

Суетин Павел Сергеевич,

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Институт физической культуры, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, д. 26, e-mail: suetin81@mail.ru.

**ПОТЕНЦИАЛ ОРГАНИЗОВАННЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В РЕШЕНИИ ЦЕЛЕЙ И ЗАДАЧ ВФСК ГТО****КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ВФСК ГТО; комплекс ГТО; образовательное учреждение; физкультурно-спортивная деятельность; учебно-тренировочный процесс; оздоровительная физическая культура; тренировочное занятие.**АННОТАЦИЯ.** Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации, укрепление здоровья населения – целевые задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Возникает множество проблемных вопросов относительно того, в каких формах, по каким программам и методикам реализовать данные цели. В частности, важно, какие формы и способы организации физкультурно-спортивной деятельности оптимальны для повышения уровня физической подготовленности и оздоровления различных категорий трудоспособного населения с учетом специфики их деятельности. Конечно, сложно разработать инструкции применительно ко всем обстоятельствам, но в контексте целей и задач ВФСК ГТО определенные формы организации учебно-тренировочного процесса имеют приоритетное значение. В предлагаемой статье на примере Уральского государственного педагогического университета раскрывается потенциал секции оздоровительной физической культуры (ОФК) – организованной формы физкультурной деятельности женщин, работающих в системе образования, – в решении целевых задач ВФСК ГТО.**Suetin Pavel Sergeevich,**

Senior Lecturer of Department of Physical Education, Institute of Physical Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**POTENTIAL OF ORGANIZED FORMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY
AT EDUCATIONAL INSTITUTIONS FOR ACHIEVEMENT OF GOALS AND TASKS OF THE ARSC GTO****KEYWORDS:** ARSC GTO; GTO complex; educational institution; physical culture and sports activity; learning and training process; health preserving physical exercises; training session.**ABSTRACT.** Growth of the number of people regularly going in for physical culture and sports in the Russian Federation and strengthening of the nation's health are the main goals of the All-Russian Sports Complex "Ready to Work and Defense" (GTO). In connection with this there arise a multitude of problem questions in relation to the forms, programs and methods of realization of these goals. In particular, it is important to decide what forms and methods of organization of physical culture and sports activities are optimal for raising the level of physical fitness and health improvement of various sections of the working population with regard to their professional activity.

Of course it is difficult to work out instructions for all cases, but in the context of the goals and tasks of the ARSC GTO certain forms of organization of the learning-training process have definite priority. The given article reveals the potential of work of the group of health improving physical training as a special form of physical culture activity of women working in the sphere of education for the achievement of the goals and tasks of the ARSC GTO by the example of the Ural State Pedagogical University.

Для успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО человеку как минимум необходимо обладать достаточным уровнем развития физических и волевых качеств и владеть военно-прикладными навыками (стрельба, туризм). Если для формирования военно-прикладных навыков требуется специфическая подготовка, то с развитием физических качеств, на первый взгляд, всё просто: тренируйся и достигнешь нужного результата. Однако, к примеру, среди женщин, работающих в УрГПУ, систематически занимается физической культурой и спортом лишь небольшой процент, а из тех, кому больше тридцати лет, вообще единицы. Можно предположить, что значительная часть женщин, работающих в образовательных учреждениях (далее

ОУ) страны, на данный момент к успешному выполнению нормативов комплекса ГТО физически не готова.

Повсеместное внедрение комплекса ГТО, являющегося мощным стимулом к улучшению своей физической формы, предполагает значительное увеличение количества граждан, желающих заниматься физической культурой и спортом на постоянной основе, в том числе и в ОУ. Школьники, студенты и другие категории учащихся, как правило, имеют возможность заниматься физической культурой в ходе учебного процесса, но как и где осуществлять физкультурно-спортивную деятельность работникам ОУ?

Рассмотрим три возможных варианта организации учебно-тренировочного процесса.

