

congress "Sport, Person, Health" St. Petersburg, on October 12-14, 2017, publishing house Polytechnic University, St. Petersburg, pp. 430-432.

2. Ageevets A.V. (2017), *Tactics of survival of separate categories of government employees in crisis situations: an educational and methodical grant (the edition second added)*, The Lesgaft National State University of physical culture, sport and health, St. Petersburg.

3. Kikot, V.Ya. (2009), *Educational work with staff in the system of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation: textbook*, TsOKR Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Moscow

4. Ageevets, A.V., Efimov-Komarov, V.Yu., Efimova-Komarova, L.B. and Puchkova, M.V. (2017), "Competence-based orientation of realization of two disciplines on physical culture and sport within new FGOS VO", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 144, No. 2, pp. 9-13.

5. Strelets, V.G. (2005), *Person and Universe: psychology and pedagogical and medical-biological bases of spiritual and physical improvement of the person: chosen lectures*, OLYMPUS, St. Petersburg.

Контактная информация: ageevets59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.12.2017

УДК 796.015.865

НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО В ДОНЕЦКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

*Сергей Иванович Белых, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, Заслуженный тренер Украины,
Донецкий национальный университет, Донецк*

Аннотация

На примере Донецкого национального университета показаны проблемы и их решение по внедрению комплекса «Готов к труду и обороне» в высших учебных заведениях Донбасса, процесс которого запущен в Донецке в 2016 году. В статье излагается динамика развития нормативов данного комплекса с момента его возникновения и по настоящее время. Возрождение комплекса нормативов – это веление времени. Логично повышение требований к всесторонней физической подготовленности. Жизнь выдвигает все более высокие требования к физической составляющей человека. В статье обоснована необходимость определения уровня физической подготовленности учащейся молодежи путем внедрения в учебный процесс сдачи нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: комплекс нормативов, комплекс упражнений, физическая подготовленность, предмет «Физическая культура».

STANDARDS OF COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE" IN DONETSK NATIONAL UNIVERSITY: YESTERDAY, TODAY AND TOMORROW

*Sergey Ivanovich Belykh, the candidate of pedagogical sciences, professor, department chairman, Honored trainer of Ukraine,
Donetsk National University, Donetsk*

Annotation

On the example of Donetsk National University the author highlighted the problems and their solutions for the implementation of the complex "Ready for labor and defense" in higher educational institutions of Donbass, which has been launched in Donetsk in 2016. The article describes the dynamics of the development of the standards of this complex from the moment of its creation up to the present time. The revival of the complex regulations is imperative. It is logical to increase the demands for comprehensive physical fitness. Life has put forward the higher requirements to the physical component of man. The article has justified the necessity in determining the physical fitness level of students through introduction of the delivery of the standards of the complex "Ready for labor and defense" into educational process.

Keywords: set of standards, set of exercises, physical fitness, subject of "Physical culture".

На данный момент тема возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» актуальна и востребована нами как направление дальнейшего развития физической культуры

и спорта. Возрожденный комплекс имеет большее количество ступеней, чем его предшественник. Его цель – максимальный охват населения страны. Ведь планируется провести оздоровление образа жизни миллионов людей. Соответственно, данный проект охватывает ещё больший возрастной диапазон: от 6 лет – до возраста, превышающего 70 лет.

ВВЕДЕНИЕ

Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательное условие здорового образа жизни. Чтобы выполнить эти требования, в СССР ввели специальный комплекс физических упражнений. Принятию этого комплекса предшествовала огромная организационно-методическая и идейная перестройка всей работы по физической культуре и спорту.

В марте 1931 года Всесоюзный совет физической культуры (ВСФК) утвердил физкультурный комплекс ГТО I ступени, ставший основой системы физического воспитания. В комплекс ГТО I ступени были включены испытания по 15 видам физических упражнений – по бегу, прыжкам, плаванию, лыжному спорту и другим. Спортсмены должны были также уметь оказывать первую медицинскую помощь. Значок ГТО стал отличием передовика в труде, науке, боевой подготовке, и носили его с гордостью.

Миллионам людей сдача норм на комплекс ГТО открыла путь к здоровью и спорту. Нормативы ГТО сдавали мужчины старше 18, женщины – с 17 лет (<https://studfiles.net/preview/3177692/page:15/>).

