«Силовой блок» может выполняться как на батуте, так и на полу. Главной задачей силовой работы является развитие силовых способностей и выносливости. Принцип данного подраздела – проработка одной, двух групп мышц. Продолжительность 10–15 минут.

Заключительная часть включает в себя преимущественно элементы статического стрейтчинга и упражнения на расслабление.

Заключение. В современном мире существует многочисленное разнообразие форм занятий с оздоровительной направленностью. Постоянно происходит внедрение новых, инновационных технологий, одним из которых является фитнес на мини-батутах. В данной статье мы определили структуру и разработали содержание учебно-тренировочного занятия по jumpingfitness для начального уровня физической подготовленности. Предложенная модель, может в дальнейшем использоваться для составления последующих тренировок в оздоровительных группах со студентами УВО во внеучебное время.

Литература

1. Аэробика : Теория и методика проведения занятий : учеб.пособие / под ред. Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 303 с.

2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Изд-во Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2 : Частные методики.– 232 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник /
Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Позняк, Ж.А. Основание к применению инновационных технологий (фитнес-бокса) в физическом воспитании студентов УО «ВГМУ» / Ж.А. Позняк // Медицинское образование XXI века: компетентностный подход и его реализация в системе непрерывного медицинского и фармацевтического образования: сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием / Витеб. гос. мед. ун-т ; редкол.: А.Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017. – С. 597–603.

АНАЛИЗ ВНЕДРЕНИЯ ГФСК ГТО НА ТЕРРИТОРИИ ДОНБАССА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ

О.П. Крайнюк
Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: krayol54@rambler.ru

Ретроспективный анализ результатов внедрения физкультурного комплекса ГТО дает возможность выбрать эффективный путь к решению проблемы профессионально-прикладной физической подготовки всех возрастных категорий населения в современных условиях. Физическое развитие учащейся молодежи тесно связано с подготовкой к профессиональной деятельности и требованиями современных вызовов.

Ключевые слова: *физкультурно-спортивный комплекс, укрепление здоровья, гармоничное развитие, духовно-нравственные, физические качества, прикладные виды спорта.*

В сфере подготовки физического воспитания населения существует множество программ, стимулирующих участие простых людей в различных соревнованиях, побуждающих их к поддержанию физической формы и ведению активного и здорового образа жизни. Современная система подготовки молод ежи к жизнедеятельности, профессии, здоровому образу жизни и защите Родины это многогранное явление, включающее в себя цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и организованный педагогический процесс в образовательных учреждениях.

Репозиторий ВГУ

В структуре такой системы выделяют физкультурно-спортивный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»), который в свое время (с 1931 г.) пользовался большой популярностью. В 1934 г. значкистов ГТО в СССР насчитывалось 3 млн. спортсменов. Причем 2 млн из них были подготовлены как значкисты ГТО по пулевой стрельбе, что сказалось на боевой подготовке населения в ходе ВОВ. В 1970 г. значкистов ГТО насчитывалось 11,3 млн спортсменов. К концу девятой пятилетки значкистов ГТО уже насчитывалось 19,6 млн спортсменов, к 1980 г. число значкистов увеличилось до 27,6 млн, а в 1984 – до 32, 6 млн человек [Всесоюзный].

Физкультурный комплекс ГТО способствовал укреплению здоровья населения, гармоничному развитию духовно-нравственных и физических качеств, подготовке учащейся молодежи к труду и защите Родины. Структура комплекса многократно совершенствовалась.

Введение в действие комплекса, который отвечает требованиям строящегося государства, требует коренных изменений во всех звеньях физкультурно-спортивного движения, особенно в прикладных спортивных видах, связанных с технической материальной частью. К таким видам относятся плавание, стрельбы, метание гранаты и приемы самозащиты. Кроме того, изменились возрастные границы интересов молодежи к систематическим занятиям прикладными видами спорта.

Цель исследования – исследовать и проанализировать содержание подготовки по физической и прикладной подготовке в рамках ГТО, которое было бы доступно для овладения и совершенствования в профессионально-прикладной физической подготовке.

Материал и методы. Изложенные в статье приведены в соответствии с порядком организации и проведения ФСК ГТО в процессе физвоспитания, где определены последовательность организации мероприятий по подготовке и сдаче нормативов ГТО и выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения.

