

повышают до 48% вероятность развития заболеваний сердца и на 15% дают больший риск развития смерти от инсульта. Люди, имеющие слишком непродолжительный сон, повышали риск развития инсульта больше чем в два раза, а вероятность застойной сердечной недостаточности увеличивалась в полтора раза[2].

Вот у нас уже зарезервировано 8 часов на сон. Еще 8 часов необходимо уделять учебной деятельности, так как учебу еще никто не отменял. Остается восемь часов свободного времени. Рекомендуется чередовать физическую и умственную активность для того чтобы меньше уставать в том или ином аспекте деятельности. Смена дня и ночи, времени года приводит к тому, что органы человека также ритмично изменяют свою активность. Суточный цикл, один из основных циклов, влияющих на работоспособность человека.

Самочувствие человека во многом зависит от того, насколько режим труда и отдыха соответствует его индивидуальным биоритмам. Активизация органов подчиняется внутренним биологическим часам. При энергетическом возбуждении организма происходит взаимодействие главных органов, подстройка их друг под друга, и под изменения окружающей среды. Полный цикл энергетического возбуждения органов завершается примерно за 24 часа.

Так же помимо суточных биоритмов существуют и недельные ритмы активности. Конечно, нельзя жить строго по расписанию, но учитывать особенности каждого дня и, сообразуясь с этим, контролировать себя вполне возможно.

Литература

1. И. П. Березин, Ю. В. Дергачев «Школа здоровья» Издательство: М.: Московский рабочий С. 221 1989 г.
2. В. И. Воробьев «Слагаемые здоровья» М., Интел, 2002

УДК 796.03

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ В ГРУППАХ ГТО В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Анциферова И.В., Гречишников А.Л., Левин А.И., Третьяков А.А.

*Курская академия государственной и муниципальной службы, Россия, г. Курск
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

kagms@list.ru, kigms-fks@yandex.ru, alekselevin@yandex.ru, tretyakov@bsu.edu.ru

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF WORK IN GROUPS OF RLD IN HIGHER EDUCATION

Antsiferova I. V., Grechishnikov A.L., Levin A.I., Tretyakov A.A.

*Kursk State Academy of Federal and Municipal Service, Russia, Kursk
Belgorod state national research University, Russia, Belgorod*

kagms@list.ru, kigms-fks@yandex.ru, alekselevin@yandex.ru, tretyakov@bsu.edu.ru

Ключевые слова: физическая, культура, массовый спорт, Готов к труду и обороне, ГТО, методика, упражнения, техника, обучающиеся

Keywords: physical culture, mass sport, Ready to work and defense, RLD, technique, practice, technique, students

В настоящее время в Российской Федерации значительное внимание уделяется проблемам организации массового спортивного движения. Это связано с тем, что утрата традиций физкультуры и «спорта для всех», которая произошла в социально-экономических условиях 90-х годов прошлого века, привела к значительным негативным последствиям. Можно утверждать, что в условиях утраты ценностей здорового образа жизни и в целом неблагоприятной социально-экологической обстановки прогрессировала динамика заболеваемости населения страны, снижались «потенциальные возможности образовательного и рабочего процесса» [6, с. 245].

В последние годы значительно усилилось внимание государства к укреплению здоровья населения. Эта комплексная проблема включает в себя и развитие такого важного элемента социальной сферы как физическая культура и массовый спорт. Так, например, в Федеральном законе от 04.12.2007 (в ред. от 03.11.2015) №329-ФЗ «О физической культуре и спорте» [1] физическая культура и спорт рассматриваются как одно из основных средств «профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины» [3, с. 72]. Одновременно в федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» в качестве основных приоритетов государственной социально-экономической политики на ближайшие годы указывается распространение стандартов здорового образа жизни. «Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения» [2].

Представляется, что комплекс «Готов к труду и обороне» может стать одним из ключевых элементов в пропаганде ценностей здорового образа жизни, внедрению спорта в ежедневную жизнь молодого поколения. В связи с этим наряду с возрождением патриотических ценностей в воспитании, с начала XXI века в нашей стране заговорили о возрождении столь памятного для старшего поколения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Можно утверждать, что в советское время комплекс ГТО «носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы

оценочно-программных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения» [5, с. 115].

Для эффективной реализации комплекса «Готов к труду и обороне» чрезвычайно необходимо сформировать у населения в общем и студенческой молодёжи в частности, глубоко осознанное желание заниматься физической культурой [7]. В теории и практике физкультурно-массовой работы в высших учебных заведениях принято, что работу по подготовке значкистов ГТО среди обучающегося контингента проводят преподаватели физической культуры под общим руководством и контролем заведующего кафедрой. Успех подготовки и сдачи нормативов комплекса ГТО зависит от совместных усилий всего профессорско-преподавательского состава кафедры, общественных организаций, органов самоуправления и самих обучающихся.

