



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Организационно-методические условия подготовки сотрудников МЧС
России к сдаче норм ГТО**

**Магистерская диссертация по направлению
44.04.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры
«Образование в области безопасности жизнедеятельности и
физической культуры»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

76 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 03 » 02 2020 г.

зав. кафедрой БЖиМБД

Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:

Студент группы ЗФ-314-212-2-1

Хамитов Виль Рифкатович

Научный руководитель:

канд. биол. наук, доцент

Сарайкин Дмитрий Андреевич

Челябинск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы проблемы подготовки сотрудников МЧС России к сдаче норм ГТО	9
1.1 История появления ГТО, становление и современный уровень проблемы подготовки сотрудников МЧС России к сдаче ГТО	9
1.2 Реализация комплекса ГТО в Челябинской области: итоги и перспективы	24
1.3. Характеристика физических качеств у сотрудников МЧС России.....	29
Вывод по первой главе	37
ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по внедрению организационно-методических условий сотрудников МЧС России к сдаче норм ГТО	38
2.1 Организация и методы исследования	38
2.2 Методика проведения педагогического эксперимента подготовки сотрудников МЧС России к сдаче ГТО	44
2.2.1 Результаты выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудников МЧС России сменного состава.....	44
2.2.2 Результаты выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России дневного состава.....	48
2.2.3 Результаты выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудниц Специального Управления ФПС № 1 МЧС России...	51
2.3 Сравнительный анализ выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудников МЧС России	55
Вывод по второй главе	60
Заключение	62
Практические рекомендации	64
Список использованных источников	70
Приложения	78

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. Современный этап физкультурного движения определяется увеличением внимания к значению физической культуры и спорта в оздоровлении населения, уменьшением заболеваемости, организации активного отдыха. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания является отправным, характеризующим критерием при организации занятий физической культурой и спортом с разным контингентом занимающихся при выборе средств, дозировки упражнений, как для простого населения, так и при подготовке сотрудников МЧС России к достижению высоких результатов в служебной деятельности [4].

На сегодняшний день установлено, что состояние здоровья обусловлено рядом особенностей, не только врожденными индивидуальными физиологическими и психическими особенностями человека, но и его образом жизни. Регулярная мышечная активность способствует положительным изменениям в организме человека, существенно отличая его от тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Как известно, ограничение двигательной активности на всех этапах жизнедеятельности человека может оказать негативное влияние на физическое развитие и общее состояние здоровья [1].

Комплекс ГТО в советские годы считался основой программы подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основополагающей в единой и поддерживаемой государством системе патриотического и физического воспитания молодого поколения [5].

Данная программа существовала около 60 лет и охватывала население в возрастном периоде от 10 до 60 лет. Большим количеством специалистов было отмечено, что многие люди не проявляют интереса к физкультурно-спортивной деятельности, отдавая предпочтение

компьютерным технологиям, семейно-бытовым потребностям, которые способствует малоактивному образу жизни. В этой ситуации нельзя не согласиться с целесообразностью введения ВФСК ГТО, у которого основной целью считается повышение эффективности применения физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и разностороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, повышения качества жизни граждан Российской Федерации [6].

На сегодняшний день одним из актуальных вопросов остается физическое воспитание сотрудников МЧС России. Физическая подготовка данных сотрудников имеет особенное значение для поддержания необходимых в работе двигательных умений, навыков, овладения основами их практического применения в различных условиях двигательной активности (ликвидация последствий стихийных бедствий, пожаров, дорожно-транспортных происшествий, завалах и т.д.). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс является программно-нормативной основой физического воспитания для различных учреждений Российской Федерации, в том числе и для МЧС России, который направлен на повышение уровня физической подготовленности населения, устанавливающий перечень знаний, умений, навыков для каждого человека [39; 40].

Цель исследования: выявить и обосновать организационно-методические условия для сотрудников МЧС России.

Объект исследования: процесс физического воспитания сотрудников МЧС России к сдаче норм ГТО.

Предмет исследования: организационно-методические условия для сотрудников МЧС России.

Гипотеза исследования: организационно-методические условия подготовки сотрудников МЧС России будут эффективными, если:

- охарактеризованы физические качества сотрудников МЧС России;
- выявлены организационно-методические условия подготовки сотрудников МЧС России;
- подобран диагностический аппарат по определению профессиональной деятельности сотрудников МЧС России.

Сформулированные цель, объект, предмет и гипотеза исследования, позволили нам определить **задачи исследования**:

1. Проанализировать психолого-педагогическую, военную литературу по теме исследования.
2. Изучить показатели уровня физической подготовленности сотрудников МЧС России.
3. Выявить организационно-методические условия для сотрудников МЧС России.

Теоретико-методологической основой исследования явились факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России (Титушина, Н. В. 2014); правление системой физической культурой и спортом в субъекте Российской Федерации в современных социально-экономических условиях (Банников, А.М. 2002); нормативы по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке для личного состава федеральной противопожарной службы (П.В. Плат2011); приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. N 153 (изм. от 26.12.2016) «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы» (В.А. Пучков 2011) [5; 39; 46; 58].

Научная новизна исследования состоит в том, что при внедрении комплекса ГТО для сотрудников МЧС России в независимости от вида деятельности улучшились показатели по физической подготовке.

Теоретическая значимость заключается в модернизации физической подготовки сотрудников МЧС России в которую добавлены рекомендации отстающих физических качеств для сдачи норм ГТО.

Практическая значимость данное исследование может служить как рекомендация для сотрудников отдела службы и подготовки МЧС России при проведении занятий по физической подготовке.

Основные этапы исследования

Исследование осуществлялось в три этапа:

На первом, поисковом этапе – изучалась и анализировалась научная литература по физиологии, психологии, педагогике, а также нормативно-правовая документация. Определены предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования. Выявлен комплекс необходимых методов исследования.

На втором, констатирующем этапе – проводили сбор и обработку первичного экспериментального материала. Было проведено тестирование сотрудников МЧС России, данный этап включал сопоставление полученных результатов исследования, а также математико-статистическую обработку материалов исследования, интерпретирование полученных результатов.

На третьем, формирующем этапе – проводился основной педагогический эксперимент, осуществлялся анализ полученных опытно-экспериментальных данных с дальнейшей их интерпретацией. В конце работы были сформулированы выводы и написано заключение включил в себя разработку практических рекомендаций, которые направлены на повышение отстающих физических качеств у сотрудников, а также оформление выпускной работы.

Исследования проводились на базе тренировочного манежа ФГКУ «СУ ФПС № 1 МЧС России» (Челябинская область, город Озерск, улица Ленина, 86).

Для достижения цели использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников по проблеме, опрос, тестирование, метод математической обработки.

Апробация результатов работы

Основные результаты исследования доложены и обсуждены на:

1. XI Всероссийская (очно-заочной) научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (20 апреля 2018 г., Челябинск, ЮУрГГПУ);
2. Ежегодная 55-ая научно-практическая конференция по итогам научной и инновационной деятельности научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ (07.02.2019, г. Челябинск);
3. Ежегодная 56-ая научно-практическая конференция по итогам научной и инновационной деятельности научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ (03.02.2020, г. Челябинск).

Публикации по материалам диссертации

Хамитов, В.Р. Организация и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в структуру МЧС России / В.Р. Хамитов, И.В. Нагорнов // Экологическая безопасность, здоровье и образование: сборник статей XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов: в 2 частях / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – Ч. 1. – С. 303-306.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Успешность выполнения и сдачи норм ВФСК ГТО у сотрудников МЧС России, в значительной степени зависит от таких факторов как, вид деятельности сотрудников МЧС России, степень нагрузки, а также от таких качеств как скорость, сила, гибкость, выносливость.

