации спорта в нашей стране. Превращение данного комплекса в «обязаловку» и принудительная сдача нормативов лишат его всякого смысла и значимости.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс ГТО, физическое воспитание, спорт, развитие спорта, спортивная культура.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT COMPLEX "READY FOR LABOUR AND DEFENCE" (GTO) AT EDUCATIONAL INSTITUTIONS: IMPLEMENTATION PROSPECTS

PhD, Master of Sports of the USSR **V.A. Romanovich¹**

¹Oktyabr'sk Secondary School, Khanty-Mansi Autonomous District-Yugra, Oktyabr'sky District, Oktyabr'skoe

The article considers the Physical Culture and Sport Complex "Ready for Labour and Defence" (GTO) as an essential basis for the physical education system of the population. The GTO Complex version introduced in September 2014 is subject to a critical analysis and overview, with an emphasis on its ongoing implementation methods. The article discusses the prospects and potential ways for implementation of the GTO Complex in the modern Russian society.

The very idea of the sport tests being fulfilled on a voluntary basis to get a GTO qualification badge as a prize for the progress in sports deserves high attention as such. It could play the role of an extra and associating motivator for the beginner athletes and many other people going in for mass sports. However, the GTO system will unlikely be efficient enough as a sport motivator for the reason that an enthusiasm for sports is the genuine quality of an individual that need to be cultivated in school boys and girls. It is through the physical activity being accepted and appreciated as a lifestyle giving a high priority to training as a self-improvement tool that sports may be efficiently popularized in our country. If the GTO Complex is turned into a "mandatory boredom" dominated by compulsory fitness testes, it may very soon become senseless and unimportant in the eyes of people.

Keywords: Physical Culture and Sport Complex "Ready for Labour and Defence" (GTO), physical education, sports, sport progress, sport culture.

Введение. Программно-нормативной основой физического воспитания населения с 1 сентября 2014 г. является физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Декларируется, что данный комплекс призван совершенствовать государственную политику в области физической культуры и спорта, сделав систему физического воспитания более эффективной, способствующей развитию человеческого потенциала и укреплению здоровья населения. Инициатором возрождения комплекса ГТО выступил Президент РФ В.В. Путин, приняв в марте 2014 г. Указ о ГТО [9].

Цель исследования – провести критический анализ основных положений современного комплекса ГТО и раскрыть особенности его внедрения в условиях образовательных учреждений.

Результаты исследования и их обсуждение. Начиная с 1931 г. в СССР в течение 60 лет действовала система ГТО. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку миллионов советских людей. Она была направлена на «... дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа,

в первую очередь молодого поколения...» [4]. Позаимствованное название современного комплекса, по словам В. В. Путина, сохранено, как дань традициям.

Современная система ГТО регламентируется Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденным Постановлением Правительства от 11 июня 2014 г. [8], в котором устанавливаются долгосрочные и, по мнению разработчиков, важные цели и задачи возрождения ГТО:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма;

- обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и 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.

Провозглашенная идея возрождения ГТО и поддержанная различными государственными учреждениями и органами власти РФ, пожалуй, не менее популярна в настоящее время, чем олимпийская идея нового времени. Однако едва ли кто из числа серьезных специалистов рискнет утверждать, что этот лозунг уже соединился с достаточно хорошо разработанной программой, строго и углубленно конкретизированной на научном, программно-нормативном и методическом уровнях. Увы, приходится говорить даже, что само это движение не отличается пока вполне четкой определенностью и связывается с явно неоднозначными формами физкультурной и спортивной практики.

Так, в качестве генеральной целевой установки предусмотрено создание условий представителям всех возрастных групп для улучшения физической подготовленности и продолжительности жизни. Все это само по себе звучит, конечно, привлекательно, однако не отличается реалистичностью и точностью.

В частности, не определяется конкретно, какую именно ответственность возлагает на себя рассматриваемый комплекс по реализации одной из основных задач – «увеличение продолжительности жизни граждан» (ведь такая «всемирно-историческая» цель явно непобедима для одного лишь физкультурно-спортивного комплекса ГТО). Неясно также, чем и как именно

будут осуществляться эти цели в реальной практике (а не на уровне популистских завлекательных лозунгов), в чем именно будут состоять его программно-нормативные и методические основы и т. п.