Популярность ГТО I ступени способствовала введению в 1932 году II ступени, более сложной. В комплекс ГТО II ступени входили 3 теоретических требования и 22 вида практических испытаний.

Ступень БГТО для школьников была введена в 1934 году. Старшеклассник, желающий сдать нормы БГТО, проводил занятия с малышами или с товарищами по одному из 13 видов физических упражнений. Он должен был знать правила спортивных соревнований и уметь судить спортигры – баскетбол, волейбол, футбол и другие. Ступень БГТО завершала единые нормативные требования отечественной системы физического воспитания. Основными ее принципами были всесторонность, оздоровительная направленность и прикладность (готовность к труду и обороне) (<https://studfiles.net/preview/3177692/page:15/>).

В 1940-1941 гг. были введены новый комплекс ГТО и ЕВСК по 34 видам спорта. Новый комплекс ГТО состоял из восьми обязательных норм: бег и гимнастические упражнения, знание основ физической культуры и основ гигиены, преодоление полосы препятствий и конкретные нормативы в лыжном спорте и плавании. Нормы включали в себя несколько групп физических упражнений: по защите и нападению, метанию и стрельбе, выносливости и ловкости, силе и скорости. На протяжении ряда лет с развитием общества, изменялись и требования комплекса ГТО.

В Советском союзе комплекс ГТО стал программой физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения. С ликвидацией Советского союза комплекс ГТО прекратил своё существование, а в 1991 году исключен из всех учебных программ, поэтому сдача нормативов не проводилась. Распад системы физического воспитания привел к тому, что к 2014 году до 40% молодёжи призывного возраста не в состоянии выполнить даже начальные нормативы физической подготовки военнослужащих.

В связи с этим на сегодняшний день была потеряна взаимосвязь между структурами спорта высших достижений и массовым спортом. Мировая практика показывает, что физическая активность и массовый спорт обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, увеличения продолжительности жизни и трудоспособного возраста, а также являются действенным средством профилактики асоциальных проявлений. Мировой опыт показывает, что количество систематически занимающихся спортивно-оздоровительной деятельностью у нас

значительно ниже аналогичных показателей стран Европы, Америки, Китая, Японии. Важнейшими задачами в этой связи являются восстановление лучших традиций физкультурно-спортивного движения прошлых лет и поиск новых эффективных механизмов развития массового спорта, вовлечение в физкультурно-оздоровительную деятельность всех слоёв населения.

Цель исследования. Сейчас ГТО преследует те же цели: вырастить здоровое поколение, укрепить здоровье старших поколений, сделать общество более мобильным и патристичным, увеличить продолжительность жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задачи – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой физической подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

24 марта 2014 года 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 года вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Возрождение комплекса нормативов по физической подготовке – это безошибочный вариант, поскольку он замечательно себя зарекомендовал десятками лет. Старшее поколение до сих пор тепло вспоминает о нем. Именно его механизм стал началом превращения Советского Союза в ведущую спортивную державу. Сотни тысяч школьников, сдав ГТО-нормативы на достойном уровне, далее попадали в систему селекции спортивных школ. Потом для наиболее талантливых из них срабатывал принцип «социального лифта». Таким образом, многочисленные советские Олимпийские чемпионы и Чемпионы мира начинали с небольшого значка, вещающего об успешной сдаче ими физических тестов (<https://videouroki.net/razrabotki/vserossiyskiy-fizkulturno-sportivnyy-kompleks-gotov-k-trudu-i-oborone-v-obshcheobrazovatelnoy-shkole.html>) Еще в 1954 году для сдачи норм ГТО был определен единый порядок – спортивно-соревновательный.

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».

Основные ожидаемые результаты введения комплекса 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.

На сегодняшний день действующая нормативно-правовая база вузов Украины не регламентирует подготовку и сдачу комплекса ГТО. Лишь 23 сентября 2016 года разработано Положение о проведении республиканских соревнований по программе физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». На следующий день в Центральном парке отдыха города Донецка были проведены первые этапы соревнований, в которых участвовали по 15 человек (в возрасте от 17 до 23 лет) от всех вузов, техникумов и детско-юношеских спортивных школ, а также курсанты военных училищ. В итоге требования комплекса ГТО в полном объеме выполнили лишь 5% участников, выбранных из лучших спортсменов учебных заведений. То есть, планка золотого значка оказалась очень высока.