1. *Самостоятельная физическая подготовка.* К данному варианту относится любая целенаправленная деятельность по саморазвитию физических качеств, осуществляемая без привлечения специалистов в сфере физического воспитания (тренеров, инструкторов и т. п.). Основное преимущество самостоятельных тренировочных занятий заключается в возможности подбора для их проведения удобного времени и комфортных условий (а нередко и в бесплатности). Но самостоятельная физическая подготовка целесообразна только лишь при условии наличия у занимающегося достаточного уровня компетентности в сфере физического воспитания. В противном случае такой вариант физической подготовки неприемлем, так как в лучшем случае он будет малоэффективен или не принесет никакого результата, а в худшем – вреден для здоровья занимающегося.

Под компетентностью подразумевается совокупность фундаментальных теоретических знаний и качественного практического опыта в заданной области. Лица, не занимающиеся физической культурой и спортом систематически, априори не компетентны в данной сфере, и самостоятельная физическая подготовка им не подходит.

2. *Организованная физкультурно-спортивная деятельность вне ОУ.* При таком варианте развитие физических качеств осуществляется в рамках упорядоченного учебно-тренировочного процесса, реализуемого в системе какой-либо сторонней организации, для которой нередко предоставление услуг в сфере физической культуры и спорта является основным видом деятельности. Сюда относятся различные физкультурно-спортивные общества и клубы, специализированные секции, фитнес-клубы, бассейны и пр.

Важнейший положительный фактор организованной физкультурно-спортивной деятельности, определяющий ее эффективность, выражается в реализации учебно-тренировочного процесса под руководством квалифицированного специалиста в области физической культуры и спорта.

В качестве возможных недостатков выделим следующие факторы:

- сложности, связанные с совмещением тренировочных занятий с основной трудовой деятельностью;
- значительные финансовые расходы, связанные с оплатой услуг в сфере физической культуры и спорта;
- ограниченный выбор (характерно для небольших населенных пунктов).

Очевидно, что указанные недостатки могут создать определенные затруднения, но данный вариант потенциально эффекти-

вен и в принципе подходит для всех категорий граждан, желающих систематически заниматься физической культурой и спортом, в том числе и для работников ОУ.

3. *Организованная физкультурно-спортивная деятельность, реализуемая на базе ОУ.* Здесь подразумеваются различные физкультурно-спортивные коллективы, клубы, команды и секции, функционирующие на базе ОУ. Данный вариант также характеризуется наличием упорядоченного учебно-тренировочного процесса под руководством квалифицированного специалиста в области физической культуры и спорта, и по потенциалу эффективности он сопоставим с предыдущим вариантом.

Организованная в ОУ физкультурно-спортивная деятельность создает ряд выгод и преимуществ как для его работников:

- обеспечивает доступность и удобство совмещения тренировочных занятий с основной трудовой деятельностью;
- не предполагает значительных материальных затрат на физкультурно-спортивную деятельность;
- способствует позитивному общению с коллегами;
- предусматривает поощрения от руководства ОУ (к примеру, за успешное выступление на соревнованиях), – так и для самого ОУ:
- содействует формированию престижа и имиджевой привлекательности ОУ как для общественности, так и для персонала данного учреждения;
- способствует улучшению морально-психологического климата в коллективе ОУ;
- оказывает положительное воздействие на эффективность трудовой деятельности работников.

В качестве недостатка можно указать на то, что, как правило, выбор видов физкультурно-спортивной деятельности в ОУ крайне ограничен.

Очевидно, что данный вариант организации учебно-тренировочного процесса является для работников ОУ оптимальным способом занятий физической культурой и спортом, в том числе и для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО. Физкультурно-спортивная деятельность, организованная в ОУ, является одним из перспективных средств в решении целевых задач ВФСК ГТО по увеличению числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, и укреплению здоровья населения, применительно к гражданам, работающим в системе образования. Однако следует отметить, что для решения данных задач необходимо значи-

тельно расширять физкультурно-спортивную деятельность в ОУ за счет:

- увеличения количества и разнообразия секций, клубов, команд и т. п.;
- стимулирования работников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с целями и задачами, возложенными на УрГПУ как на регионального оператора внедрения и реализации ВФСК ГТО в Свердловской области, в апреле 2015 г. на базе ИФК УрГПУ была создана экспериментальная секция ОФК. Учебно-тренировочный процесс, реализуемый в рамках секции ОФК, направлен на решение следующих **задач**:

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой работников УрГПУ;
- укрепление здоровья занимающихся;
- повышение физической подготовленности занимающихся (до уровня, необходимого для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО);
- популяризация ВФСК ГТО и пропаганда ЗОЖ.