Наряду с этим остаются без четких определений содержательная специфика рассматриваемого комплекса и его соотношения с другими направлениями в сфере физической культуры и спорта. С одной стороны, положения комплекса ГТО распространяются едва ли не на всю физкультурную реальность. С другой стороны, некоторые специалисты считают его одним из компонентов физического воспитания. По-разному трактуется соотношение комплекса ГТО и спорта. Казалось бы, предполагается выполнение нормативов в соревновательных условиях, что указывает на его принадлежность к спорту и тем исключает какие-либо иные мнения на этот счет. Вместе с тем все чаще подчеркивается, что данный комплекс ГТО является альтернативой или даже антиподом спорта, направленным к высшим достижениям, и имеет на практике не столько спортивную, сколько иную ориентацию или, собственно, вообще ее не имеет. В связи с этим непонятна одна из задач положения – об увеличении численности занимающихся спортом в стране.

Отмеченные неопределенности и расхождения вместе со связанными с ними практическими обстоятельствами, видимо, и побуждают кое-кого к постановке вопроса: не является ли физкультурный комплекс ГТО своего рода виртуальной реальностью? Если подразумевать здесь под виртуальностью нечто сугубо условное и вообразимое, можно, пожалуй, признать, что какая-то ее доля присутствует в целевых установках и практическом опыте реализации комплекса ГТО советского периода.

С выполнением требований ГТО, как предполагается, к 2020 г. справятся не менее 20% занимающихся физической культурой. Еще в 2008 г. на Госсовете при президенте РФ по развитию физической культуры и спорта была поставлена конкретная задача: до 2020 г. увеличить число занимающихся ФК и спортом до 50%, а среди детей – до 80%. Откуда взялись эти цифры? Как указывает проф., д. п. н. А. А. Полозов, «порог 50% не будет достигнут никогда, и, скорее всего, дело закончится тем, чем и должно закончиться в России, – приписками. Чтобы повысить процент занимающихся ФК и спортом, вполне достаточно отнести к ним не тех, кто имеет достаточную физическую активность и регулярно участвует в спортивных соревнованиях, а тех, кто занимается хотя бы раз в месяц. А если таковых будет мало, к этой категории можно отнести всех, кто раз в год встал на лыжи. Или вообще хотя бы раз в жизни поплавал. Так что набрать нужный процент проблем не будет» [10].

Опросы, проведенные среди старшеклассников и студентов, на тему введения комплекса ГТО как стимула для занятий спортом, говорят о несложившемся положительном мнении относительно него (80–90% ответили отрицательно, 10–20% – положительно). Выпускников общеобразовательных школ комплекс ГТО интересует только в части получения дополнительных баллов при поступлении в средние специальные или высшие учебные учреждения.

Некоторые авторитетные общественные деятели высказывают критические замечания относительно введения комплекса ГТО. В частности, А. Каспржак, проф.

института развития образования НИУ ВШЭ, заслуженный учитель РФ: «Западная практика показывает, что спортивно одаренным людям надо давать какие-то бонусы при поступлении, но я очень боюсь, что в российской действительности эти самые значки ГТО или удостоверения превратятся в некоторый довесок, который можно будет покупать, о котором можно будет договариваться». Свое отрицательное мнение о возвращении ГТО высказала олимпийская чемпионка по конькобежному спорту, депутат Госдумы Светлана Журова, подчеркнув, что «выполнение норм ГТО в последние годы своего существования было полной профанацией». Ирина Роднина, советская фигуристка, трехкратная чемпионка Олимпийских игр и общественный деятель, также подвергла комплекс резкой критике, сказав, что принятием этого комплекса старшее поколение призналось в том, что ничего нового предложить не может, а введение комплекса приведет лишь к подделке знаков ГТО вместо реальных результатов [5].

Разработчики комплекса ГТО предполагали сделать его более актуальным и популярным среди населения, особенно среди детей и молодежи, что мотивировало бы их к занятиям спортом, что представляется практически невозможным. Без коренного реформирования системы физического воспитания в школах, а именно преобразования предмета «Физическая культура» в «Спортивную культуру», все благие помыслы останутся только на бумаге.

Еще в начале 90-х гг. прошлого века проф., д.п.н. В.К. Бальсевич [1] предложил использовать конверсионные элементы спортивной культуры в культуре физической, назвав этот процесс «спортизацией». Основой для конверсионных проникновений может служить использование высоких технологий спортивной подготовки для потребностей и условий физического воспитания детей, подростков и молодежи. Предложенная проф., д.п.н. Л.И. Лубышевой [6] концепция учебного предмета «Спортивная культура» представляется актуальной на современном этапе развития общества.