В сентябре-октябре 2016 года в нашем Донецком национальном университете преподавателями кафедры физического воспитания и спорта на уроках физкультуры были приняты нормативы ГТО у студентов 1-х курсов 11-ти факультетов (1200 человек). В итоге требования комплекса ГТО в полном объеме выполнили лишь 3% студентов вуза.

Важность ГТО для студентов состоит в том, что данная система поможет укрепить здоровье и осознать важность этого. К сожалению, особенно в последнее время, в ВУЗы приходит все меньше и меньше здоровых детей.

По результатам медицинских обследований студентов первого курса Донецкого национального университета первое место занимают сердечно-сосудистые болезни – 7,7 % от прошедших медосмотр. На втором месте, в течение ряда лет, расположились болезни опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 4,5%, на третьем месте – болезни глаз – 3,4%, на четвертом и пятом месте – болезни желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) – 1,5% и неврология – 0,8%.

В результате медосмотра 20% от поступивших в ДонНУ определены в медицинские группы, а это каждый пятый студент. Еще 5% к ним прибывают после дообследования, и к концу учебного года их число пополнится еще на 5% из тех, которые скрыли свои болезни и были направлены в основные группы, но не смогли справиться с предложенной нагрузкой. В итоге легализовались ко II курсу 30%, а на некоторых факультетах – до 40% от поступивших оказываются в медицинских группах.

Но несмотря на разнообразие заболеваний причина у них одна – снижение двигательной активности ниже уровня, который можно считать минимальным для сохранения индивидуального «генотипа» здоровья. Дальнейшее его снижение – это опасная зона, которая не может обеспечить нормальную жизнедеятельность организма учащейся молодежи. Все это результат лени.

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 занятия спортом. Многим студентам кажется, что жизнь бесконечна, что можно постоянно откладывать самосовершенствование, поэтому они могут особо не стараться как в учебе, так и в занятиях физической культурой. Но имея четкую цель – сдачу нормативов ГТО – становится ясно, чем заниматься и чего следует добиваться. Многим молодым людям сдача норм ГТО послужит стимулом для серьезных занятий спортом. А самое главное – укрепив свое тело, дух, силу воли, студент становится менее ленив, а лень среди студентов в наше время – эпидемия (<http://www.konf.x-pdf.ru/19kulturologiya/15162-3-vserossiyskaya-nauchno-prakticheskaya-konferenciya-razvitiye-massovoy-fizicheskoy-kulturi-sovremennoy-rossii-tradicii-per.php>).

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. Нормативы физической подготовленности должны быть доступны для каждого человека (если он здоров и не имеет изъянов в физическом состоянии организма). Доступность при этом предполагает определенную подготовку человека. Если нормативы занижены, они не имеют стимулирующего значения. У занимающихся пропадает мотивация к их достижению. Поэтому нормативы должны быть реальными – не завышенными, но и не заниженными. Нормативной основой для общеподготовительного направления основного отделения являются государственные программы, а для спортивного направления – спортивная классификация. Спортивная классификация корректируется каждый олимпийский цикл, и уж конечно не в сторону снижения требований, т.к. для победы необходимо показывать все более высокие результаты. Конкуренция очень высока. И жизнь об этом напоминает ежедневно.

Если проследить, как менялись требования к нормативам ГТО, то они постоянно усложнялись с требованиями жизни. Кто захочет и дальше совершенствоваться в системе

ГТО, то для них готовы таблицы, в которых за показанный результат в испытании начисляют определенное количество баллов (очков), а набрав в сумме многоборья требуемую сумму, можно получить спортивный разряд и даже звание мастера спорта ГТО. Так что есть к чему стремиться!

Используя положения нормативной базы России по комплексу ГТО, спортивной общечеловеческой города Донецка были сделаны первые шаги по его применению в наших условиях, а именно:

во-первых, внедрение и проведение физкультурно-спортивного комплекса ГТО было заложено в программу Военно-патриотического воспитания молодежи;

во-вторых, проведены пробные старты участников соревнований по сдаче норм и испытаний комплекса ГТО. При этом выяснилось, что ни одним из участников требования комплекса ГТО не были выполнены в полном объеме.

