

УДК 378.147:796.011.3

**В. И. ПОПОВ, М. И. ПОПОВ**

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»

**ОСНОВОПОЛАГАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ**

**Аннотация.** В статье дана характеристика состояния спортивно-массовой работы и уровня физической подготовки студентов в вузах. Даны рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса. Определены цели, задачи и основные направления в этой деятельности: правильная комплектация групп по уровню физической подготовки, полу, состоянию здоровья на основе квалифицированного врачебного осмотра и контроля. Раскрыты вопросы организации спортивно-оздоровительной работы среди студентов старших курсов с разумным сочетанием фронтальных, групповых и особенно индивидуальных занятий, где особое значение имеет дифференцированный подход к каждому студенту. В статье раскрыта роль комплекса ГТО в СССР, который являлся основой программы физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях и был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Изучено значение комплекса ГТО как стимула и средства физической подготовки молодежи. Раскрыта проблема необходимости внедрения нового комплекса ГТО в современных условиях.

**Ключевые слова:** спорт, планирование, физическая подготовка, физическая нагрузка, физкультурный комплекс ГТО.

**ФОРМУЛИРОВКА ПРОБЛЕМЫ**

Одним из критериев оценки здоровья нации является готовность её к труду и обороне своей Родины. Современный этап развития образования предусматривает обновление его содержания, принципов организации, эффективное использование новых учебно-воспитательных технологий. В связи с этим особенной актуальности достигла проблема разработки методики определения качества образования, критериев эффективности педагогических систем, их комплексной оценки, оптимизации управления [1].

В настоящее время разрабатываются и опробываются нормативы и требования современного комплекса «Готов к труду и обороне». Возникла необходимость в развитии массовой культуры населения. В последние годы произошли негативные изменения в постановке физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учебных заведениях. В частности, значительно снизились требования и внимание к спортивной работе. Так, нормативы зачастую не сдаются, а если сдаются, то нерегулярно, что не позволяет в целом оценить физическую подготовленность студентов. Кроме того, имеет место такой фактор, как общее снижение спортивной подготовки студенческой молодежи на фоне ухудшения экологии, снижения уровня жизни. Все это негативно сказывается на здоровье нации и сохранении ее генетического потенциала [3].

Правильно организовать занятие – значит тщательно обдумать, спланировать, практически осуществить и детально проанализировать его. Планирование предусматривает целенаправленную организацию занятия и является важнейшим условием успешного осуществления учебно-тренировочного процесса. От того, правильно ли определены цели и задачи, контрольные нормативы, выбраны средства и методы тренировки, учтены ее условия и характер тренировочных воздействий, зависит успех подготовки студентов, а также их отношение к учебно-тренировочному процессу.

В процессе занятий физической культуры в вузе решаются следующие важнейшие воспитательные и образовательные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- подготовка студентов к выполнению требований комплекса ГТО по теоретическим сведениям, легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям, лыжным гонкам (или видам, их заменяющим) и плаванию.

При проведении учебно-тренировочных занятий на старших курсах особое значение имеет дифференцированный подход к занимающимся: это – действенное внимание к каждому студенту, конкретизация задач учебно-воспитательной работы, варьирование ее методов с учетом как общего, так и индивидуального, особенного в личности каждого студента. Такой подход предполагает разумное сочетание фронтальных, групповых и индивидуальных занятий для повышения качества обучения и развития каждого студента.

Для его осуществления вначале на основе наблюдений, тестов физической подготовленности, данных врачебного осмотра необходимо составить подробную характеристику каждого студента; затем распределить занимающихся по полу, уровню физической подготовленности, состоянию физического развития и здоровья на несколько групп. Группы эти должны быть подвижными, т. е. их состав меняется в ходе освоения разных разделов программы и в связи с изменением уровня подготовленности отдельных студентов. В дальнейшем продолжается уточнение личностных характеристик, занимающихся и следует поиск наиболее эффективных приемов индивидуальной работы, при этом главное внимание должно быть обращено на активизацию самостоятельной деятельности студентов.

Периодически проводятся анализ, обобщение результатов работы и внесение коррективов. Проводятся соревнования по отдельным видам спорта (гири, атлетизму, л/а и т/а многоборью), непосредственно по нормативам комплекса ГТО [5].

## ЦЕЛИ

Цель данной статьи – изучить и показать необходимость внедрения комплекса ГТО в систему общефизической подготовки населения.

Как известно, первый физкультурный комплекс ГТО был создан по инициативе комсомола в 30-е годы XX ст. и действовал с некоторыми изменениями, которые вносились в 1940, 1946, 1955, 1959, 1972 гг. и т. д. Этот комплекс сыграл важную роль в выявлении и воспитании талантливых спортсменов, а в годы Великой Отечественной войны значкисты ГТО были в рядах лучших бойцов, защитников нашей Родины [4].

