

Т.А. Погосян // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, 17-17 мая 2017 г. ; Мос. гос. акад. Физ. культуры. – Малаховка, 2017. – С. 205-209. – ISBN 978-5-00063-015-0.

3. Селье, Г. Очерки об адапционном синдроме / Г. Селье. – М. : Медгиз, 1960. – 254 с.

4. Синайский, М.М. Физиологические проявления координационных способностей у спортсменов : монография / М.М. Синайский ; Всерос. научно-исслед. ин-т физ. культуры. – М. : [б.и.], 2007. – 152 с. – ISBN 5-94634-030-1.

5. Солодков, А.С. Некоторые итоги исследований физиологической адаптации в спорте / А.С. Солодков // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 10. – С. 42-44.

6. Сравнительная характеристика систематических вело- и степэргометрических наблюдений за физической работоспособностью и индивидуальными особенностями адаптации юных спортсменов / Т.А. Клименко [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 4. – С. 56.

REFERENCES

1. Klimenko, T.A. (1999), *Indicators of physical readiness as a means of current correction of loads in the training of young athletes*, dissertation, Malakhovka.

2. Pogosyan, T. A. (2017), "Theoretical aspects of the coordination of the manifestations of physical working capacity during long-term adaptation of young athletes to physical loads", *Modern trends in the development of theory and methodology of physical culture, sport and tourism, materials all-Russian with international participation scientific and practical conference, may 16-17 2017*, Malakhovka, pp. 205-209, ISBN 978-5-00063-015-0.

3. Selye, G. (1960), *Essays on the Adaptive Syndrome*, Medgiz, Moscow, ISBN 5-85745 -033-0.

4. Sinaisky, M.M. (2007), *Physiological manifestations of coordination abilities of the athletes: monograph*, VNIIFK Publishing House, Moscow, ISBN 5-94634-030-1.

5. Solodkov, A.S. (2006), "Some results of research of physiological adaptation in sports: an article in the journal", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 42-44.

6. Klimenko, TA and others (1996), "Comparative characteristics of systematic bicycle and stepergometric observations of physical workability and individual characteristics of adaptation of young athletes", *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 56.

Контактная информация: t.pogosyan@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.11.2017

УДК 378.172

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

*Лариса Анатольевна Прокопенко, кандидат педагогических наук, доцент,
Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета
им. М.К. Аммосова (ТИ (ф) ФГАОУ ВО «СВФУ»), Нерюнгри*

Аннотация

В статье рассматривается выявление количества систематически занимающихся физической культурой и спортом среди сотрудников Технического института, их интерес к ознакомлению с нормативами нового комплекса ГТО и готовность выполнить введенные государственные нормативы. Для формирования готовности к выполнению нормативов, создания положительной мотивации, повышения осведомленности по комплексу ГТО для лиц, осуществляющих трудовую деятельность, нами предложены программы научно-методических семинаров.

Ключевые слова: комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), нормативы, сотрудники предприятия, научно-методическое сопровождение.

SCIENTIFIC-METHODICAL SUPPORT OF FORMATION OF READINESS OF STAFF OF TECHNICAL INSTITUTE TO FULFILL THE STANDARDS OF THE COMPLEX "READY FOR LABOUR AND DEFENSE"

Larisa Anatolyevna Prokopenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University, Neryungri

Annotation

The article discusses the identification of the number of regularly engaged in physical culture and sport among the staff of the Technical Institute, their interest to familiarize with the regulations of the new complex GTO and willingness to comply the imposed state standards. For the formation of readiness to implement the standards, creation of the positive motivation, building up the awareness for the complex GTO for the individuals who work, we have proposed a program of the scientific-methodical seminars.

Keywords: complex "Ready for Labour and Defense" (RLD), standards, staff, scientific-methodical support.

ВВЕДЕНИЕ

Для создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, был возрожден в 2014 г. и массово внедряется на территории Российской Федерации (РФ) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). С его возрождением предполагалось воздействовать, прежде всего, на население, имеющее пассивное отношение к занятиям физической культурой и спортом для побуждения его к увеличению физической активности и систематическим занятиям физической культурой и спортом. Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», утвержденной распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р, целевое значение показателя «доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения» должно достигнуть в 2020 году – 40% [3].

Комплекс ГТО устанавливает и предусматривает выполнение государственных требований к физической подготовленности населения в различных возрастных диапазонах, в период от 6 до 70 лет и старше [2]. Для выполнения нормативов необходима систематическая физическая подготовка, мотивация к ведению здорового, спортивного образа жизни. И, если для школьников и студентов предусмотрены обязательные физкультурно-спортивные занятия в образовательных учреждениях, то для взрослых такие занятия являются добровольными и в большей степени самостоятельными. Количество занимающихся физической культурой и спортом среди взрослых может значительно варьироваться и зависеть от их личной убежденности, а также грамотно организованной работы по развитию физической культуры и спорта в трудовом коллективе со стороны руководства.

Внедрение комплекса ГТО на производстве – это сложный процесс, при реализации которого должны быть учтены психологические особенности контингента. В процессе подготовки к выполнению норм ГТО важно, чтобы в коллективе сложилась благоприятная психологическая атмосфера, способствующая включению взрослого человека в новый вид деятельности [4]. Также необходимо создание педагогических условий, позволяющих формировать положительную мотивацию к нововведению, развивать отношение к комплексу ГТО от эмоционального к познавательному и практическому.

