

УДК 796.015.865:796.012.1(470)  
ББК 4511.3(2Рос)

ГСНТИ 14.07.01

Код ВАК 13.00.01

**Днепров Сергей Антонович,**

доктор педагогических наук, профессор, кафедра профессиональной педагогики, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, д. 11; e-mail: colokol@olympus.ru

**Русинова Мария Павловна,**

кандидат педагогических наук, старший преподаватель, кафедра теоретических основ физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26, к. 253; e-mail: mari1883@yandex.ru

**НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО КАК ПРОГРАММА  
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЯН**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс; физическая культура; спорт; этапы; программа; физическое развитие; возраст; население; функциональные пробы.

**АННОТАЦИЯ.** Рассмотрены проблемы подготовки населения к сдаче нормативов ВФСК. Учитывая индивидуальные особенности физического развития участников Комплекса, организацию работы следует проводить в несколько этапов. Первый этап – диагностический, второй – проективный, третий – тренировочный, четвертый – соревновательный.

**Dneprov Sergey Antonovich,**

Doctor of Pedagogy, Professor of Department of Professional Pedagogy, Russian State Vocational Pedagogical University (Ekaterinburg).

**Rusinova Maria Pavlovna,**

Candidate of Pedagogy, Senior Lecturer of Department of Theoretical Foundations of Physical Training, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

**REGULATIONS OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX  
AS THE INDIVIDUAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF RUSSIANS**

**KEY WORDS:** all-Russian sports complex; physical training; sport; stage; program; physical development; age; population; functional tests.

**ABSTRACT.** The article analyzes the problem of training of population for passing the requirements of ARSC. Taking into account individual peculiarities of physical development of those passing the complex requirements organization of work should be carried out in several stages. The first stage is diagnostic, the second one is projective, the third one includes exercises, and the fourth stage is a competition.

Одной из важнейших составляющих современной социальной политики в Российской Федерации должно стать развитие физической культуры как части общей культуры человека. Особое внимание к развитию этой сферы обусловлено противоречием между стремлением российского государства и формирующегося гражданского общества повысить качество и продолжительность жизни и недостаточным участием населения в занятиях физической культурой и спортом.

По данным ВЦИОМ в 2013 г. на территории России ежедневно занимались спортом только 10 % населения, несколько раз в неделю – 14 %, раз в неделю – 9 %, несколько раз в месяц – 7 % [2]. Лишь 23 % жителей Свердловской области в 2013 г. регулярно занимались физической культурой [5]. Низкий процент участия жителей области обусловлен такими факторами, как недос-

точное соответствие уровня инфраструктуры современным задачам развития физической культуры и спорта в Свердловской области, а также отсутствие механизма государственной поддержки общественных организаций спортивной направленности [3]. Однако главная причина – отсутствие внешних стимулов и внутренних мотиваторов, которые могли бы привлечь «стоящих в стороне».

Для решения существующих проблем 11 июня 2014 г. Правительством РФ было утверждено Положение о физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем раз-

витии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни.

Комплекс включает в себя две части – нормативно-тестирующую и спортивную. Нормативно-тестирующая часть состоит из четырех разделов: раздел оценки уровня общего физкультурного образования, раздел оценки владения двигательными умениями и навыками, необходимыми при реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, раздел рекомендаций к недельному двигательному режиму, раздел видов испытаний (тестов) и норм.

Первый и второй разделы выполняются в рамках стандартов общего и профессионального образования. Третий раздел предусматривает минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств и сохранения и укрепления здоровья и подготовки к выполнению норм Комплекса. Четвертый раздел состоит из видов испытаний (тестов), позволяющих определить разносторонность развития физических качеств и жизненно важных прикладных двигательных навыков населения, а также нормативов, которые являются критериями уровня развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями человека [4].