2. Организационно-методические условия для сотрудников МЧС России, должны основываться на учете специфики вида деятельности данных сотрудников, отстающих физических качеств и комплексного характера применения средств и методов физической подготовки сотрудников МЧС России.

Объем и структура диссертации

Работа представлена на 79 страницах компьютерного текста, иллюстрирована 16 таблицами и 5 рисунками. Диссертационная работа состоит из введения, двух глав, выводов после глав, заключения, практических рекомендаций, приложения и списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

1.1 История появления ГТО, становление и современный уровень проблемы подготовки сотрудников МЧС России к сдаче ГТО

В завершении революции 1917 года вся действующая ранее система управления спортивным движением в России была упразднена и некоторое время ее не было вообще. Однако, молодое советское государство нуждалось в обученной и боеспособной армии, предполагающая наличие соответствующей системы физической подготовки. Государство новой формации распространяет ряд инновационных нормативных и директивных документов по направлениям развития физической культуры. Так, в апреле 1918 года Всероссийский Центральный Исполнительный Комитет создает декрет «Об обязательном обучении военному искусству», в котором все женщины и мужчины в возрасте от 18 до 40 лет должны привлекаться по месту работы к обучению военного дела и прохождению физической подготовки. Главную роль в формировании данного процесса отводили Главному управлению всеобщего военного обучения. Это была одна из самых первых государственных структур, которая была направлена на активное восстановление отечественного спорта, создавалась новая нормативная база. Инструкторами Всевобуча были в основном, спортсмены, которые передавали допризывникам свои умения, навыки и опыт. С молодым поколением занимались самые лучшие лыжники, гимнасты, конькобежцы. Они и были ядром Высшего совета физической культуры [26].

Для проведения физической подготовки в регионах страны, в составе местных военных комиссариатов создавались соответствующие органы управления, которые и проводили спортивную работу.

2 июля 1919 года. Совет рабоче-крестьянской обороны за подписью В.И. Ленина издали специальное Постановление об организации лыжных отрядов, которые сыграли важную роль в улучшении всей деятельности органов Всеобуча по физической культуре и спорту. Власть рабочих и крестьян стремилась к всестороннему физическому развитию молодого поколения населения страны. Уже в 1920 году, несмотря на трудности, объективно определяемые гражданской войной, в городе Москве был открыт институт физической культуры (Постановление Совнаркома от 1 декабря 1920 года). Этими, а также последующими решениями директивных органов были заложены основы советской системы физического воспитания, начался этап создания государственных и общественных структур в сфере физической культуры, которые были мотивированы на обороноспособность и трудоспособность населения нашей страны. Создание основ советской системы физического воспитания принято считать с введения в ней государственных органов управления, в которых деятельность осуществлялась по принципу вертикальной подчиненности. Господство коммунистической идеологии в физкультурном движении России опиралось с первых дней на существование государства, в котором приоритетными сферами являлись долгосрочное сохранение трудоспособности населения и достижение высокого уровня обороноспособности страны [17].

Одной из основных тенденций в развитии физкультурного движения нового государства стала политизация, в которой подчинение деятельности физкультурных организаций осуществлялось при помощи реализации идеологических целей. Положительный ранее исторический опыт управления физкультурным движением не принимается, как буржуазное наследие и дается оценка прошлого, как негативного и неприемлемого. И совершенно очевидно, идея разрушения «мира насилия», пренебрежения к принципам преемственности привели к

появлению ревизионистов теории и практики спорта, которые отвергали все прежнее наследие. Негативное отношение к спорту как к достижению высших спортивных результатов распространилось среди рабочих физкультурных организаций и союзов.

Наблюдалась тенденция в приоритете не к личным состязаниям, а к достижениям всего коллектива. Превозносились лозунги: «Долой буржуазные залы, снаряды, спорт, даешь пролетарские снаряды, упражнения!». Спортивные сооружения, залы и стадионы, сторонники пролеткульта планировали переделать в мастерские, где рабочие могли упражняться в трудовых движениях. Группа исследователей под руководством В.А. Зикмунда, провозглашали спорт как важное средство физического воспитания, отрицая спортивную специализацию и считали, что пролетарский спорт должен быть без рекордов, лишь направлением оздоровления населения и подготовки его к трудовой деятельности. В опубликованных Н.И. Подвойским статьях «Какая физическая культура нужна пролетариату СССР», «Рабочий класс, солнце, чистый воздух и вода», «Физическая культура пролетариата СССР», «О массовом оздоровлении», «Роль спорта» и других обозначались перспективы развития советской системы физического воспитания [6].

В 1923 и 1924 годах были организованы праздники физической культуры под лозунгами: «Физическая культура 24 часа в сутки», «Без врачебного контроля нет советской физкультуры», «Развитие спорта – дорога для масс в физкультуру», где были провозглашены Н.А. Семашко в опубликованных им работах по физической культуре.

В 1920 году развитие физической культуры и спорта отличалось разной направленностью: врачебное направление, пролетарская физическая культура, пионерская система воспитания, концепции сторонников национально-буржуазных систем физического воспитания и прочее. В учебных заведениях на организацию физического воспитания оказала влияние новейшая кардинальная система «пролетарской

физической культуры». В образовательных школах использовалась «сокольская система», которая основывалась на программах, которые были разработаны специалистами, не признававшими главные задачи спорта – спортивные соревнования. Отрицание старой теории и практики спорта, а также грубая пролетарская идеология способствовали появлению новой нормативной правовой базы, которая в будущем сформировала комплекс ГТО. С другой стороны, это был совершенно новый взгляд на физкультурное движение – с массовой точки зрения, он приравнивал спорт с такими понятиями, как патриотизм, ответственность за судьбу революции и т.д.

В практику физкультурного движения стали включать олимпиады, создавались региональные олимпийские комитеты, создавались вновь спортивные общества и организации, предпринимались попытки не только восстановить связь с Международным олимпийским комитетом, но и участвовать в очередных VII Олимпийских играх в Антверпене (Бельгия). В целях значительного решения проблемы управления физкультурным движением Всероссийский Центральный Исполнительный Комитет (ВЦИК) РСФСР 27 июня 1923 года подписали Постановление о создании Высшего совета физической культуры (ВСФК) при ВЦИК и его местных органов управления.

На ВСФК возлагалась работа по согласованию и объединению нормативной, научной, учебной и организационной деятельности разных ведомств и организаций по физическому воспитанию и развитию трудовой деятельности населения. Следует отметить, что ВСФК России и других республик осуществляли управление физкультурно-спортивной отраслью на подведомственных им территориях не напрямую, а опосредованно, вырабатывая предложения и рекомендации для соответствующих структур, которые имели нужные для этого полномочия. Это обстоятельство в известной мере останавливало успешную деятельность ВСФК, так как не существовало оперативности в принятии

управленческих решений, не все члены правительства были компетентны в вопросах физического воспитания и спорта, что провоцировало к разному и субъективизму при реализации большинства предложений и идей. Зарождение популярного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) начинается от советской системы физического воспитания, именно в данное время была заложена нормативная правовая основа и программа выполнения требований. На тот период основной целью ГТО считалось формирование и воспитание морально – волевых качеств и становление духа советской модели человека, его всестороннее и гармоничное развитие при помощи этого комплекса. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО был в первую очередь направлен на развитие не только физических качеств, но и на становление нравственного воспитания, укрепление общего здоровья, а также положительного влияние на творческую и трудовую деятельность.