Многочисленные экспериментальные данные [2], в том числе и в нашей школе [7, 11, 12], с 2005 по 2010 г. подтвердили правильность основных положений спортивно-ориентированного физического воспитания. Только достаточное количество времени, отведенного для организации тренировочного процесса в школах, необходимый объем и интенсивность занятий способны улучшить состояние здоровья и повысить уровень физической подготовленности подрастающего поколения. «Тренировка – главный и основной элемент содержания физической активности человека, она не является прерогативой только тех людей, которые занимаются спортом высших достижений или в системе базового спорта. Только на основе тренировки можно изменить физическое состояние человека» [3]. Однако вне спорта тренироваться для достижения личных результатов в каких-либо видах тестовых заданий ГТО практически невозможно. Кроме того, уже на этапе апробации комплекса принцип добровольности теряет свою значимость, сдаче норм ГТО угрожает «обязаловка», особенно для школьников и студентов.

Информационная реклама, примеры известных людей и некоторые льготы и поощрения могут пробудить неболь-

шой интерес к сдаче норм. Однако здесь очень важно не переусердствовать, так как навязывание комплекса, а тем более принуждение к сдаче нормативов может вызвать обратную реакцию. Также необходим строгий контроль и отслеживание знаков отличия, так как коррупционная составляющая достаточно высока и, скорее всего, не обойдет стороной эту программу. Найдутся и те, кто захочет заработать на реализации комплекса ГТО.

Выводы. Идея добровольной сдачи спортивных нормативов и получения знака отличия в качестве награды за приложенные усилия сама по себе заслуживает внимания. Эта мера могла бы стать дополнительной и сопутствующей для начинающих спортсменов, людей, увлекающихся спортом. Однако в качестве стимула к занятиям спортом данная мера неприменима, так как желание заниматься спортом должно исходить от самого человека, его следует сформировать у ребенка в школьные годы. Осознание и понимание необходимости физической активности в форме тренировки и стремление улучшить себя должны способствовать популяризации спорта в нашей стране. Превращение данного комплекса в «обязаловку» и принудительная сдача нормативов лишает его всякого смысла и значимости.

Литература

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 4. – С. 21-23.
2. Бальсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2000. – 275 с.
4. Государственный музей спорта. – М., 1987–2014. URL: <http://museumsport.ru/>
5. Информационное агентство «Невские Новости». – М., 2013–2014. URL: <http://nevnov.ru/>
6. Лубышева Л.И. Спортивная культура как инновационное направление модернизации физического воспитания в общеобразовательной школе / Л.И. Лубышева // Матер. науч.-практ. конф., г. Кировск. – М., 2004 г. – 94 с.
7. Лубышева Л.И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы / Л.И. Лубышева, В.А. Романович. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2011. – 240 с.
8. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс».
9. О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс».
10. Полозов А.А. Слагаемые максимальной продолжительности жизни: что нового? / А.А. Полозов. – М.: Советский спорт, 2011. – С. 220-221.
11. Романович В.А. Спортивно ориентированное физическое воспитание в Октябрьской школе: монография / В.А. Романович, В.И. Световец. – М.: Изд-во АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 264 с.
12. Романович В.А. Содержание и организация спортивного образования старшеклассников / В.А. Романович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3.

References

1. Bal'sevich V.K. Konversiya vyisokih tehnologiy sportivnoy podgotovki kak aktualnoe napravlenie sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya i sporta dlya vseh (Conversion of high sport training technologies as actual trend of improvement of physical education and sport for all) / V.K. Bal'sevich // Teoriya i praktika fiz. kultury. – 1993. – № 4. – P. 21-23.
2. Bal'sevich V. K. Sportivnyy vektor fizicheskogo vospitaniya v rossiyskoy