Результаты и их обсуждение. По содержанию комплекс ГТО не стоял на месте, он постоянно развивался. В 1985 г. был введен усовершенствованный комплекс ГТО, в структуре которого требования к физической подготовленности молодежи были расширены. Структура ГТО утвердилась как нормативная основа процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и Комплексная программа по физическому воспитанию разрабатывалась на основе требований ГТО. Были также разработаны правила проведения соревнований и разрядные нормы по летним и зимним видам ГТО.

На территории Донбасса в советский период комплекс ГТО присутствовал в процессе физического воспитания как основа, но в период украинства эта основа была разрушена. Нормативы ГТО были подменены суррогатом требований к физической подготовленности населения по шести основным физическим качествам. Прикладная подготовка вообще была упразднена, что нанесло огромный вред в подготовке защитников Родины. После приобретения независимости от Украины встала проблема: чем заменить этот суррогат и как исправить положение в уровне физической подготовленности населения, особенно молодежи. И тем более остро стоит вопрос о прикладной подготовленности защитников Отечества.

В 2016 г. были утверждены нормативы государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне ДНР», которые внедряются для всех возрастных ступеней среди населения. В ЛНР в 2020 г. разработано и внедряется «Положение о Республиканском физкультурно-спортивном комплексе ГТО ЛНР». По мнению специалистов физического воспитания внедрение комплекса ГТО позволит создать эффективную государственную систему физического воспитания населения, мониторинга его физической подготовленности, а также развития физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений.

Репозиторий ВГУ

Анализ видов испытаний и уровень нормативов трех комплексов (1970 г. 1985 г., 2016–2020 гг.) позволяет проследить развитие комплекса в ретроперспективе. Уровень развития быстроты в среднем вырос на 0,2 сек; уровень выносливости в среднем на 10 мин.; (на дистанции 2000 м) уровень силы в среднем на 30% (подтягивания); прикладные виды, наоборот, снизили уровень нормативов значительно, что можно было бы объяснить отсутствием материально-технической базы и отсутствием подготовленных инструкторов. Таким образом, основная проблема для внедрения современного ГТО на территории Донбасса – подготовка грамотных инструкторов и специалистов по прикладным видам: плаванию, стрельбе, метанию гранаты, при емам самозащиты. В новые комплексы введены при емы самозащиты, что является требованием времени, но это требует введение в учебные планы институтов физической культуры соответствующей дисциплины.

По прикладным видам: плаванию и стрельбе на Донбассе существует опыт внедрения ГТО, который основывался на следующих положениях.

Плавание – одно из эффективных оздоровительных и непосредственно прикладных средств физического воспитания для всех возрастных категорий населения. Люди, занимающиеся систематически плаванием, реже болеют, у них возрастает работоспособность, формируется сопротивляемость инфекциям и простудным заболеваниям.

Плавание является действующим средством формирования морально-волевых качеств. Занятия плаванием воспитывают силу воли, смелость, решительность, настойчивость, терпеливость, трудолюбие. Кроме того, осуществляется интенсивное развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Также плавание может служить средством здорового образа жизни и активного отдыха.

Плавание – жизненно важный прикладной навык, необходимый для преодоления водных преград. Этот вид спорта является жизненно необходимым для людей, связанных с трудовой деятельностью на воде, особенно важно умение плавать в случае экстремальных ситуаций на водных артериях. Массовое обучение плаванию решает важную государственную задачу, поскольку решает и оборонные проблемы.

Плавание является эффективным средством укрепления скелета, коррекции позвоночника и формирования правильной осанки. Мягкие ритмичные движения при сопротивлении воды создаются благоприятные условия для формирования нижних конечностей и тазового пояса. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на стопу и профилактику плоскостопия [5, с. 7].

Огромное значение имеет закаливающее действие плавания. При закаливании организма активно формируется умение человека приспосабливаться к метеорологическим условиям окружающей среды. При систематическом плавании сосудистая система приобретает свойство быстро приспосабливаться к температурным изменениям среды. Человек привыкает длительно находиться в среде с низкой температурой, возникает стойкое приспособление к холоду.

Таким образом, плавательная подготовка содействует всестороннему физическому развитию, оздоровлению организма человека, профессионально-прикладной подготовке и формированию морально-волевых качеств. Благодаря этим факторам среди нормативов ГТО плавание занимает особое место.

В 1989 г. в г. Луганске в детские группы подготовки по плаванию приходили занимающиеся не умеющие плавать в количестве до 40%. В настоящее время оценка тренеров-практиков: количество неумеющих плавать до 90% среди детей и до 60 % среди взрослых сло ев населения.