Создание комплекса ВФСК ГТО было придумано для того чтобы:

- формировалось понятие о физическом воспитании;
- приоритетом была высокая физическая подготовленность советских людей;
- пропагандирование здоровья среди всего населения;
- образовывать определенные условия для постоянных занятий физическими нагрузками;
- приобретать основные положения систем физических воспитаний советских школ;
- привлекать людей к активной деятельности для участия в управлении самостоятельными физкультурными движениями;
- развить массовость у участников спортивных отборов, найти и привлечь юных талантливых спортсменов.

В момент правления царской семьи на Руси не наблюдалось никакой системы пропаганды здорового образа жизни и приобщения населения к

систематическим занятиям физической культуры. С приходом советской власти одной из главных задач в стране считалось развитие всех форм физической культуры и спорта среди всех слоев населения. Согласно новой пропаганде, в стране необходимо было создавать мощных физически и крепких духом людей, которые могли бы вступить в ряды Красной Армии, с честью и достоинством защищать свою страну.

Направление физической культурой и спортом на данный момент считалось мощным средством нравственного воспитания молодого поколения. Дата появления популярного комплекса можно считать датой выхода юбилейного номера газеты для молодежи «Комсомольская правда» - 24 мая 1930 года. В газете были напечатаны статьи, в которых привлекалось внимание молодежи громким заголовком – «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!». В публикации также были прописаны основные проблемы в направлении развития физической культуры и спорта, существующие на тот момент, а также выражалось мнение Центрального Комитета ВЛКСМ по данной проблематике, были рассмотрены нормативы, в которых должна была быть проверена готовность трудящихся Страны Советов к труду и обороне.

Все кто положительно выполнял нормативы и требования, были награждены почетной грамотой и возможностью носить нагрудной значок с подписью «Готов к труду и обороне». Публикация с громким призывом распространилась молниеносно среди молодежи и нашла свои практические отклики у всего населения СССР. Всесоюзным Центральным Советом Профессиональных Союзов было утверждено постановление, где отмечалось, что внедрение разработанного комплекса ГТО значительно повышает уровень работоспособности трудящегося населения страны, а также может повысить внимание всей общественности к всестороннему физическому воспитанию людей, которые строят первое в мире социалистическое общество.

Официальный статус комплекс ГТО получил 11 марта 1931 года, когда Всесоюзный совет физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете СССР утвердил физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». С этого периода в стране начался настоящий ажиотаж, который был вокруг комплекса ГТО. Для молодежи и трудящихся получение значка ГТО являлось делом чести. Так уже в октябре 1931 года в Санкт-Петербурге было свыше 7 тысяч человек, полностью выполнивших норматив комплекса ГТО. Зимой 1931 – 1932 года в Петербурге до февраля месяца не было снега, и жители города сильно ждали момента, когда можно будет сдать норматив ГТО на лыжах [15].

Как отмечается в отечественной истории физической культуры и спорт, в феврале 1932 года было организовано самый массовый забег на лыжах, где приняло участие свыше 140 тысяч человек, все очень хотели сдать норматив ГТО. Все популярные журналы тогда печатали громкие лозунги - «Ленинград ошетинился лыжами»; «Петербург теперь не только водный город, но и город лыж»; «Едва ли теперь в Ленинграде найдешь человека, который бы не знал этих трех букв - ГТО». Среди трудящегося населения практически во всех крупных организациях началась настоящая гонка по ГТО, все хотели сдать норматив. На тот момент было зафиксировано, что свыше 50 руководящих работников и 350 студентов Института физкультуры имени П.Ф. Лесгафта и техникума физкультуры отправились на предприятия, для того, чтобы выполнить норматив ГТО. Заводоуправления совместно с директорами первыми сдали лыжные нормы, показывая пример своим работникам.

Во главе сдающих нормативы комплекса ГТО также были и сотрудники партийных и комсомольских предприятий, а также председатели и члены президиумов райисполкомов. По всей стране активно начала проходить пропаганда и популяризация ГТО, везде были развешаны листовки, плакаты, лозунги с призывом ГТО, проводились

лекции и беседы, по радио звучала информация о сдаче нормативов. Предприятиям, трудящиеся которых успешно сдавали нормативы, вручались красные знамена.

Сотрудников данных организаций поощряли различными способами, вывешивали на доску Почета их фотографии, увеличивали денежную выплату и тому подобное. По всем каналам СМИ активно пропагандировали комплекс ГТО, наблюдалась настоящая борьба среди каналов по радио, различных изданий журналов и газет. «Борьба за ГТО» была борьбой за популяризацию идей советской физической культуры. Данная борьба проходила совместно с общеполитической борьбой, с борьбой за укрепление всех звеньев физкультурного движения, в первую очередь трудящихся от специалистов до обсуживающего персонала. С этого периода сдача норм ГТО стала не только делом спортсменов, но и трудящихся всех организаций страны. Все становились в один ряд: и физкультурники и массы трудящихся. Даже среди пожилых людей было очень много желающих проверить свои физические способности и получить значок ГТО [47].

В 1934 году в одной из брошюр, которая была посвящена ГТО, было указано, что тысячи людей, которые никогда не вставали на лыжи, встали, пошли и сдали. Сам значок ГТО был утвержден и изготовлен в 1931 году, после проведенного конкурса журналом «Физкультура и спорт», в нем выиграл пятнадцатилетний школьник Тактаров.

Окончательную корректировку значка выполнил известный художник М. Ягужинский, так в значке появился серебряный кружок на маленькой цепочке с цифрой I. Маршал Ворошилов К.Е. назвал значок ГТО «Физкультурным орденом» [47].

Первый этап доминантного становления комплекса ГТО (1931-1946 года), характерен значительным количеством принятых управленческих решений высшими органами Советской власти с целью повышения обороноспособности и трудоспособности населения. Весной 1931 года

вступают в силу нормативы и испытания I ступени ГТО состоящие из 15 видов испытаний: бег, прыжки, метания, плавание, лыжный спорт. Кроме этого претендент на знак ГТО должен знать методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, основы советского физкультурного движения, уметь оказывать доврачебную медицинскую помощь и быть передовиком в труде или учебе. Возрастные группы у испытуемых: мужчины (18-30, 30-40 и старше 40 лет), женщины (17-25, 25-35 и старше 35 лет). Таким образом, в программу включены возрастные категории наиболее физически развитых слоев населения, которые должны были достойно защищать страну и трудиться в годы первых пятилеток [30].

Учитывая популярность комплекса ГТО, I ступени уже через год было принято решение о введении II ступени, в которую входили 3 теоретических требования и 22 вида практических испытаний. В ноябре 1939 года Советом Народных Комиссаров Союза ССР было принято «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Теперь комплекс ГТО имел военно-прикладную направленность, главной его целью стало дальнейшее улучшение системы физической подготовки трудящихся СССР». Для того, чтобы сдать нормативы нового комплекса, необходимо было выполнить обязательные нормативы и нормы по выбору. Совместно с комитетом по делам высшей школы и всесоюзному комитету по физической культуре и спорту было принято решение на основе нового комплекса ГТО пересмотреть учебные программы советской системы образования по физическому воспитанию.

Таким образом, физкультурно – оздоровительный комплекс ГТО приобрел государственное значение. За годы существования комплекса практически все поколения советских людей прошли через ГТО: сдавали его нормы, активно приобщались к физической культуре и спорту и благодаря этому приобретали крепкое здоровье, физическую закалку. 17 января 1972 года постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР было предложено пересмотреть комплекс ГТО, который вступил в свою

силу 1 марта 1972 года.