Нормативно-тестирующая часть построена таким образом, что позволяет учитывать возрастные особенности участников. Тесты разделены на две группы – для обучающихся и для молодежи и взрослого населения. Однако индивидуальные физические и функциональные особенности нормативно-тестирующая часть не учитывает. Поскольку уровень физической подготовки у представителей одной возрастной группы может существенно различаться, целесообразно разработать такую программу физического развития, которая позволит выявить индивидуальный уровень достижимости нормативов.

Первый этап – **диагностический**. На данном этапе может быть проведена оценка здоровья, функционального состояния участников, определен их общий уровень физической подготовки и принципиальная возможность достижения нормативных показателей Комплекса.

Медицинская диагностика необходима для участников всех возрастных групп, но особое внимание следует обратить на представителей VII-IX ступеней, лиц среднего и пожилого возраста. С медицинской точки зрения средний возраст – это период жизни с 20 до 55 лет у женщин и с 21 до 60 у мужчин.

Зрелый возраст принято делить на два периода: первый – с 20 до 35 лет, второй – с 35 до 55 (60) [1]. Возможности функциональных систем достигают своих пиковых значений в среднем к 20- 25 годам. Период с 25 до 35 лет обычно характеризуется наиболее стабильными показателями основных функций организма. После 35-летнего возраста наблюдается неуклонное снижение физических способностей, и в среднем к 60 годам основные показатели систем кровообращения и дыхания существенно снижаются. Также происходят гормональные изменения, замедляются процессы биосинтеза белка, изменяется структура мышечной ткани.

В связи с этим на диагностическом этапе целесообразно провести ряд функциональных проб, нагрузочных тестов и измерений для определения уровня возрастных изменений организма, возможности выполнения тестов ВФСК и достижимости нормативов Комплекса, а также возможных противопоказаний. После проведения оценки общего функционального состояния организма, при условии положительных результатов, испытуемому может быть предложено выполнить тесты ВФСК без учета нормативных требований Комплекса. Это позволит определить реальное количество упражнений, которые участник может выполнить за то время, которое указано в Положении.

Второй этап – **проективный**. После проведения оценки функционального состояния организма, а также выявления индивидуального уровня достижимости в зависимости от результатов для участников Комплекса может быть разработана индивидуальная программа тренировки. Она должна включать рекомендации по двигательному режиму, рациону питания, количеству и технике выполняемых упражнений. Данная программа должна включать по возможности все упражнения ВФСК, но особое внимание следует уделить тем тестам Комплекса, в которых испытуемый показал наименьшие результаты. Программа должна быть составлена совместно с тренером и спортивным врачом и учитывать индивидуальные особенности здоровья и образа жизни участника.

На этом этапе большое значение имеет формирование необходимой мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Программа должна показывать перспективы достижения определенных показателей в конкретные сроки. Испытуемый должен быть уверен, что, выполняя рекомендации тренера и врача, через определенное время он не только овладеет навыками различных видов физкультурно-спортивной деятель-

ности, но и повысит уровень своего физического развития и укрепит здоровье.

Третий этап – **тренировочный**. На этом этапе участники должны выполнять рекомендации, предложенные им в индивидуальной программе. На этом этапе обязательным является участие тренера и спортивного врача с целью проверки постоянной проверки функционального состояния и отслеживания динамики результатов тренировки.

Занимаясь индивидуально, участник Комплекса должен знать и обязательно соблюдать основные принципы спортивной тренировки, которые поможет усвоить тренер.

*Принцип единства общей и специальной подготовки* означает, что спортивная специализация не исключает всестороннее физическое развитие, а способствует ему. Чем шире диапазон двигательных навыков и умений, тем выше вероятность образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

*Принцип непрерывности тренировочного процесса* рассматривает тренировку как постоянный процесс, в котором каждое последующее занятие закрепляет и углубляет предыдущее. Необходимо избегать излишне длительных перерывов между тренировками и свести к минимуму регресс тренированности. Крайне вредно и перенапряжение, после которого снизится или исчезнет мотивация и могут произойти необратимые изменения в здоровье физкультурников.

*Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок* сочетает требования к постепенному возрастанию физической нагрузки с ее увеличением до максимального значения. По мере увеличения функциональных возможностей организма максимум нагрузки будет возрастать. На этом этапе желательно участие в соревнованиях, в процессе которых, возможно, и произойдет сдача норм ВФСК. Если по каким-то причинам не удастся сдать эти нормы, то очень важна создающая ситуацию успеха беседа тренера, которая должна создать необходимый стимулирующий импульс для продолжения тренировок.

*Принцип волнообразности динамики нагрузок* означает, что для оптимального протекания процессов адаптации в организме необходимо периодически снижать нагрузку. Это связано с тем, что часто пики спортивных достижений не совпадают с максимальными нагрузками, а проявляются при стабилизации или снижении интенсивности тренировок. Об этом должны знать готовящиеся к сдаче норм ВФСК, как

и о *принципе цикличности тренировочного процесса*, который предлагает рассматривать тренировку как набор стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений. Каждый очередной цикл является повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса.

Четвертый этап – **соревновательный**. После завершения тренировок, по согласованию со спортивным врачом и тренером, участник Комплекса должен приступить к соревнованиям. Соревнования, являясь одним из основных элементов спортивной деятельности, имеют свою специфику:

- 1) строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;
- 2) наличие в каждом соревновании элементов спортивной агонистики: борьбы, соперничества, конкуренции, – которые проявляются в обязательном стремлении одержать победу;
- 3) высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена самого процесса борьбы и достигнутого результата;
- 4) высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальным физическим и психическим напряжением;
- 5) равенство условий и сравнимость результатов каждого участника с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов [6].

При этом ВФСК организован таким образом, что количество участников, выполнивших норматив, может быть любым, и формально все они будут считаться победителями. Комплекс предусматривает два вида поощрений – серебряный и золотой знак, которые вручаются участникам в зависимости от показанных результатов. Среди сдавших нормативы выбор лучшего спортсмена не предусмотрен. Однако такой подход может значительно снизить мотивацию к дальнейшим тренировкам у тех участников, которые изначально имели низкий уровень физической подготовки. Участник может не выполнить нормы Комплекса, но при этом показать очень высокий результат по сравнению с начальным показателем. Для того чтобы стимулировать участника на дальнейшую спортивную деятельность, необходимо показать значимость его индивидуального результата. В связи с этим можно предложить усовершенствовать систему поощрений, выделив несколько дополнительных ступеней.

Первая ступень – для лиц, показавших на соревнованиях индивидуальный результат 50% от норматива ВФСК.

Вторая ступень – для лиц, показавших индивидуальный результат 75 % норматива ВФСК.

Такая система поощрений позволит вовлечь в ВФСК значительно большее число участников, что позволит тем самым решить сразу несколько задач: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повышение уровня физической подготовленности, формирование у граждан осознанных потребностей в систематических

занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни [4].

Таким образом, при организации работы по подготовке к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса особое внимание следует уделять индивидуальным особенностям участников и их начальному уровню физической подготовки. Учет личных достижений позволит сделать Комплекс более популярным и доступным среди населения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Малая медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский. М. : Советская энциклопедия, 1991-1996 гг. Т. 2.
2. Опрос ВЦИОМ. URL: <http://www.pravda.ru>
3. Паспорт государственной программы Свердловской области «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Свердловской области до 2020 г.». URL: <http://www.pandia.ru>.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе. Москва, 2013.
5. Сведения о фактических значениях показателей областных целевых программ Свердловской области, финансируемых за счет средств областного бюджета в 2013 г. URL: <http://www.minfin.midural.ru>.
6. Харин А. А. Организация и проведение соревнований : метод. пособие. Ижевск, 2011.

Статью рекомендует канд. биол. наук, доцент И. Н. Пушкарева.