Контингент занимающихся:

- категория населения – *работники ОУ (УрГПУ)*;
- количество – *15–20 человек*;
- пол – *женщины*;
- возраст – *20–40 лет*;
- характер трудовой деятельности – *малоподвижный*;
- систематические занятия физической культурой и спортом – *нет*;
- уровень развития физических качеств – *низкий*;
- состояние здоровья – *без патологий*.

Программой учебно-тренировочного процесса предусмотрено три практических тренировочных занятия в неделю. Место проведения – учебно-спортивный комплекс УрГПУ, также предусмотрены практические занятия на улице. Для удобства занимающихся тренировки в рабочие дни проводятся в вечернее время.

Основу содержания тренировочных занятий составляют общеразвивающие физические упражнения, силовые упражнения с отягощением и упражнения на гибкость. Общеразвивающие упражнения проводятся в подготовительной (разминочной) части, а упражнения на гибкость (растяжка, стрейчинг) – после силовых упражнений и в заключительной (заминочной) части тренировки.

В качестве отягощения используются вес собственного тела (частей тела) и различный спортивный инвентарь (гантели, гири, диски, грифы и т. п.). В ходе занятия упражнения с отягощением выполняются для всех основных мышечных групп. Режим выполнения силовых упражнений – статодинамический (большое количество повторений в ограниченной амплитуде). Особое внимание уделяется правильной технике выполнения упражнений и контролю дыхания. При выполнении упражнений с отягощением исключаются задержки дыхания и высокая интенсивность для того, чтобы предотвратить резкое увеличение артериального давления и ЧСС. Позитивная фаза упражнения (сокращение мышц, усилие) выполняется на выдохе, а негативная фаза (уступающая работа) – на вдохе. Также содержание тренировочных занятий предусматривает циклическую нагрузку аэробного характера (бег, ходьба, прыжки со скакалкой и т. п.).

Помимо практических занятий, в секции ОФК проводятся теоретические занятия по тематике ЗОЖ. Особый интерес у занимающихся вызывают занятия по организации правильного питания.

По состоянию на ноябрь 2015 г. в секции ОФК на постоянной основе занимаются порядка 15 человек. И это при том, что секция создавалась в качестве экспериментальной, и информация о наборе в группу широко не распространялась. Очевидно, что при более усиленном оповещении о наборе в подобные группы количество женщин, желающих посещать данные занятия, значительно увеличится.

Женщины, занимающиеся в секции ОФК, высоко оценивают значимость данной деятельности. В качестве результатов они отмечают позитивные изменения в функциональном состоянии организма, физической форме и психологическом фоне. Также они выражают готовность к продолжению посещения занятий в рамках секции ОФК на постоянной основе.

Следовательно, секция ОФК является востребованной и перспективной формой организованной физкультурно-спортивной деятельности в контексте решения целевых задач ВФСК ГТО по оздоровлению населения и привлечению граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом в системе образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. выпш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. М. : Академия, 2006. 528 с. ISBN 5-7695-2421-9.
2. Гимнастика : учеб. / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. Ростов н/Д : Феникс, 2009. 314 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-222-15237-9.

3. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учеб. для вузов. М. : Владос, 1999. 480 с.
4. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск : БГУ, 1976. 176 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкультурных заведений. 3-е изд. СПб. : Лань, 2003. 160с. (Учебники для вузов. Специальная литература).
6. Мирзоев О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 2005. 220 с.
7. Мякинченко Б. Б., Селуянов В. Н. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон». М. : СпортАкадемПресс, 2001. 68 с. (Библиотека журнала «Аэробика»). ISBN 5-8134-0051-6.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М. : Астрель : АСТ, 2006. 863с. (Профессия – тренер).
9. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. 2-е изд. М. :ТВТ Дивизион, 2009. 192 с. ISBN 978-5-98724-062-7.
10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. М. : Академия, 2012. 288 с. (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-7695-8027-7.
11. Теория и методика физической культуры : учеб. / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М. : Советский спорт, 2004. 464 с. ISBN 5-85009-888-7.
12. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., стер. М. : Академия, 2004. 480 с.
13. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об Утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)». URL: <http://government.ru/media/files/41d4e65eda8d60b71cca.pdf> (дата обращения: 12.11.2015).
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года № 1165-р. URL: <http://government.ru/media/files/41d4ec4b9118c4004d8e.pdf> (дата обращения: 12.11.2015).
15. Указ Президента Российской Федерации №172 от 24.03.2014 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)». URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/> (дата обращения: 12.11.2015).