Общими усилиями ученых, известных тренеров, специалистов и преподавателей физической культуры, а также работниками спортивных организаций был предложен новый усовершенствованный комплекс ГТО. Важным изменением комплекса стало изменение возрастных рамок сдачи нормативов, тем самым привлекалось к сдаче еще большее количество человек.

Как отметил академик АМН А. Покровский, новый комплекс ГТО в сочетании с принципами рационального питания, гигиены труда и отдыха является мощным фактором, способствующим сохранению более молодого биологического возраста для каждого человека. «Неверно, что спорт – прерогатива молодежи и студентов, – писал он – Я смею утверждать, что надобность в занятиях физической культурой и спортом возрастает вместе с возрастом. Физическая культура и спорт для молодежи - это одновременно источник силы, здоровья и развлечения. Для лиц же старшего возраста это абсолютная необходимость, это источник работоспособности, здоровья и продления активной деятельности. Однако успех, может быть достигнут только при включении физкультуры, и в частности элементов комплекса ГТО, в общую систему гигиенического режима жизни человека».

Расширились возрастные границы комплекса – с 9 до 60 лет (ступень для детей 7-9 лет была введена в 1979 года). В связи с увеличением возрастных групп, а также с учетом БГТО видов испытаний становится 18. Нормативы на данном этапе получили научное обоснование. Министерство просвещения СССР соблюдая иерархию на основании вышестоящих органов власти издало циркулярное письмо, в котором указывалось, что комплекс ГТО является программной и нормативной основой советской системы физического воспитания. В нормативном правовом акте определены дополнения к учебной программе и введены новые ориентировочные нормативы по легкой атлетике, лыжной

подготовке, гимнастике, плаванию и конькобежному спорту. Эволюционное развитие нормативно правовых актов комплекса ГТО в постсоветский период не получили, так как отраслевые государственные органы власти не видели в них необходимости [20].

В конце XX и начале XXI века состояние здоровья, физической подготовленности населения РФ приобретают угрожающие стратегическому развитию страны значения в связи, с чем физическая культура и спорт становятся предметом внимания государства, а основой финансирования являются федеральные целевые программы. Одним из значимых событий в модернизации здоровья и физического развития явилось совещание под председательством президента РФ В.В. Путина.

На заседании Государственного совета РФ 30 января 2002 года рассматривался вопрос «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян», решение которого оказало значительное влияние на формирование ориентиров государственной политики в сфере спорта. Именно это событие мы считаем возможным взять за точку отсчета к предпосылкам пятого этапа циклического развития комплекса ГТО [35].

Принятие Федерального закона от 03.12.2011 года № 384-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорту РФ» и статье № 16 ФЗ «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», узаконивают инновации в развитии школьного и студенческого спорта, а также предпосылки к реанимации комплекса ГТО: студенческий спорт и студенческие спортивные лиги (пункт 23.1, 23.2 статья 2); школьный спорт (пункт 31 статья 2); подготовка граждан к защите Отечества (страница 29); развитие военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта [51].

Президент России В.В. Путин 13.03.2013 года на совещании, посвященном развитию детско-юношеского спорта в стране, выступил с инициативой о реанимации комплекса ГТО в современном формате. Предложение главы государства нашло свое отражение в

соответствующих нормативных правовых актов. Поручение Президента Российской Федерации от 04.04.2013 года № Приказ-756 содержит раздел, в котором федеральным органам исполнительной власти ставится задача разработать положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе.

Минспорт России принял приказ 06.05.2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», с утверждением рабочей группы, в состав которой вошли ведущие специалисты и ученые страны. Для решения проблемной ситуации был принят подзаконный акт, Указ президента Р.Ф. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», от 24.03.2014 года №172. Нормативный правовой акт утвердил ряд регионов РФ с апробацией ВФСК ГТО в 2015 году. Новый физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), предусматривает подготовку к тестированию и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных государственных нормативов [58].

Основой правового вектора явился Федеральный закон от 05.10.2015 года № 254-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О Физической культуре и спорте РФ». Массовый спорт, должен развиваться и быть более доступным для людей разного возраста, состояния здоровья, на что и направлена инициатива по возрождению ГТО. «Запуск программы ГТО остро ставит вопрос о площадках для занятия спортом. Востребована сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы, то есть в шаговой доступности», должны быть спортивные сооружения и на открытом воздухе.

В 1980-е годы комплекс ГТО в очередной раз претерпел изменения, появилось разнообразие. Школьнику от 10 до 13 лет для получения золотого значка нужно было выполнить не менее 5 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, и 2 нормы на уровне

серебряного значка. В 1980-е годы интерес к сдаче норм и здоровому образу жизни угас, а с 1993 года ушло в прошлое ГТО.

Первые шаги к возвращению, отмененного в 1991 году комплекса ГТО были предприняты в 2013 году по поручению Президента России от 4 апреля 2013 года правительству РФ и Министерству спорта было поручено провезти научно – практическое исследование и восстановить комплекс ГТО, согласно современным требованиям. В качестве научно-практической и методической основ комплекса принято исследование, проведенное ВНИИФК в 2006-2009 годах на базах 11 федеральных экспериментальных площадок. После проделанной работы, 24 марта 2014 года президент России подписал указ, в котором был утвержден до 15 июня 2014 года проект «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». [58].

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 2020 года состоит из 11 ступеней. Так 7 ступень рассчитана на категорию граждан от 30 до 39 лет, куда попадает большинство тестируемых сотрудников МЧС России.

Таблица 1 – Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2020 года

Ступень	Возраст	Ступень	Возраст
1 ступень	от 6 до 8 лет	7 ступень	от 30 до 39 лет
2 ступень	от 9 до 10 лет	8 ступень	от 40 до 49 лет
3 ступень	от 11 до 12 лет	9 ступень	от 50 до 59 лет
4 ступень	от 13 до 15 лет	10 ступень	от 60 до 69 лет
5 ступень	от 16 до 17 лет	11 ступень	от 70 лет и старше
6 ступень	от 18 до 29 лет		

Остановимся подробнее на проблеме подготовке сотрудников МЧС России к сдаче норм ГТО. Среди основных проблем сдачи нормативов ГТО сотрудниками можно выделить: новую социально-экономическую парадигму, смену идеологических ориентиров страны в XXI веке, снижение физической активности, недостаточное осознание ее ценностей

физической культуры и способов реализации ценностей в жизнеобеспечении личности. Вместе с тем, ещё в прошлом веке Петровский Б.В. отмечал, что физическое воспитание призвано содействовать устранению отклонений в состоянии здоровья и его укреплению, всестороннему физическому развитию, воспитанию профессионально значимых качеств и способностей, устранению возможных вредных влияний объективных условий рабочего процесса на человека [28].

Для того, чтобы изучение современного уровня проблемы подготовки сотрудников МЧС России не было оторванным от реальности и не строилось лишь на теоретических положениях, целесообразно привести результаты опроса среди сотрудников ФГКУ «СУ ФПС № 1 МЧС России». Сдавали ГТО среди сотрудников МЧС России сменного состава 24 человека, не сдавали – 30 человек; среди сотрудников дневного состава сдавали – 18 человек, не сдавали – 27 человек; среди сотрудниц МЧС России сдавали – 21 человек, не сдавали – 25 человек.

Таким образом, из 145 опрошенных сотрудников нормативы ГТО сдавали 63 человека, что составляет 48% опрошенных. Если посмотреть процентное соотношение сотрудников сдававших нормативы ГТО по видам деятельности, то получается, что 48% сменного состава, 47,5% дневной состав и 49% сотрудниц сдавали нормативы ГТО. Таким образом, стоит отметить, что количество сотрудников МЧС России, сдававших нормативы ГТО, не особо сильно варьируется в зависимости от вида деятельности МЧС России [27].