Преподаватели физической культуры отвечают за непосредственную подготовку и сдачу всех норм комплекса ГТО. Кроме того, преподаватель готовит общественных инструкторов и судей из числа обучающихся и привлекает их к проведению различных текущих мероприятий. Преподаватели вносят свой посильный вклад в подготовку обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО: добиваются соблюдения обучающимися режима дня, содействуют вовлечению их в группы ОФП и спортивные секции, помогают в организации и проведении соревнований, проводят туристские походы. Сложные и многогранные задачи комплекса ГТО невозможно решить только на занятиях физической культуры, хотя совершенно очевидно, что знания и умения, полученные на них, должны явиться надёжной базой для продолжения этой работы во внеучебное время. В связи с этим подготовка по выполнению требований ГТО должна осуществляться во всех формах работы по физическому воспитанию в высшем учебном заведении. Эта работа проводится в процессе систематических занятий в группах ГТО, общей физической подготовки и секциях по видам спорта. С этой же целью должны быть использованы также массовые культурно-оздоровительные мероприятия (походы, соревнования, игры и др.) Исходным в учебной работе по комплексу ГТО является определение возможностей занимающихся, проверка фактических знаний, двигательных умений и количественных показателей в нормативных упражнениях. Это позволяет конкретизировать соответствующие задачи по подготовке обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО. В группах подготовки ГТО должны быть реализованы принципы полноценного воспитания студенческой молодёжи [8].

В практике физической культуры достаточно часто встречается ситуация, когда даже хорошо физически подготовленные обучающиеся не могут сдать нормативы комплекса ГТО или его отдельные упражнения. Для них должны быть созданы дополнительные условия подготовки, а именно организованы занятия во внеурочное время в группах ГТО.

Продолжительность одного занятия 45-60 минут. Состав группы ГТО очень подвижен. В зависимости от численности нуждающихся в дополнительной подготовке обучающихся группа ГТО может проводить занятия, к примеру, следующим образом: две подгруппы юношей и девушек по 15 человек в каждой готовятся к выполнению нормативов в лазании по канату и в подтягивании на перекладине; третья подгруппа из 20 девушек готовится к выполнению нормативов в сгибании рук в упоре. Все подгруппы занимаются в зале одновременно. Причем некоторые общеразвивающие и даже специально-подготовительные упражнения могут быть одинаковыми для всех, но с разной дозой нагрузки. Учебные задания можно записать и графически изобразить на специальных карточках. Педагог контролирует и оценивает работу всех подгрупп, оказывает необходимую помощь отдельным занимающимся или инструктирует их [4].

Основным содержанием учебной работы может быть подготовка к выполнению нормативов в гимнастических упражнениях силового характера, по лыжным гонкам, плаванию и легкоатлетическим упражнениям. С целью выявления готовности выполнить соответствующий норматив комплекса ГТО через определенные промежутки времени проводятся контрольные соревнования прикидки. Для обучающихся, достигших запланированного уровня, организуются соревнования для сдачи норм, остальные продолжают занятия в группе ГТО.

Специфика групп ОФП состоит в многообразии содержания (изучаются разные виды двигательных действий), в возможности привлекать к занятиям всех желающих, в том числе и представителей подготовительной медицинской группы, а также отстающих по дисциплине «Физическая культура» или по элективным курсам по физической культуре. Группы ОФП должны быть укомплектованы обучающимися примерно одинаковой подготовленности и близкими по возрасту. В зависимости от условий и с учетом графика сдачи нормативов ГТО в занятия секции ОФП должны входить упражнения спортивной гимнастики, легкой атлетики, плавание, лыжный и конькобежный спорт, подвижные и спортивные игры.

Одной из важных целей работы группы ОФП является воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями. Систематическое выполнение упражнений комплекса ГТО позволяет не только удерживать достигнутый уровень физической подготовленности занимающихся, но и повышать его. Это обеспечит возможность выполнения требований на золотой значок и даже нормативов следующей ступени. Важно, чтобы график сдачи нормативов комплекса ГТО, годовой план группы ОФП и содержание занятий были согласованы с прохождением соответствующих разделов

учебной программы на занятиях физкультуры. В группе ОФП недопустимо опережение изучения учебного материала.