Следует напомнить, что советский комплекс ГТО носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. Он являлся программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР и был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.

Чтобы массовый спорт развивался, стал ещё более доступным, людей разного возраста и разного состояния здоровья необходимо привлечь к регулярным занятиям физической культурой. Одна из инициатив в этой сфере – возрождение комплекса ГТО, благодаря которому выросло не одно поколение активных и здоровых людей.

Комплекс ГТО – одно из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодёжи и взрослых, он являлся той формой, благодаря которой советские люди приобщались к систематическим занятиям физической культурой и спортом, вовлекая молодых людей в массовое

физкультурное движение, открывал многим дорогу в большой спорт, тем самым внеся огромный вклад в развитие советского спорта.

Многие выдающиеся спортсмены начинали свой путь в спорте со сдачи норм комплекса ГТО.

Историки спорта, рассказывая о комплексе ГТО, обязательно вспоминают братьев Знаменских: самые первые шаги по беговой дорожке у них совпали со сдачей норм этого комплекса. В июне 1931 года Георгий и Серафим впервые попали на стадион московского завода «Серп и молот». И начались их удивительные победы над опытными, признанными бегунами!

В спорт пришли талантливые самородки, и это было главной особенностью тех лет. Поистине, всенародный, массовый размах физкультурного движения в нашей стране начал приносить плоды рекордами, громкими победами, прославившими на весь мир имена многих спортсменов. И, конечно, хорошим, проверенным стимулом развития массового спорта остаются собственно спортивные соревнования по нормативам комплекса ГТО, а не только крупные мировые форумы, но и такие, как очень популярные в нашем регионе.

Это был не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности патриота, готового к выполнению гражданского долга. Комплекс ГТО стал одним из средств начальной подготовки сильных, смелых, выносливых и закалённых бойцов для нужд обороны Родины.

В последнее время отмечается, что большинство нынешних молодых граждан не проявляют интереса к физкультурно-спортивной деятельности, предпочитая двигательной активности времяпровождение за компьютером. Подобная негативная тенденция привела к тому, что современная система физического воспитания утратила ведущие позиции в организации досуга молодежи и не смогла привлечь основную массу детей и молодежи к занятиям различными видами физических упражнений.

В данной связи нельзя не согласиться с целесообразностью и крайней необходимостью возрождения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», целью которого является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни [2].

Комплекс ГТО способствует формированию у населения, особенно у детей и молодежи, устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, а также обеспечивает качественную организацию физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди людей среднего, старшего и пожилого возраста. Он направлен на создание условий, способствующих развитию массовой физической культуры и спорта, формированию здорового образа жизни населения; на формирование у населения понимания необходимости занятий физической культурой и спортом и повышение уровня знаний в этой сфере; на создание эффективной системы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. С помощью комплекса ГТО создаются предпосылки для формирования постоянно действующей информационно-пропагандистской и просветительно-образовательной системы, способствующей вовлечению граждан в активные занятия физической культурой и спортом [4].

Решение вышеперечисленных задач тесно связано с выявлением факторов, определяющих необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения.

Важно обеспечить данную программу материально-технической базой, построить экономически обоснованные спортивные сооружения, дешёвые спортивные сооружения, но современные, удобные для занятий спортом и физической культурой, в том числе на открытом воздухе. Конечно, следует полнее задействовать и укреплять уже имеющуюся спортивную базу.

Кроме того, целесообразно дополнить типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мер по улучшению условий и охраны труда. Скажем, включить в социальный пакет возможность компенсировать сотрудникам оплату занятий спортом в клубах и секциях.

На поддержку подобных мероприятий направлено и международное движение «Спорт для всех». Этот полезный проект Международного олимпийского комитета и Всемирного совета по спорту ЮНЕСКО пропагандирует именно массовый спорт, особый стиль жизни, в котором спорт, физическая активность – важный элемент общей культуры человека [3].

По разработанным нормативам оценок уровня физической подготовленности юношей и девушек в г. Донецке в парке им. Щербакова прошли первые соревнования по нормативам комплекса ГТО по основным видам обязательных испытаний. В соревнованиях приняли участие 29 юношей и девушек,

студентов нашей академии, 22 человека получили сертификат и значок комплекса ГТО, подтверждающий успешную сдачу нормативов по своим возрастным группам.

## ВЫВОДЫ

Для дальнейшего развития физической культуры и спорта среди молодежи нужно построить физкультурно-спортивную работу таким образом, чтобы каждый ребенок, молодой человек, гражданин зрелого возраста мог укрепить свое здоровье, улучшить физические способности, подготовить себя к плодотворному труду и защите своей Родины.