На вопрос «Что вам дает (или дала бы) успешная сдача норм ГТО?» среди сотрудников, сдававших нормативы ГТО ответ «повышение физической подготовленности» выбрали порядка 30,5% человек; ответ «моральное удовлетворение» – также 30,5% человек; ответ «ничего» – 39% опрошенных. На этот же вопрос среди сотрудников, не сдававших ГТО,

наиболее популярным стал ответ «ничего» (65 %); наименее популярным – ответ «моральное удовлетворение» (12%).

Таким образом, большинство опрошенных сотрудников МЧС России считают, что сдача нормативов ГТО не влечет для них какого-либо физического или морального удовлетворения, а, скорее, является необходимостью.

Следующий вопрос был сформулирован так: «Влияет ли возможность дополнительно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью на Ваше желание сдать ГТО?». Подавляющее большинство сотрудников (82% от опрошенных) ответили, что возможность дополнительно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью влияет на их желание сдать ГТО, и только 18% опрошенных дали отрицательный ответ на поставленный вопрос.

На вопрос «Считаете ли Вы, что посещения физической подготовки для личного состава МЧС России достаточно для того, чтобы в полной мере подготовиться к сдаче нормативов ГТО?» лишь 23% сотрудников дали положительный ответ.

В качестве основной причины, затрудняющей сдачу норм ГТО, сотрудники назвали отсутствие заинтересованности в данной процедуре (47 %). На втором месте идет ответ «у сотрудников недостаточно возможностей для того, чтобы подготовиться к сдаче ГТО» (32 %). Ответ «много времени отнимает сбор документов и прохождение медицинского осмотра» выбрали 21% сотрудников. В то же время стоит отметить, что среди сотрудников, сдававших ГТО, последний ответ имел большую популярность – его выбрали 46% сотрудников МЧС России, ранее сдававших ГТО.

По мнению опрошенных, наиболее эффективным способом популяризации ГТО среди сотрудников МЧС России стало бы введение дополнительных льгот и поощрений для сотрудников, сдавших ГТО (67%). Наименее популярным ответом на данный вопрос стало введение норм

ГТО в качестве обязательных для всех сотрудников (12%). 21% опрошенных в качестве ответа выбрал вариант, в соответствии с которым необходимо популяризировать ГТО не среди сотрудников, а среди школьников и студентов, чтобы ГТО стало частью их жизни и к выпускному возрасту у них выработалась привычка регулярно сдавать ГТО.

1.2 Реализация комплекса ГТО в Челябинской области: итоги и перспективы

Мною был выполнен анализ развития и распространения комплекса ГТО в Челябинской области. Министерство спорта Челябинской области подписало трехстороннее соглашение с Федерацией профсоюзов и Союзом промышленников и предпринимателей области об организации взаимодействия по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Соответствующий документ подписали министр физической культуры и спорта области Леонид Одер, первый вице-президент Челябинской областной ассоциации работодателей «Союз промышленников и предпринимателей» Александр Федоров и заместитель председателя Челябинского областного союза организаций профсоюзов «Федерация профсоюзов Челябинской области» Олег Екимов.

Приоритетной целью соглашения является обеспечение условий для эффективной реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» в организациях Челябинской области. «Подписание трехстороннего соглашения – это большой шаг не только в реализации комплекса ГТО в Челябинской области, но и в развитии всего массового спорта, увеличении количества жителей региона, занимающихся физической культурой и спортом» – отметил Одер. «У нас, как и по всей стране, активно участвуют в спортивной жизни учащиеся общеобразовательных школ, студенты высших учебных заведений, однако все гораздо сложнее с

трудоспособным населением» [40].

«В Челябинской области около 1 млн. 850 тысяч работающего населения и только 370 тысяч из них ведут активный образ жизни, что составляет 29% от общего числа, согласно Стратегии развития физической культуры и спорта Челябинской области, нам необходимо эту цифру поднимать к 2022 году до 50%. Подписание соглашения с региональным Союзом промышленников и предпринимателями, а также Федерацией профсоюзов Челябинской области должны помочь нам поднять эти показатели», – добавил он. Одер отметил, что человек должен прийти к необходимости выполнения нормативов ГТО самостоятельно, а не посредством административного ресурса. «Человек должен сам прийти к тому, что ему это необходимо.

На сегодняшний день разработаны и утверждены мероприятия по выполнению нормативов комплекса ГТО среди всех слоев населения. Для обучающихся и трудящихся созданы мотивирующие условия для выполнения нормативов ГТО. Также в нормативных документах можно найти в доступной форме подробное описание всех испытаний и методические рекомендации по успешному проведению тестирования [43].

Для выявления уровня развития поэтапного внедрения Комплекса ГТО в области нами был проведен сравнительный анализ результата внедрения в субъектах РФ, в частности в Челябинской области.

На рисунке 1 представлены центры тестирования ГТО в Челябинской области в 2019 году.



Рисунок 1 – Центры ГТО в Челябинской области

Согласно статической информации, в Челябинской области 27 муниципальных образований, центры тестирования ГТО находятся во всех структурных физкультурно-спортивных организациях. Благодаря статическому анализу за 2019 год мы выяснили, что в Челябинской области общее число принявших участие в тестировании составлено свыше 10 тысяч человек. Из общего числа человек, принявших участие в тестировании ГТО в 2019 году, было присвоено 216 золотых значков, 338 серебряных значков и 283 бронзовых (рис. 2).