На этой стадии мы столкнулись с рядом проблем, которые тормозят внедрение комплекса ГТО в нашем регионе, в частности:

- по состоянию на сегодняшний день отсутствует нормативно-правовая база, определяющая программу комплекса ГТО, его нормативы, регламент, проведение очередных соревнований;

- комплекс ГТО не представлен в общеобразовательных программах школ, училищ, колледжей, вузов, что затрудняет его применение среди учащейся молодежи;

- недостаточная информационная поддержка, что снижает значимость и важность комплекса ГТО;

- недостаточное финансирование (оборудование спортивных площадок, делопроизводство, призы и знаки отличия, тренерская работа и др.).

В качестве решения поднятых проблемных вопросов предлагается:

- информационное обеспечение важности и необходимости внедрения комплекса ГТО (СМИ, социальные сети, общественные слушания);

- разработка и ввод в действие нормативно-правовых документов, определяющих программу и деятельность комплекса ГТО;

- принятие концептуального решения по этим вопросам соответствующими структурами власти;

- создание материально-технической базы (как постоянной основы) для проведения соревнований по сдаче норм и испытаний комплекса ГТО;

- проведение совместных выездных заседаний по обмену опытом по вопросам, связанным с комплексом ГТО;

- использовать подготовку совместных документов с другими заинтересованными структурами, развивающими деятельность и направленность комплекса ГТО (письма, обращения, резолюции и т.д.).

Считаем, что все эти трудности преодолимы при концентрации усилий всей спортивной общественности, и надеемся на поддержку наших инициатив в соответствующих министерствах.

ВЫВОДЫ

Возвращение ГТО востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством жителей. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.

Перспективы: наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и его реализация вскоре иницирует прогресс в развитии спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аронов, А.А. Подготовка к военной службе учащихся старших классов средних школ / А.А. Аронов, В.Б. Волошинов. – М. : Изд-во ДОСААФ, 1976. – 68 с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы / составители : Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров ; под общей редакцией В.Л. Мутко ; Министерство спорта Российской Федерации. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.
3. Газовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов / Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. – Минск : Высшая школа, 1978. – 96 с.
4. Захаров, П.Я. История физической культуры и спорта : учебно-методический комплекс / П.Я. Захаров ; Горно-Алтайский гос. ун-т. – Горно-Алтайск : [б.и.], 2009. – 151 с.
5. Манжелей, И.В. Программно-информационное сопровождение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / И.В. Манжелей // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 9. – С. 31.
6. Новиков, А.Д. ГТО – основа систематизации средств и методов советской физической культуры / А.Д. Новиков. – М. : Теория и практика физической культуры, 1939. – Т. IV. – № 3. – С. 31.
7. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта : учебник / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 423 с.
8. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] // URL : <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html>. – Дата обращения: 01.11.2017.

REFERENCES

1. Aronov, A.A. and Voloshinov, V.B. (1976), *Preparation for military service of students of the senior classes of secondary schools*, publishing house DOSAAF, Moscow.
2. Ed Mutko, V.L., Parshikova, N.V., Babkin, V.V., Vinogradov, P.A. and Uvarov V.A., (2016), *The all-Russian sports complex "Ready for labor and defense: Documents and informational materials*, The Ministry of sport of the Russian Federation, Sport, Moscow.
3. Gazovskiy, B.M., Nelga, N.A. and Kryadze, V.N. (1978), *Organization of physical education students, Higher school, Minsk*.
4. Zakharov, P.Yu. (2009), *The History of physical culture and sports. Training complex*, publishing house RIO GAGU, Gorno-Altai.
5. Manzheley, I.V. (2015), "Software and information support of the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense"", *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 31.
6. Novikov, A.D. (1939), "Ready for labor and defense" – systematizing the means and methods of Soviet physical culture, *The theory and practice of physical culture*, Vol. IV, Moscow.
7. Stolbov, V.V., Finogenova, L.A. and Melnikova, N.Yu. (2001), *The history of physical culture and sport: Textbook*, Physical culture and sport, Moscow.
8. *The decree of the President of the Russian Federation from 24.03.2014 № 172 "On the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense"*, available at: <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html>.

Контактная информация: kf.physical_education@donnu.ru.

Статья поступила в редакцию 08.12.2017

УДК 796.332

**ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Анастасия Николаевна Бердникова, аспирант,

Алексей Александрович Мохов, магистрант,

Анна Валерьевна Захарова, кандидат педагогических наук, профессор,

Уральский федеральный университет (УрФУ), Екатеринбург

Аннотация

Статья посвящена исследованию скоростно-силовых способностей футболистов высокой спортивной квалификации. 10 спортсменов профессионального мини-футбольного клуба г.