Эффективным является одновременное разучивание упражнений, так как в процессе занятий в группе ОФП возможно выравнивание физической подготовленности менее успевающих на занятиях обучающихся вузов. После выполнения учебных нормативов на занятиях можно провести смотр учебной работы, например по лыжной подготовке, составной частью которого и будет сдача нормативов комплекса ГТО. Важно, чтобы подготовке к выполнению нормативов ГТО было уделено внимание и в процессе занятий секций по видам спорта. В конце каждого секционного занятия можно выделять время для выполнения соответствующих упражнений силового, скоростного характера или на выносливость.

Всей организационной работой, связанной с комплексом ГТО в ВУЗе, занимается комиссия ГТО. В ее состав целесообразно включать заведующего кафедрой физической культуры, преподавателей физической культуры, медсестру, членов студенческого совета, способных оказать практическую помощь в работе, лучших активистов среди обучающихся-спортсменов. Практика деятельности комиссий ГТО показывает, что наиболее целесообразно руководство ими поручать заведующему кафедрой физической культуры. Заместителями председателя, как правило, назначают преподавателей физической культуры. Персональный состав комиссии ГТО утверждается на заседании кафедры физической культуры.

Председатель комиссии осуществляет общее руководство и контроль. Преподаватели физкультуры отвечают за постановку учебной работы, организуют деятельность спортивных секций, групп ГТО и ОФП, проводят обучение общественных инструкторов, судей по спорту, проводят мероприятия по подготовке мест для соревнований. Лицо, ответственное за туристическую работу, планирует и организует туристские походы, вырабатывает у обучающихся соответствующие навыки. Медработник осуществляет медицинский контроль за здоровьем занимающихся при подготовке к сдаче нормативов, проводит занятия и принимает зачеты по разделу «Личная и общественная гигиена». Конкретные участки работы закрепляются и за другими членами комиссии ГТО. Можно поручить членам комиссии, например, контроль работы спортивных секций и групп ОФП.

Большую роль в организации подготовки к сдаче обучающимися норм комплекса ГТО несомненно должны играть кафедры физической культуры. Однако они не могут обособленными от студенческого спортивного движения и органов самоуправления обучающихся. Совместная работа по столь значимому направлению общественной деятельности сможет дать результат, как для отдельных физкультурников, так и для вуза в

целом. Массовая сдача норм ГТО позволит привлечь интерес молодого поколения к массовому спорту, улучшит его здоровье и повлияет на имидж высшего учебного заведения.

Литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] // Режим доступа: Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/12157560/#ixzz4LGV0H4uE> Дата доступа: 25.09.2016.
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 №30 «О Федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы"» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://government.ru/media/files/x7uHn4HpRIM.pdf> Дата доступа: 25.09.2016.
3. Бородаенко В.Н., Туревский И.М. Формы организации работы по комплексу ГТО в вузах с позиций структурной организации двигательной деятельности [Текст] // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – Том 3. - №3. 2015. – С. 72-81. – С. 72.
4. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях: учебное пособие / сост. А.В. Воронков, В.Н. Ирхин, П.П. Кондратенко и др. – Белгород: ООО «ЭПИЦЕНТР», 2015. – 144 с.
5. Парфенова Л.А., Гордеева Г.А. Предложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части комплекса ГТО [Текст] // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 9. – С. 114-119. – С. 115.
6. Подоляка А.Е. Мотивация студентов при внедрении комплекса ГТО в высшем учебном заведении [Текст] // Инновационная наука. - №6. – 2015. – С. 244-247. – С. 245.
7. Русинова М.П. Проблемы эффективной пропаганды ВФСК ГТО // Педагогическое образование в России. - №9. – 2014. С. 87-89.
8. Чуйков В.И. Только значкисты ГТО // Спортивные игры. - №2. – 1977.

УДК 123.456

ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К ИСПЫТАНИЯМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В РАЗДЕЛЕ СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЛИ ЭЛЕКТРОННОГО ОРУЖИЯ

И.А. Сабирова, М.А.Ильин, С.А.Зозулин

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г.Воронеж
sabirova27.02@mail.ru*

TRAINING OF SCHOOL STUDENTS FOR TESTS OF THE «IT IS READY TO WORK AND DEFENSE» (GTO) IN THE SECTION FIRING FROM THE AIR RIFLE OR ELECTRONIC WEAPON

I A. Sabirova, M. A. Ilyin, S. A. Zozulin

*Voronezh state Institute of physical culture, Voronezh
sabirova27.02@mail.ru*

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне", ВФСК ГТО, испытания (тесты) по выбору, стрелковая подготовка, стрельба из пневматической винтовки, стрельба из электронного оружия, школьники.

Keywords: The All-Russian sports complex "It Is Ready to Work and Defense", VFSK GTO, tests (tests) for choice, shooting preparation, firing from an air rifle, firing from electronic weapon, school students.