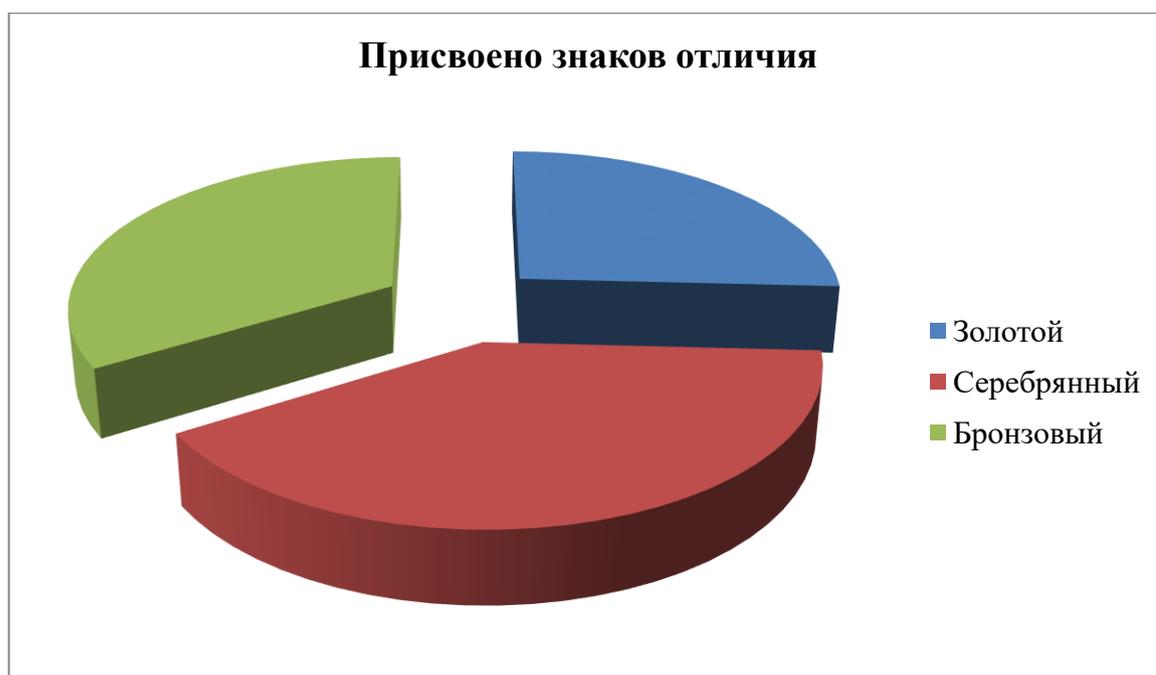


Рисунок 2 – Присвоено знаков отличия в 2019 году

В Челябинской области общее количество слушателей курсов повышения квалификации по программе «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в 2019 году составлено 200 человек, семинар проходил в два потока. Согласно плану реализации мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» муниципальными учреждениями отрасли спорта и молодежной политики, плановым показателям тестирования ГТО на 2020 год общее количество должно составить свыше 35 тысяч человек, из них обучающиеся общеобразовательных учреждений – 14 тысяч человек, обучающиеся учреждений дополнительного образования – 7 тысяч человек, обучающиеся учреждений высшего и профессионального образования – 4 тысяч человек и взрослое население 10 тысяч человек.

Таким образом, общее количество человек на I-V ступени должно составить 21 тысяч человек, из них должны выполнить на знаки отличия 40 %, то есть. 8,4 тысяч человек, с VI по XI 23 ступень – 14 тысяч человек,

из них должны выполнить на знаки отличия 25 %, то есть. 3,5 тысяч человек.

В таблице 2 представлены показатели за 2018, 2019 года по сдаче норм ГТО Челябинской области.

Таблица 2 – Показатели 2018 года по сдаче норм ГТО среди регионов

Наименование регионов Российской Федерации	Количество баллов	Места в рейтинге
Воронежская область	491	1
Пензенская область	479	2
Тюменская область	467	3
Белгородская область	465	4
Краснодарский край	464	5
Республика Татарстан	451	6
Чукотский автономный округ	451	7
Липецкая область	449	8
Костромская область	437	9
Курганская область	436	10
Республика Коми	431	11
Псковская область	427	12
Рязанская область	419	13
Ханты-Мансийский АО	415	14
Кемеровская область	411	15
Новгородская область	411	16
Челябинская область	410	17

Таблица 3 – Показатели 2019 года по сдаче норм ГТО среди регионов

Наименование регионов Российской Федерации	Количество баллов	Места в рейтинге
Воронежская область	498	1
Тюменская область	474	2
Белгородская область	472	3
Пензенская область	471	4
Краснодарский край	466	5
Костромская область	451	6
Курганская область	451	7
Республика Татарстан	449	8
Челябинская область	445	9

Таким образом, проведенный мною анализ уровня развития внедрения комплекса ГТО позволил сделать вывод, что в Челябинской наблюдается успешное внедрение Комплекса ГТО.

1.3. Характеристика физических качеств у сотрудников МЧС России

К основным физическим способностям человека принято относит силу, выносливость, гибкость, быстроту и координационные способности. Силу человека можно характеризовать, как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий. Мышечная сила определяется степенью мышечного напряжения. Силовые способности являются комплексом разных проявлений человека в определенной двигательной активности. Силовые качества проявляются не сами по себе, а с помощью какого-либо двигательного действия [58].

При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают различные факторы, вклад которых меняется в зависимости от определенных двигательных действий и условий их проявления, вида

силовых способностей, половых, возрастных и личных особенностей человека. По классификации различают следующие виды силовых способностей: собственно-силовые (статический режим), скоростно-силовые (динамическая сила). Собственно-силовые способности обусловлены при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, которые выполняются с около предельными, предельными отягощениями; при мышечных напряжениях изометрической (статического) формы (без изменения длины мышцы).

В статическом (изометрическом) режиме происходит только напряжение мышц без последующего их расслабления. Собственно-силовые способности, обусловленные значительными мышечными напряжениями и характеризуются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они проявляются физиологическим поперечником мышцы и функциональными способностями нервно-мышечного аппарата.

Статическая сила определяется двумя ее особенностями проявления:

- при напряжении мышц с помощью интенсивных волевых усилий человека (активная статическая сила);
- при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила).

Скоростно-силовые способности определяются непредельными напряжениями мышц, которые проявляются с необходимой, как правило, максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых с большой скоростью, но не достигающей, обычно, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, где вместе со значительной силой мышц, требуется и быстрота двигательного движения. При этом, чем больше внешнее отягощение, которое преодолевает сотрудник, тем более значительную роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении повышается значимость скоростного компонента. В динамическом режиме

наблюдается последовательное сокращение и расслабление мышц, которые совершают определенную работу. Работа мышц в динамическом режиме проявляется как преодолевающая и уступающая.

Принято выделять следующие основные виды силовых качеств:

а) максимальная сила – самые высокие возможности, которые способен проявлять человек при максимальном мышечном сокращении;

б) взрывная сила – возможность человека преодолевать сопротивление с наивысшей скоростью мышечного сокращения;

в) силовая выносливость – это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики двигательного действия.

Под скоростными способностями (быстрота) принято понимать возможности человека, которые обеспечивают ему выполнение двигательных действий в минимальный для определенных условий промежуток времени. Выделяют элементарные и комплексные формы проявления скоростных качеств. К элементарным формам принято относить: быстроту реакции, скорость одиночного движения, частоту (темп) движений. Все двигательные реакции, которые совершает человек, условно делятся на две группы: простые и сложные. Под простой реакцией подразумевается ответ заранее известным движением на заранее известный раздражитель. Примерами данного вида реакций считается начало двигательного действия в ответ на прекращение нападающего или защитного действия. Быстрота простой реакции характеризуется по латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента проявления раздражителя до момента начала движения.

Сложные двигательные реакции наблюдаются в различных упражнениях, обусловленные постоянной и внезапной сменой ситуации двигательных действий. Сложная реакция разделяется на реакцию выбора и реакцию на движущий объект. Реакция выбора является ответ определенным движением на один из нескольких раздражителей, который

заранее определен. Временной интервал, который затрачивается на выполнение одиночного движения, тоже обусловлен скоростными способностями.

В разных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных качеств выступают в разных сочетаниях и в совокупности с другими физическими способностями и техническими элементами. В данном случае имеет место комплексное проявление скоростных качеств. К ним принято относить быстроту выполнения целостного двигательного действия, способностью как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность долго поддерживать ее. Для практики физического воспитания большое значение играет скорость выполнения сотрудниками целостных двигательных действий, а не элементарные формы ее проявления. При этом, данная скорость лишь косвенно определяет скорость человека, так как она характерна не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами. Выносливостью считается способность противостоять физическому утомлению в процессе двигательной активности.

Выносливость является способностью человека выполнять действия в высоко заданном темпе на протяжении всего времени тренировочной или соревновательной деятельности. Критерием выносливости считается время выполнения, в течение которого осуществляется двигательная деятельность обусловленного характера и интенсивности.

По классификации принято разделять общую и специальную выносливость. Общая (аэробная) выносливость – это возможность продолжительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Сотрудник, который может выдержать длительную работу с дыхательным аппаратом в умеренном темпе продолжительное время, и способен выполнить и другую

работу в данном темпе.

Гибкостью характеризуют способность совершать движения с большой амплитудой. В физической подготовке гибкость нужна для выполнения двигательных действий с большой и предельной амплитудой. Хорошая развитая гибкость позволяет свободно, быстро и экономично выполнять движения, повышая путь успешного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Слабо развитая гибкость затрудняет координацию движений сотрудников МЧС России, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Проявление гибкости зависит от различных факторов, и, прежде всего, от строения суставов, эластичности связок и мышц, а также от нервной регуляции тонуса мышц. Гибкость считается необходимой основой успешного технического совершенства.