В зависимости от уровня плавательной подготовленности занимающихся на современном этапе при подготовке к сдаче нормативов ГТО целесообразно делить на три группы: 1) неумеющие плавать; 2) умеющие плавать, но допускающие ошибки в тех-

Репозиторий ВГУ

нике; 3) умеющие плавать и владеющие техникой спортивных способов плавания. Соответственно следует формировать программы плавательной подготовки каждой возрастной ступени ГТО.

Введение в действие комплекса, который отвечает требованиям строящегося государства, требует коренных изменений во всех звеньях физкультурно-спортивного движения, особенно в прикладных спортивных видах, связанных с технической материальной частью. Все виды стрельбы относятся к таким видам. Двигательные навыки, формируемые тренировками по стрельбе относятся к *прикладным.* Подготовка к сдаче нормативов ГТО по стрельбе осуществляется на занятиях в стрелковом тире или специально оборудованных для этих целей помещениях.

Занятия стрелковым спортом развивают такие необходимые для службы в армии и профессиональной деятельности качества личности как: выдержка, хладнокровие, устойчивость нервной системы, смелость, настойчивость и др. Система подготовки к сдаче нормативов ГТО по стрельбе занимает соответствующее место в физическом воспитании населения. Основы стрелковой подготовки в рамках подготовки к сдаче нормативов ГТО приобретаются на занятиях по начальной военной подготовке, в секциях коллективов физкультуры, в спортивных школах в ходе подготовки к сдаче норм ГТО и участию в военно-спортивных играх.

Занятия стрелковым спортом в рамках системы ГТО представляют собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании прикладной материально-технической части оборонного значения с целью достижения физического, интеллектуального и морально-волевого совершенства личности, занимающегося путем обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей. В таком процессе решаются общие и частные задачи, которые обеспечивают спортивное совершенствование и подготовку молодого поколения к высокопроизводительному труду и защите своего Отечества.

Стрелковый спорт – вид спорта, в котором участники соревнуются в меткости и точности, стреляя из различных видов оружия. В зависимости от вида и калибра оружия различают виды спортивной стрельбы. Занятия стрелковым спортом дисциплинируют будущих защитников Отечества, приучают к собранности, организованности.

Для успешного овладения техникой выполнения меткого выстрела и сдаче нормативов ГТО необходимо активнее привлекать молод ежь к занятиям стрелковым спортом, это ответственная задача развития комплекса ГТО среди молод ежи, вовлечения е е в подготовку к оборонно-массовой деятельности.

В структуре процесса стрелковой подготовки выделяют:

– теоретическую подготовку, включающую обязательное знание правил безопасности при обращении с оружием и поведения на стрелковых объектах и материальную часть оружия с основами баллистики;

– техническую подготовку: обучение основам техники меткого выстрела и совершенствование стрелковых навыков;

– психологическую подготовку для повышения стрессоустойчивости;

– физическую подготовку, необходимую для овладения двигательными действиями, необходимыми для выполнения меткого выстрела.

Стрельбу целесообразно начинать принимать с возраста 11 лет. В возрастной категории 11–16 лет целью занятий является формирование базового уровня у занимающихся. При этом решаются следующие задачи: 1) сформировать устойчивый интерес к физическому развитию и подготовленности в прикладных видах спорта; 2) подготовить к выполнению нормативов многоборья «Защитник Отечества». По стрельбе стоят задачи сформировать базовый уровень стрелковой подготовленности: изучить материальную часть оружия, изготовку л ежа, основы меткого выстрела на дистанции 5 м.

Репозиторий ВГУ

Занятия с возрастной категорией 17–18 лет имеют направление на формирование физической культуры личности занимающихся с уч етом профильной ориентации. При этом необходимо решить следующие задачи: 1) осуществлять профилирование общей физической подготовки к военной службе и профессиональной деятельности; 2) сформировать знания о способах двигательной деятельности для самостоятельных занятий; 3) сформировать знания и навыки самоконтроля за физическим развитием, спортивно-прикладной подготовленностью и компетенциями, необходимыми для корректировки самостоятельных занятий. В работе по стрельбе стоят задачи: изучать материальную часть пневматического оружия, изготовку сидя и стоя с опорой, основы меткого выстрела из пневматической винтовки на дистанции 10 м.