REFERENCES

1. Barchukov I. S. Fizicheskaya kul'tura i sport : metodologiya, teoriya, praktika : ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / I. S. Barchukov, A. A. Nesterov ; pod obshch. red. N. N. Malikova. M. : Akademiya, 2006. 528 s. ISBN 5-7695-2421-9.
2. Gimnastika : ucheb. / V. M. Barshay, V. N. Kurys', I. B. Pavlov. Rostov n/D : Feniks, 2009. 314 s. (Vysshee obrazovanie). ISBN 978-5-222-15237-9.
3. Dubrovskiy V. I. Sportivnaya meditsina : ucheb. dlya vuzov. M. : Vlados, 1999. 480 s.
4. D'yachenko M. I., Kandybovich L. A. Psikhologicheskie problemy gotovnosti k deyatel'nosti. Minsk : BGU, 1976. 176 s.
5. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. Vve-denie v predmet : ucheb. dlya vyssh. spets. fizkul'turnykh zavedeniy. 3-e izd. SPb. : Lan', 2003. 160s. (Uchebniki dlya vuzov. Spetsial'naya literatura).
6. Mirzoev O. M. Vosstanovitel'nye sredstva v sisteme podgo-tovki sportsmenov. M. : Fizkul'tura i sport, 2005. 220 s.
7. Myakinchenko B. B., Seluyanov V. N. Oздorovitel'naya trenirovka po sisteme «Изотон». М. : СпортАкадемПресс, 2001. 68 с. (Библиотека журнала «Аэробика»). ISBN 5-8134-0051-6.
8. Ozolin N. G. Nastol'naya kniga trenera. Nauka pobezhdat'. M. : Astrel' : AST, 2006. 863s. (Professiya – trener).
9. Seluyanov V. N. Tekhnologiya oздorovitel'noy fizicheskoy kul'tury. 2-e izd. M. :TVT Divizion, 2009. 192 s. ISBN 978-5-98724-062-7.
10. Teoriya i metodika obucheniya bazovym vidam sporta: gimna-stika : ucheb. dlya stud. uchrezhdeniy vyssh. prof. obrazovaniya / pod red. E. S. Kryuchek, R. N. Terekhinoy. M. : Akademiya, 2012. 288 s. (Ser. Bakalavriat). ISBN 978-5-7695-8027-7.
11. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury : ucheb. / pod. red. prof. Yu. F. Kuramshina. 2-e izd., ispr. M. : Sovetskiy sport, 2004. 464 s. ISBN 5-85009-888-7.
12. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta : ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy. 3-e izd., ster. M. : Akademiya, 2004. 480 s.
13. Postanovlenie Pravitel'stva Rossiyskoy Federatsii ot 11 iyunya 2014 goda № 540 «Ob Utverzhenii Polozheniya o Vserossiyskom fizkul'turno-sportivnom komplekse “Gotov k trudu i oborone” (GTO)». URL: <http://government.ru/media/files/41d4e65eda8d60b71cca.pdf> (data obrashcheniya: 12.11.2015).
14. Rasporyazhenie Pravitel'stva Rossiyskoy Federatsii ot 30 iyunya 2014 goda № 1165-r. URL: <http://government.ru/media/files/41d4ec4b9118c4004d8e.pdf> (data obrashcheniya: 12.11.2015).
15. Ukaz Prezidenta Rossiyskoy Federatsii №172 ot 24.03.2014 «O Vserossiyskom fizkul'turno-sportivnom komplekse “Gotov k trudu i oborone” (GTO)». URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/> (data obra-shcheniya: 12.11.2015).