Разные виды двигательных действий предъявляют требование к гибкости, что определено, прежде всего, биомеханической структурой упражнения. По направлению проявления выделяют активную и пассивную гибкость. При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняют с помощью собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью принято понимать способностью осуществлять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и тому подобное. Пассивная гибкость всегда выше активной и чаще всего ее повышение создает предпосылки для роста амплитуды активных движений. Координационные способности представляют собой очень сложное образование, в котором выделяются большое количество различных проявлений. Из них можно выделить наиболее популярные:

- способность к равновесию,
- способность к реагированию,
- ориентация в пространстве, реагирующая, дифференцированная и ритмическая способности [10;11].

Развития физических качеств у сотрудников сменного графика, определяется, прежде всего, интенсивным развитием силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам, а также естественными темпами развития скоростных качеств. Доминирующие способности в данной категории людей, это силовые качества: собственно-силовые (статический режим), скоростно-силовые (динамическая сила); выносливость (общая и специальная), гибкость и координация движений.

На занятиях с дыхательными аппаратами на сжатом воздухе у сотрудников допущенных к руководству тушения пожаров постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем, требуются разные по характеру мышечные усилия (динамические и статические). Динамические напряжения мышц при занятии в тепло-дымокамере и выполнении поставленных задач связанных с переноской пострадавшего, газовых баллонов, осуществление разбора строительных конструкции с помощью пожарного и аварийно-спасательного оборудования, перекрытия различных задвижек могут осуществляться на фоне значительного утомления или на свежие силы, с максимальной или незначительной нагрузкой, после длительного расслабления или сразу после первоначального сокращения.

В связи с этим, методика воспитания физических способностей у сотрудников сменного состава должна быть определена развитием общей и специальной силы, общей и специальной быстроты. Общефизическая подготовка дневного состава, таких как государственный пожарный надзор, отдел службы и подготовки, отдел кадров, технический отдел, старшие мастера газодымозащитной службы, отдел по защите государственной тайне направлена на всестороннее и гармоничное развитие всех систем и органов, осуществляется по единому плану для всех сотрудников [39].

Специализированная подготовка планируется также вне рабочего времени, и она направлена на развитие тех двигательных действий и

способностей, которые отличают двигательную активность сотрудников. К ним принято относить: скоростные способности (быстрота сложных реакций, скорость выполнения отдельных движений и частота движений); скоростно-силовые качества разных мышечных групп: рук, ног, туловища; статическая выносливость мышц ног и спины; координационные качества.

К сотрудницам, которые работают в Специальном Управлении ФПС № 1 МЧС России предъявляются повышенные требования, которые отражают специфику данных людей. Из-за сидячего образа жизни, искусственных рабочих положений от сотрудниц требуется большая подвижность в суставах. Недостаточная подвижность в суставах способствует ограничению проявлению таких способностей как, сила, быстрота реакции и скорость движения, выносливость, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы. Предметом особого внимания у таких людей считается специальная гибкость, она характеризуется предельной подвижностью в отдельных суставах, которая определяется эффективностью трудовой деятельности. В нее входит подготовка и сдача нормативов по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке, таких как одевание костюма Л-1 и общевойскового-защитного комплекта и противогаза, закрепление спасательной веревки за конструкцию [45;46].

Высокие требования у сотрудниц предъявляются и к ориентировочной способности, то есть возможности сочетать движения разными частями тела между собой и при этом сохранять равновесие (упражнения связанные с прохождением пожарного бумма со скаткой рукавов, выполнение кувырков). Такие упражнения требует не только пространственной точности движений, но и высокоразвитого «чувства пространства» – это возможность правильно оценивать пространственные условия двигательного действия.

Таблица 4 – Ведущие и отстающие физические качества у сотрудников сменного, дневного состава и сотрудниц СУ ФПС № 1 МЧС России

Категории сотрудников МЧС России	Ведущие физические качества	Отстающие физические качества
Сотрудники СУ ФПС № 1 МЧС России сменного состава	1.Силовые способности 2.Скоростно-силовые способности 3.Специальная выносливость 4. Гибкость 5.Координационные способности	1.Скоростные способности 2.Общая выносливость
Сотрудники СУ ФПС № 1 МЧС России дневного состава	1.Скоростные качества 2.Скоростно-силовые способности 3.Общая и специальная выносливость 4.Координационные способности	1.Гибкость 2.Силовые способности
Сотрудницы СУ ФПС № 1 МЧС России	1.Гибкость 2.Координационные способности	1.Скоростные способности 2.Силовые способности 3.Общая выносливость

Таким образом, благодаря проведенному мною анализу ведущие физические качества у сотрудников Специального Управления Федеральной Противопожарной Службы № 1 МЧС России я могу сделать вывод, что у сменного состава отстающими физическими качествами являются скоростные способности и общая выносливость, у дневного состава хуже развиты гибкость и силовые способности, а у сотрудниц в свою очередь, скоростные, силовые способности и общая выносливость (табл. 4).

Вывод по первой главе

Появление и расцвет комплекса ГТО осуществляется с приходом советской власти, с того времени одной из приоритетных задач в стране стало развитие всех форм культуры и среди всех населения. В 1980-е годы интерес к норм и образу угас, а с 1993 года ушло в и ГТО шаги к возрождению, в 1991 году ГТО были в 2013 году. В 2015 году был подписано и утверждено положение о новом всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО, который полностью модифицирован и адаптирован согласно современным требованиям физического воспитания.

На сегодняшний день разработаны и утверждены мероприятия по выполнению нормативов комплекса ГТО среди всех слоев населения. Для обучающихся и трудящихся созданы мотивирующие условия для выполнения нормативов ГТО. Также в нормативных документах можно найти в доступной форме подробное описание всех испытаний и методические рекомендации по успешному проведению тестирования. Следовательно, в Челябинской области наблюдается успешное внедрение Комплекса ГТО. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и координационные движения.

Благодаря проведенному мною анализу было установлено, что у сменного состава СУ ФПС № 1 МЧС России отстающими физическими качествами являются скоростные способности и общая выносливость, у сотрудников дневного состава хуже развиты гибкость и силовые способности, а у сотрудниц в свою очередь, скоростные, силовые способности и общая выносливость.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВНЕДРЕНИЮ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

2.1 Организация и методы исследования

Исследования проводились на базе спортивного манежа: ФГКУ «СУ ФПС № 1 МЧС России» (Челябинская область, город Озерск улица Ленина, 86). В нем приняло участие 63 человека, из них 42 мужчины и 21 женщина в возрасте от 30 до 39 лет. В соответствии с целью исследования и поставленными задачами, исследование было разделено на три этапа:

на первом этапе (10.12.2018 года – 29.12.2018 года, 13.04.2019 года. – 04.05.2019 года) был проведен анализ литературных источников, определена цель, объект исследования, предмет исследования, гипотеза исследования;

на втором этапе (30.03.2018 года. – 10.05.2018 года, 03.11.2018 года. – 08.12.2018 года, 02.02.2019 года. – 08.02.2019 года.) был проведен опрос и тестирование сотрудников МЧС России, данный этап включал сопоставление полученных результатов исследования, а также математико-статистическую обработку материалов исследования, интерпретирование полученных результатов;

третий этап исследования (18.11.2019 года – 29.12.2019 года) включил в себя разработку практических рекомендаций, которые направлены на повышение отстающих физических качеств у сотрудников, а также оформление диссертационной работы.