Занятия с возрастной категорией 19–29 лет имеет целью формирование высокого уровня физической культуры личности с дифференцированной профессионально-прикладной направленностью. При этом решаются следующие задачи: 1) сформировать отношение к здоровью, как к ценности; 2) ориентировать занимающихся на ценности здорового образа жизни с использованием средств физической культуры; 3) укреплять мотивацию к систематическим спортивным занятиям; 4) развивать физические качества, уровень общей физической подготовленности. В процессе обучения основам стрельбы стоят следующие задачи: изучение материальной части малокалиберной винтовки, изготовки стоя с опорой, основ меткого выстрела из малокалиберной винтовки (калибр 5,6 мм) на дистанции 25 м.

Занятия с возрастной категорией 30–49 лет имеют целью: совершенствование физической культуры личности, необходимой для оздоровления, формирования здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи ступени: формировать у граждан отношение к своему здоровью как к ценности здорового образа жизни, о которой необходимо постоянно заботиться; ориентировать граждан на использование средств физической культуры для его формирования; укреплять мотивацию к систематическим физкультурным и спортивным занятиям. В работе по стрельбе стоят задачи: формировать стрелковые умения и навыки, техническую подготовленность в стрельбе на 50 м (основы меткого выстрела), вырабатывать устойчивость системы «стрелок-оружие».

Занятия с возрастной категорией 50–60 лет и старше имеют целью совершенствование физической культуры личности, поддержание физической и умственной работоспособности, оздоровление и продолжение здорового образа жизни. При этом решаются следующие задачи: 1) совершенствовать отношение к здоровью, как к ценности; 2) ориентировать граждан на ценности здорового образа жизни с использованием средств физической культуры; 3) укреплять мотивацию к систематическим занятиям; 4) поддерживать уровень общей физической подготовленности. В подготовке по стрельбе стоят задачи: совершенствовать устойчивость системы «стрелок-оружие», продолжать изучать материальную часть и поддерживать технику выполнения меткого выстрела.

Особое внимание на всех ступенях подготовки к сдаче норм ГТО следует уделять технике безопасности и правилам поведения на стрелковых объектах всех участников данного педагогического процесса. Организация занятий должна осуществляться опытным тренером-преподавателем (инструктором) в подготовленном тире, с обязательным соблюдением техники безопасности. На вводном занятии изучаются правила безопасности при обращении с оружием и поведения на стрелковом рубеже. Практикой доказано, что наиболее оптимальной формой занятий стрелковым спортом являются секционные занятия с ч еткой постановкой задач. Оптимальная численность занимающихся в группе 10-12 человек, что продиктовано требованиями безопасности и принципами ГТО: добровольности и доступности; оздоровительной направленности; личностной ориентированности.

Основные формы проведения стрелковой подготовки − учебно-тренировочные занятия, которые предусматривают трехчастную структуру: подготовительную, основную

Репозиторий ВГУ

и заключительную части. Рекомендуемая продолжительность занятия – 90 минут. Распределение времени по частям занятия зависит от подготовленности занимающихся. Ориентировочно его можно представить по схеме: подготовительная часть – 20–25 мин.; основная часть – 60 мин.; заключительная часть – 5–10 мин.

Занятия по подготовке к сдаче норм ГТО по стрельбе строятся по учебным программам и соответствующим тематическим планам, рассчитанным на регулярные занятия. В основу программы и тематических планов положен материал о необходимых знаниях для выполнения испытаний: правила безопасности на стрелковых объектах при обращении с оружием, виды подготовки, основы баллистики, характеристика применяемого оружия, правила проведения стрельб, практические занятия по освоению основ меткой стрельбы.

На первом занятии обязательно сообщение занимающимся теоретических сведений по изучению техники безопасности, правил поведения на стрелковых объектах. Рабочие программы предусматривают теоретические и практические занятия по видам стрелковых упражнений, психологическую подготовку, контрольные нормативы, самостоятельные занятия подготовительными подводящими упражнениями на развитие двигательных навыков, сдачу нормативов ГТО, соревнования по нормативам ГТО, инструкторско-судейскую практику. Для массового обучения навыкам стрельбы и выполнения норм ГТО тренеру-преподавателю необходимо выполнить ряд требований и мероприятий (см. Таблицу).

