

Григорьева Елена Львовна

старший преподаватель

Жемчуг Юрий Станиславович

канд. пед. наук, доцент

Грязнов Игорь Юрьевич

старший преподаватель

Лебедкина Мария Васильевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный

педагогический университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Аннотация: в статье обсуждаются вопросы выполнения нормативов спортивно-физкультурного комплекса (ГТО) «Готов к труду и обороне». Обоснована необходимость разработки методического комплекса к выполнению нормативов ГТО.

Ключевые слова: спортивно-физкультурная программа, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, подготовка, выполнение тестовых нормативов.

На сегодняшний день все чаще упоминается аббревиатура ГТО, произошедшая от наименования спортивной программы времен СССР, посредством которой происходило объявление участников готовыми к обороне и к труду. В наши дни, в 2013 году Президентом нашей страны В.В. Путиным была возвращена система ГТО, измененная согласно современных требований и знаний [3].

Сегодня аббревиатура ГТО звучит как «Горжусь тобой, отчество». Однако, многими считается, что такая формулировка наименования спортивно-

физкультурной программы не может полностью раскрыть суть непосредственно программы, делая ее неким неуклюжим элементом современной пропаганды. Однако, суть не может быть иной. Современные россияне с готовностью подхватили идею Президента, с каждым днем все большим количеством проходя ряд испытаний и сдавая нормативы спортивно-физкультурного комплекса ГТО, включающего многочисленные упражнения. Однако, следуя логике, стандарты для всех возрастов, подготовленности и полов приняты адекватно различные. Так, на сегодня принято 11 ступеней, которые соответствуют различным возрастным группам от до и до 70 лет [2].

ГТО в нашей стране на сегодня не является искусственно и насилино насиженным, комплекс востребован временем и рядом социальных факторов, нашел позитивный отклик у большинства россиян. Ведь полноценное поддержание состояния здоровья граждан страны является бесценным для государства, являясь базовой основой и строящийся подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Ведь отечественный практический опыт предыдущих лет основ системы физического воспитания и обучения и в наши дни является стопроцентно жизнеспособным. Это дает основания полагать, что при условии его реализации возможна инициация прогрессивных процессов в развитии отечественного спорта. Поэтому все вышесказанное еще раз подчеркивает актуальность исследуемой темы.

Целью данной работы является изучение особенностей выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и разработка методических рекомендаций по его выполнению.

В ходе работы было рассмотрено теоретическое обоснование организационно-методических рекомендаций по проведению контрольных испытаний, составлены адаптированные рекомендации (для людей, не имеющих специализированного образования в сфере физической культуры и спорта). Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи:

– анализ правил выполнения обязательных испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– выбор методов исследования для выполнения обязательных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– составление методических рекомендаций для выполнения обязательных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Мы предположили, если разработать методические рекомендации по выполнению обязательных испытаний (тестов), то это позволит более эффективно выполнять все обязательные нормативы. Все это способствует более качественному проведению контрольных испытаний, а также повышает уровень показанных результатов, так как даёт понимание техники выполнения контрольных упражнений

В связи с запуском системы ГТО в тестовом режиме, в 2017 году учащиеся всех сузов и вузов пройдут тестирование. И в дальнейшем когда система начнет работу, понадобится методическое обеспечение к выполнению тестов. Для того чтобы любой человек мог разобраться как правильно выполнять упражнение

Научная значимость заключена в рассмотрении организации выполнения обязательных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Теоретическая значимость содержится в разработке методических рекомендаций по выполнению обязательных испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), направленных на повышение физической подготовленности молодежи, укрепление здоровья населения и формирование у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Практическая значимость заключена в том, что были зафиксированы положительные результаты после применения обязательных испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данный комплекс призван совершенствовать государственную политику в области физической культуры и спорта, сделать систему физического воспитания более эффективной и способствовать развитию человеческого потенциала и укреплению здоровья населения. Инициатором возрождения комплекса ГТО выступил В.В. Путин.

Современная система ГТО урегулирована Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утверждённым Постановлением Правительства от 11 июня 2014 г. Положение устанавливает долгосрочные и важные цели создания ГТО. Анализируя цели и задачи, можно сказать, что комплекс ГТО направлен на общее оздоровление населения и улучшение физической формы граждан. Кроме того, особое внимание уделено физическому воспитанию подрастающего поколения.

Цели программы предусматривают её долгосрочную реализацию, которая предполагает не только непосредственную сдачу нормативов, но и создание материальной основы. Принципами комплекса ГТО являются добровольность и доступность, оздоровительная и личностно ориентированная направленность, обязательность медицинского контроля, учёт региональных особенностей и национальных традиций.

Идея добровольной сдачи спортивных нормативов и получение значка 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. Осознание и понимание пользы физической активности и стремление улучшить себя должны способствовать популяризации спорта в нашей стране. Превращение данного комплекса в обязательку и принудительная сдача нормативов лишат его всякого смысла и значимости [1].

Реализация комплекса ГТО является следующим, не менее важным этапом возрождения, чем нормативное закрепление. Её эффективность будет зависеть от того, сможет ли государство через проведение активного оповещения граждан (в т. ч. через СМИ) показать населению, насколько она важна и необходима.

Кроме того, способствовать внедрению этого комплекса могут школы, средние и высшие учебные заведения, общественные объединения и неравнодушные граждане.

Методические рекомендации, составленные по результатам работы предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека. Данные рекомендации составлены с учетом возрастных групп и половой принадлежности для облегчения их понимания и последующего выполнения [4].

Делая вывод вышесказанному, стоит отметить достижение поставленной перед началом выполнения исследования цели – были изучены особенности выполнения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и разработка методических рекомендаций по его выполнению и доказанность гипотезы, суть которой заключена в том, что разработка методических рекомендаций для выполнения обязательных испытаний (тестов) позволит более эффективно выполнять все обязательные нормативы.

Все это способствует более качественному проведению контрольных испытаний, а также повышает уровень показанных результатов, так как даёт понимание техники выполнения контрольных упражнений.

Необходимость применения разработанной нами методики оправдано и тем, что она является более понятной для людей различных профессий, а, следовательно, позволит улучшить конечный результат в выполнении норм ГТО.

Список литературы

1. Вилькин Я.Р. Организация работы по комплексу ГТО // Организация физкультуры и спорта: Учебник для техникумов физ. культуры / Под ред. В.У. Агееvца. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – С. 88–90.
2. Пузырь Ю.П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2016. – 23 с.
3. Тадуров Р.Д. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2016. – 23 с.
4. Шарафутдинова Р.Д. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2014. – №2. – С. 117–120.
5. Готов к труду и обороне (ГТО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://chel-school78.lbihost.ru/vospitatelnaya-deyatelnost?id=99> (дата обращения: 04.05.2017).