Одним из наиболее острых остается вопрос оптимизации процесса физического воспитания студентов, что характеризует выбор наиболее подходящего, эффективного варианта, процесса физического воспитания, а также педагогические методы, которые обеспечат необходимый уровень физической подготовленности и работоспособности студентов. Основопологающую роль в этом может и должен сыграть внедряемый новый комплекс ГТО.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Уроки физической культуры [Текст] : Пособие для учителей / Ю. А. Барышев, Г. П. Богданов, Г. Н. Давыдова [и др.] ; под ред. Г. П. Богданова. – М. : Просвещение, 1982. – 192 с.
2. Болотин, А. Э. Показатели готовности студентов к здоровью сберегающему поведению [Текст] / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12(106). – С. 36–39.
3. Болотин, А. Э. Технология управления здоровым образом жизни студентов [Текст] / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1(107). – С. 24–28.
4. ГТО на марше [Текст] : Сборник / сост. : В. А. Ивонин. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 304 с.
5. Сакун, Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в ВУЗе [Текст] : Учебное пособие / Э. И. Сакун. – М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К0», 2008. – 208 с.

Получено 01.02.2017

В. И. ПОПОВ, М. И. ПОПОВ

КОМПЛЕКС ГТО – ОСНОВОПОЛОЖНА ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ

ДОУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури»

**Анотація.** У статті дана характеристика стану спортивно-масової роботи і рівня фізичної підготовки студентів у ВНЗ. Дано рекомендації щодо організації та планування навчально-тренувального процесу. Визначено цілі, завдання та основні напрямки в цій діяльності: правильна комплектація груп за рівнем фізичної підготовки, статтю, станом здоров'я на основі кваліфікованого лікарського огляду і контролю. Розкрито питання організації спортивно-оздоровчої роботи серед студентів старших курсів з розумним поєднанням фронтальних, групових і особливо індивідуальних занять, де особливе значення має диференційований підхід до кожного студента. У статті розкрита роль комплексу ГТО в СРСР, який був основою програми фізкультурної підготовки в загальноосвітніх, професійних і спортивних організаціях і був спрямований на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток радянських людей, підготовку їх до трудової діяльності та захисту Батьківщини. Вивчено значення комплексу ГТО як стимулу і засобу фізичної підготовки молоді. Розкрита проблема необхідності впровадження нового комплексу ГТО в сучасних умовах.

**Ключові слова:** спорт, планування, фізична підготовка, фізичне навантаження, фізкультурний комплекс ГТО.

VASILY POPOV, MIKHAIL POPOV

RLD COMPLEX – A FUNDAMENTAL PROGRAM OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TRAINING FOR YOUNG PEOPLE

Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture

**Abstract.** Characteristics of the condition of sporting and mass activity and fitness level of the students in the higher educational establishments. Recommendations on organization and planning of training process are given. It has been determined he aims, tasks and basic directions in this activity: correct acquisition of groups on the level of physical training, for health reasons on the basis of skilled medical examination and control. Questions of organization of sporting health work among the students of senior courses with

reasonable combination of frontal, group and especially individual employments, where the special value has the differentiated approach to every student have been detailed. In the article it has been developed the role of complex RLD in the USSR, that was the basis of the program of athletic preparation in general, professional and sporting organizations and was sent to strengthening of health, all-round physical development of soviet people, preparation of them to labour activity and defense of Motherland. The value of complex RLD is studied as a stimulus and means of physical preparation of young people. The problem of necessity of introduction of new complex RLD has been developed under current conditions.

**Key words:** sports, planning, physical fitness, exercise, sports complex RLD.

**Попов Василий Ильич** – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»; профессор, заслуженный тренер Украины. Научные интересы: изучение состояния здоровья и физической подготовленности студентов, пути совершенствования профессиональной прикладной физической подготовки.

**Попов Михаил Ильич** – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры». Научные интересы: изучение динамики физической подготовленности студентов в процессе обучения в академии.

**Попов Василь Ілліч** – завідувач кафедри фізичного виховання і спорту ДООУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури»; професор, заслужений тренер України. Наукові інтереси: вивчення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів, шляхи вдосконалення професійної прикладної фізичної підготовки.

**Попов Михайло Ілліч** – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту ДООУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури». Наукові інтереси: вивчення динаміки фізичної підготовленості студентів в процесі навчання в академії.

**Popov Vasily** – Head of the Physical Education and Sports Department, Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture; professor; Honored coach of Ukraine. Scientific interests: the study of health and physical fitness of students, ways of improving the professional applied physical preparation.

**Popov Mikhail** – senior lecturer, Physical Education and Sports Department, Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture. Scientific interests: study the dynamics of the physical fitness of students in training at the academy.