Цель работы – выявить количество систематически занимающихся физической культурой и спортом среди сотрудников Технического института, разработать программу мероприятий по научно-методическому сопровождению формирования их готовности к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В исследовании в форме опроса приняли участие 82 сотрудника (возрастной диапазон 24-66 лет) Технического института (филиала) Северо-Восточного федерального университета, включая научно-педагогические кадры и обслуживающий персонал.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Опрос показал, что среди сотрудников института занимаются физической культурой и спортом в спортивных секциях и фитнес-группах 15,8%, из которых систематически посещают занятия 1-2 раза в неделю – 51%, 3-4 раза в неделю – 30%, остальные 19% занимаются нерегулярно. Предпочтительными видами являются волейбол, занятия в тренажерном зале, легкая атлетика (бег), фитнес (аэробика, упражнения на гамаках, пилатес, йога). Вместе с тем мы выявили, что 36,6% сотрудников делают утреннюю гимнастику, имеющую гигиеническую направленность. Таким образом, значительная часть сотрудников (84,2%), не уделяет должного внимания поддержанию своей физической подготовленности, что важно для выполнения нормативов комплекса ГТО.

При изучении вопроса об информированности внедрения нового комплекса ГТО было выявлено, что большинство сотрудников института (72%) знают об этом. А на вопрос «Ознакомились ли Вы с нормативами нового ВФСК ГТО?» утвердительно ответили 19,5% сотрудников, ответ «нет» – у 80,5% человек. То есть только пятая часть сотрудников осознанно проявила интерес к комплексу ГТО, к его нормативно-тестирующей части.

Следующий вопрос «Готовы ли Вы попробовать выполнить нормативы комплекса ГТО?» показал, что интерес к нововведению, выполнению новых нормативов комплекса ГТО есть у 31,7% человек.

По программе мероприятий для повышения осведомленности сотрудников ТИ (ф) СВФУ, обеспечения их методической грамотности в подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) из комплекса ГТО мы разработали и провели научно-методические семинары.

Тематический семинар «Организационно-методические аспекты внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для различных групп населения» в форме презентации включил следующие вопросы:

1. Предпосылки для возрождения комплекса ГТО.
2. Преемственность Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.
4. Цель ВФСК ГТО и этапы его внедрения.
5. Модель организационной структуры внедрения ВФСК ГТО и процесс тестирования на муниципальном уровне. Информационная площадка комплекса ГТО.
6. Формирование мотивационных механизмов.
7. Ступени ВФСК ГТО, знаки отличия.
8. Показатели занятий физической культурой и спортом сотрудников в ТИ (ф) СВФУ.
9. Исследование информированности и готовности выполнения нормативов комплекса ГТО сотрудников ТИ (ф) СВФУ.

Для научно-методического семинара «Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) из комплекса ГТО» были поставлены следующие цели:

1. Ознакомить с государственными требованиями VI-X ступеней комплекса ГТО по видам испытаний (тестов), их нормативами и рекомендациями к недельному двигательному режиму.
2. Дать рекомендации по использованию методических разработок «Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [1]. Для наглядности использовались видеоматериалы по технике тестовых упражнений (видов испытаний) комплекса ГТО.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате опроса сотрудников ТИ (ф) СВФУ мы выявили, что количество систематически занимающихся физической культурой и спортом в спортивных секциях и фитнес-группах составляет 15,8%. Остальная часть сотрудников (84,2%) не уделяет должного внимания поддержанию своей физической подготовленности, что важно для выполнения нормативов комплекса ГТО. Исследуя информированность сотрудников о внедрении комплекса ГТО, мы выяснили, что большинство из них знают об этом, но интересовались нормативно-тестирующей частью 1/5 контингента. Хотели бы попробовать выполнить нормативы комплекса ГТО третья часть сотрудников.

Для формирования готовности к выполнению нормативов, создания положительной мотивации, развития отношения к комплексу ГТО для лиц, осуществляющих трудовую деятельность, считаем необходимым проведение в организациях научно-методических семинаров на повышение осведомленности сотрудников по нововведениям, по обеспечению их методической грамотности в вопросах техники выполнения тестов из комплекса ГТО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – URL : <http://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf>. – Дата обращения: 01.10.2017.
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – URL : http://www.gto.ru/files/docs/02_npa/10.pdf. – Дата обращения: 01.10.2017.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р [Электронный ресурс]. – URL : <http://docs.cntd.ru/document/902169994>. – Дата обращения: 01.10.2017.
4. Тагильцева, Ю.Р. Система формирования положительной мотивации и пропаганда здорового образа жизни в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне» / Ю.Р. Тагильцева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 96-100.

REFERENCES

1. *Methodical recommendations about performance of types of tests (tests) entering the All-Russian sports complex "It Is Ready to Labour and Defense" (RLD)*, available at: <http://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf>.
2. *Provision on the All-Russian sports complex "It Is Ready to Labour and Defense" (RLD)*, available at: http://www.gto.ru/files/docs/02_npa/10.pdf.
3. *The strategy of development of physical culture and sport in the Russian Federation until 2020, order of the Government of the Russian Federation of August 7, 2009 No. 1101-r*, available at: <http://docs.cntd.ru/document/902169994>.
4. Tagiltseva, Yu. R. (2015), "The system of formation of positive motivation and promotion of a healthy lifestyle within All-Russian complex "It Is Ready to Labour and Defense"", *Pedagogical education in Russia*, No. 1, pp. 96-100.

Контактная информация: larisana4@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.11.2017