Таблица – **Последовательность и организация мероприятий при обучении навыкам по стрельбе в системе ГТО**

№	Вид подготовки / тема занятия	Задачи занятий	Материальная часть занятий	Кол-во часов
Теоретическая подготовка				
1	Тема 1. Правила безопасности на занятиях по стрельбе. Основы баллистики, устройство оружия (электронного, пневматического, малокалиберного), мишени, боеприпасы, тиры и стрельбища. Спортивная стрелковая одежда, амуниция. Условия выполнения норм ГТО.	Сообщить занимающимся сведения про: правила безопасности вовремя выполнения стрелковых упражнений, охарактеризовать используемые виды оружия и боеприпасы, оборудования и инвентаря.	Наглядные пособия, электронные презентации, атлас оружия, макеты, части оружия, мишени.	2
Практические занятия				
2	Тема 2. Основы техники стрельбы: изготовка, дыхание, прицеливание, удержание оружия, обработка спуска, производство выстрела, явления после выстрела.	Изучить правила и методику проведения занятий по подготовке и сдаче норм ГТО.	Спортивное оружие, мишени, инвентарь и оборудование стрелкового тира	6
3	Тема 3. Виды стрелковых упражнений в системе ГТО. Тактика выполнения стрелковых упражнений в системе ГТО. Специальная и физическая подготовка стрелка. Психологическая подготовка.	Изучить правила при ема норм ГТО по стрельбе, условия учета результатов и подведения итогов.	Руководство по при ему нормативов, отч етная документация.	2

Репозиторий ВГУ

Учебная работа инструктора ГТО по стрельбе состоит из следующих этапов:

1. Подготовительный этап: включает составление программы занятий с уч етом возраста и подготовленности занимающихся, подготовку материальной части и стрелковой базы для занятий. Следует проводить *теоретические занятия* с актуализацией знаний занимающихся. Темы занятий кратко освещают материал, необходимый для овладения техникой меткого выстрела, правилами безопасности и условиями сдачи норм ГТО.

2. Этап *практических занятий.* Обучать при емам и правилам стрельбы, учитывая индивидуальные особенности каждого занимающегося (индивидуальный подход), сначала подводящим упражнениям, а затем по мере усвоения материала, основной стрельбе. Подводящие упражнения: обучение прицеливанию, изготовке, элементам выстрела, стрельба без патрона («холостая стрельба»), стрельба по белому листу, стрельба с патроном и др. способствуют появлению устойчивости системы «стрелок-оружие», что необходимо для прицельного выстрела.

3. Этап СФП − обучения специальным физическим упражнениям по выработке устойчивости, выносливости (общей и специальной), координации движений, развитии тонких мышечных ощущений и т. д.

4. Этап совершенствования стрелковых навыков – выполнение стрелковых упражнений в режиме спортивных тренировок.

Заключение. Современные вызовы требуют новых подходов к пониманию значения прикладных видов спорта, которые становятся общественным явлением. В современных условиях необходимо выработать программу внедрения комплекса ГТО с уч етом изменений в подготовленности контингента занимающихся, усовершенствования материальной части прикладных видов спорта и методики обучения базовым видам.

Цель внедрения занятий прикладными видами спорта состоит в следующем:

– подготовка к сдаче нормативов ГТО по прикладным видам спорта;

– развитие массовости и пропаганда спорта и комплекса ГТО;

– подготовка к защите Родины и производительному труду в своих профессиях;

– повышение общего уровня культуры средствами прикладных видов спорта.

Для достижения этих целей должны быть решены следующие задачи:

1) создание и укрепление материально-технической базы (бассейнов и тиров);

2) привлечение подрастающего поколения к систематическим занятиям, воспитание у них интереса к прикладным видам спорта;

3) обучение занимающихся технике выполнения упражнений прикладных видов спорта, входящих в комплекс ГТО;

4) формирование морально-волевых качеств, необходимых защитнику Родины.

Перспективы дальнейших исследований в области внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО: анализ опыта внедрения комплекса в Российской Федерации и поиск оптимальных путей его использования в системе физического воспитания Республик Донбасса.

Литература

1. Дубревский Ю.М. Методические основы подготовки граждан к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-метод. пособ. / Ю.М. Дубревский. – ДИФКС. – Донецк, 2018. – 84 с.

2. Зубалий Н.Д. Комплекс ГТО в старших классах средней школы : Пособие для учителя / Н.Д. Зубалий. – К. : Рад.шк., 1988. – 208 с.

3. Крайнюк О.П. Стрельба в государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» : Учеб.метод. пособ. / авт.-сост. О.П. Крайнюк. – Донецк: ГОО ВПО ДИФКС, 2018. – 70 с.

4. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству : научно-попул. изд. / В.В. Михайлов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.

5. ОсокинаТ.И. Как научить детей плавать : Пособие для воспитателя дет.сада / Т.И. Осокина – 3-е изд., дораб. и доп. – М. : Просвещение, 1985. – 80 с.

Репозиторий БГУ