- shkole (Sport vector of physical education in schools of Russia) / V.K. Bal'sevich. — Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta, 2006. — 112 p.
3. Bal'sevich V.K. Ontokineziologiya cheloveka (Human ontokineziology) / V.K. Bal'sevich. — Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2000. — 275 p.
 4. Gosudarstvennyy muzey sporta (National Museum of Sport). — Moscow, 1987—2014. URL: <http://museumsport.ru/>
 5. Informatsionnoe agentstvo «Nevskie Novosti» ("Nevskie Novosti" ("Neva News") News Agency). — Moscow, 2013—2014. URL: <http://nevnov.ru/>
 6. Lubyshva L.I. Sportivnaya kultura kak innovatsionnoe napravlenie modernizatsii fizicheskogo vospitaniya v obsheobrazovatel'noy shkole (Sport culture as innovative direction of modernization of physical education in secondary school) / L.I. Lubyshva // Proc. res.-practical conf., Kirovsk. — Moscow, 2004 g. — 94 p.
 7. Lubyshva L.I. Sportivnaya kultura v starshih klassah obsheobrazovatel'noy shkoly (Sport Culture in senior grades of comprehensive school) / L.I. Lubyshva, V.A. Romanovich. — Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta, 2011. — 240 p.
 8. Ob utverzhdenii Polozheniya o Vserossiyskom fizkulturno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO): Postanovlenie Pravitel'stva RF (Concerning approval of the regulations on the All-Russia physical culture and sport complex "Ready for Labor and Defence" (GTO)): Resolution of the Russian Government) June 11 2014 g. № 540 // Reference legal system «KonsultantPlus».
 9. O Vserossiyskom fizkulturno-ozdorovitel'nom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO): Ukaz Prezidenta RF (All-Russia physical culture and sport complex "Ready for Labor and Defence" (GTO): Presidential Decree), March, 24 2014 № 172 // Reference legal system «KonsultantPlus».
 10. Polozov A.A. Slagaemye maksimal'noy prodolzhitel'nosti zhizni: chto novogo? (Factors of maximum long living: what's new?) / A.A. Polozov. — Moscow: Sovetskiy sport, 2011. — P. 220-221.
 11. Romanovich V.A. Sportivno orientirovannoe fizicheskoe vospitanie v Oktyabr'skoy shkole: monografiya (Sport-centered physical education in Oktyabr'sk school: Monograph) / V.A. Romanovich, V.I. Svetovets. — Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta, 2006. — 264 p.
 12. Romanovich V.A. Soderzhanie i organizatsiya sportivnogo obrazovaniya starsheklassnikov (Essence and organization of sport education of senior pupils) / V.A. Romanovich // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. — 2010. — № 3.

✉ **Информация для связи с автором:** romanovich250@yandex.ru

Поступила в редакцию 06.06.2016 г.

УЧЕНЫЕ – ПРАКТИКАМ

ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕВУШКАМИ 18-20 ЛЕТ

УДК/UDC 796.034.2

Соискательница **Е.М. Антипова**¹

¹Московский государственный областной университет, Москва

Ключевые слова: технология, физкультурно-оздоровительные занятия, аэробика, шейпинг.

Цель исследования — разработать и экспериментально обосновать эффективность технологии физкультурно-оздоровительных занятий с девушками 18-20 лет.

Методика и организация исследования. Исследование проведено в три этапа — с сентября 2012 г. по май 2016 г. В течение учебного года был осуществлен основной педагогический эксперимент, направленный на обоснование эффективности разработанной методики физкультурно-оздоровительных занятий с девушками 18-20 лет. В эксперименте приняли участие 40 студенток Московского государственного областного университета, которые составили экспериментальную и контрольную группы, по 20 человек в каждой.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании анализа полученных в предварительных исследованиях результатов была разработана комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий с девушками 18-20 лет, основанная на интеграции средств аэробики и шейпинга. Методика характеризуется комбинацией комплексов упражнений аэробики и шейпинга с применением эффективных методов организации физкультурно-оздоровительных занятий. Методика адаптирована по объему, интенсивности нагрузки и правилам выполнения упражнений для исследуемого контингента. Параметры нагрузки варьировались изменением типа музыкального сопровождения, направленности, продолжительности и количества повторений упражнений, количества, участвующих в работе мышечных групп.

Экспериментально обосновано рациональное соотношение средств аэробики и шейпинга, объем которых

должен составлять по 50% от общего времени занятий по физическому воспитанию и оздоровлению студенток вуза 18-20 лет.

На основании анализа результатов основного педагогического эксперимента установлено, что у девушек экспериментальной группы наблюдалось достоверное снижение индекса массы тела, обхвата шеи, талии и ягодиц, увеличение мышечной и снижение жировой массы тела, а также повышение результатов по всему комплексу педагогических тестов, отражающих уровень разносторонней физической подготовленности. У девушек контрольной группы подобных изменений не наблюдалось.

Вывод. В результате выполненного исследования экспериментально обоснована эффективность разработанной методики комплексного применения средств аэробики и шейпинга в процессе физического воспитания и оздоровления девушек 18-20 лет. Рациональное сочетание аэробных и статодинамических нагрузок позволило оптимизировать воздействие упражнений разной направленности на организм занимающихся и добиться выраженного тренировочного и оздоровительного эффекта.

Использованная литература

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): науч.-метод. пособие / В.П. Губа. — М.: Советский спорт, 2012. — 384 с.
2. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика преподавания: учеб. пособие / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. — М.: Физическая культура и спорт, 2000. — 74 с.
3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2003. — 448 с.

✉ **Информация для связи с автором:** nikitos09097410@mail.ru

Поступила в редакцию 31.05.2016 г.