В соответствии с целью и задачами исследования были использованы следующие методы:

– теоретический анализ и обобщение литературных источников по проблеме;

- тестирование;
- методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Анализ литературных источников позволил выявить историческое появление и современное состояние комплекса ГТО в России, уровень развития комплекса ГТО в Челябинской области, рассмотреть ведущие физические качества у сотрудников, проходящих службу в МЧС России.

Тестирование

Для определения уровня развития физических качеств у сотрудников МЧС России, проводился анализ контрольных испытаний. За основу брались четыре обязательных и два теста по выбору комплекса ГТО (табл. 5).

Таблица 5–Тесты комплекса ГТО

Обязательные тесты				Тесты по выбору	
Скоростные способности	Выносливость	Силовые способности	Гибкость	Скоростно-силовые способности	
1	2	3	4	5	6
Бег на 60 м (с)	Бег на 3(2) км (мин, с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места (м)	Метание спортивного снаряда весом 700(500) г (м)

Нормативы 7 ступень норм ГТО для сотрудников МЧС России представлены в приложении 1 и 2.

Были проанализированы тесты ВФСК ГТО для представителей 7 ступени:

1. Бег на 60 метров (секунд);
2. Бег на 3(2) километрам (минут, секунд);
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – сантиметров);
5. Прыжок в длину с места (метров);

б. Метание спортивного снаряда весом 700(500) грамм (метров).

Бег 60 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Измерение быстроты (скорости движений) осуществлялось при помощи теста – бега на 60 метров. С помощью секундомера регистрировалось время бега с высокого старта до финиша, с точностью до 0,1 секунды. Основная нагрузка приходится на мышцы ног, режим работы мышц – анаэробный.

Бег 3000(2000) метров (бег на выносливость) проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 3 000(2000) метров – не более 20 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют

прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 сантиметров, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – сантиметров). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 сантиметров. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжки с места. Скоростно-силовые способности мышц ног (взрывная сила) измерялись тестом «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Данный норматив выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

Метание спортивного снаряда весом 700(500) грамм (метров). Участники 7 ступени комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700(500) грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Участник

выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

Методы математической статистики

Математическая статистика применялась для обработки цифрового материала, полученного в результате исследования, и определялась следующими формулам (1-2):

$$M = \frac{\Sigma V}{n}, \quad (1)$$

где M – средняя арифметическая;

Σ – сумма;

V – варианты.

n – количество выборки участников исследования.

$$m = \frac{(V_{\max} - V_{\min})}{h}, \quad (2)$$

где m – средняя ошибка среднего арифметического;

V max – вариант максимального значения;

V min – вариант минимального значения;

h – табличный коэффициент для определения m, исходя из амплитуды вариативного ряда [13;14].

2.2 Методика проведения педагогического эксперимента подготовки сотрудников МЧС России к сдаче ГТО

2.2.1 Результаты выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудников МЧС России сменного состава

Анализ уровня развития физических качеств у сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России, был проведен с 03.11.2018 года – 08.12.2018 года. В общей сложности мною было протестировано 24 сотрудника сменного состава СУ ФПС № 1 МЧС России. В таблице 6 представлены полученные результаты тестирования нормативных требований ВФСК ГТО сотрудников сменного состава.

Таблица 6 – Результаты тестирования ВФСК ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России сменного состава

7 ступень	Обязательные тесты								Тесты по выбору			
Ф.И.	Бег на 60 м (с)		Бег на 3 км (мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места (м)		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	
А.П.	9.2	зол	13.5	зол	29	зол	6	сер	225	зол	29	сер
М.И.	11.3	сер	14.2	сер	13	брон	12	зол	225	зол	27	бр
М.К.	9.1	зол	13.3	зол	33	зол	8	сер	185	брон	35	зол
О.К.	8.9	зол	15.0	сер	29	зол	10	зол	226	зол	34	зол
С.К.	9.2	зол	12.9	зол	29	зол	11	зол	228	зол	30	сер
Е.М.	9.0	зол	13.4	зол	29	зол	7	сер	225	зол	35	зол
В.А.	9.1	зол	13.2	зол	31	зол	14	зол	213	сер	34	зол
С.К.	8.8	зол	13.3	зол	25	сер	12	зол	226	зол	33	сер
Е.Ю.	11.5	сер	15.0	сер	29	зол	10	зол	225	сер	28	бр
К.Н.	11.2	сер	14.6	сер	29	зол	10	зол	227	зол	29	сер
О.В.	8.8	зол	12.2	зол	29	зол	12	зол	225	зол	38	зол
Б.О.	11.2	сер	13.4	зол	23	сер	8	сер	226	зол	34	зол
В.Б.	9.0	зол	13.2	зол	29	зол	9	сер	181	брон	31	сер
Д.П.	9.2	зол	12.2	зол	29	зол	11	зол	226	зол	36	зол
М.Е.	9.1	зол	13.9	зол	13	брон	12	зол	225	зол	28	бр
Т.А.	13.9	брон	14.5	сер	29	зол	13	зол	205	сер	34	зол

Продолжение таблицы 6

К.К.	8.9	зол	13.3	зол	29	зол	12	зол	227	зол	33	сер
П.А.	8.6	зол	12.8	зол	28	сер	11	зол	225	зол	36	зол
М.В.	8.8	зол	13.1	зол	13	брон	6	сер	226	зол	20	зол
Е.Р.	11.2	сер	15.4	брон	29	зол	12	зол	212	сер	33	сер
В.П.	8.7	зол	15.3	брон	29	зол	10	зол	228	зол	29	бр
А.П.	11.2	сер	12.7	зол	29	зол	8	сер	208	сер	34	зол
Р.С.	11.5	сер	13.5	зол	13	брон	11	зол	226	зол	36	зол
И.Е.	8.8	зол	12.4	зол	29	зол	11	зол	2058	сер	36	зол

В таблице 7 представлено среднее значение результатов тестирования ВФСК ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России сменного состава.

Таблица 7–Среднее значение результатов тестирования ВФСК ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России сменного состава

Физические качества	Скоростные способности	Выносливость	Силовые способности и	Гибкость	Скоростносиловые способности	
					Прыжок в длину с места (м)	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
Испытания (тесты)	Бег на 60 м (с)	Бег на 3 км (мин, с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места (м)	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
M±m	9,2 ±0,6	13,9±0,2	30±1	11±0	226±2	32±1
Значок	серебро	серебро	золото	золото	золото	серебро

В среднем значении полученных результатов тестирования у сменного состава мы можем видеть, что в тестировании на выявление скоростных способностей «Бег на 60м» у сотрудников показатель равен 9,2 секунды, что согласно нормативным требованиям ВФСК ГТО данный показатель можно отнести к нормативу на серебряный значок.

В испытании на выявление уровня развития выносливости «Бег на 3 километра» у исследуемых сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России среднее значение результата равно 13,9 минут, что соответствует серебряному значку ГТО. В тесте на выявление силовых способностей

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» показатель у сменного персонала 30 едениц, этот результат соответствует золотому значку ГТО.

Тестирование на гибкость «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»многие сотрудники прошли на золотой значок (11±1). Для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств мною были проанализированы такие испытания как «Прыжок в длину с места», который был выполнен сотрудниками СУ ФПС № 1 МЧС России на золотой значок, и «Метание снаряда весом 700грамм», как мы можем видеть из таблицы 7, сотрудники выполнили данное испытание на серебряный значок. На рисунке 3 отображено соотношение значков ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России сменного состава.

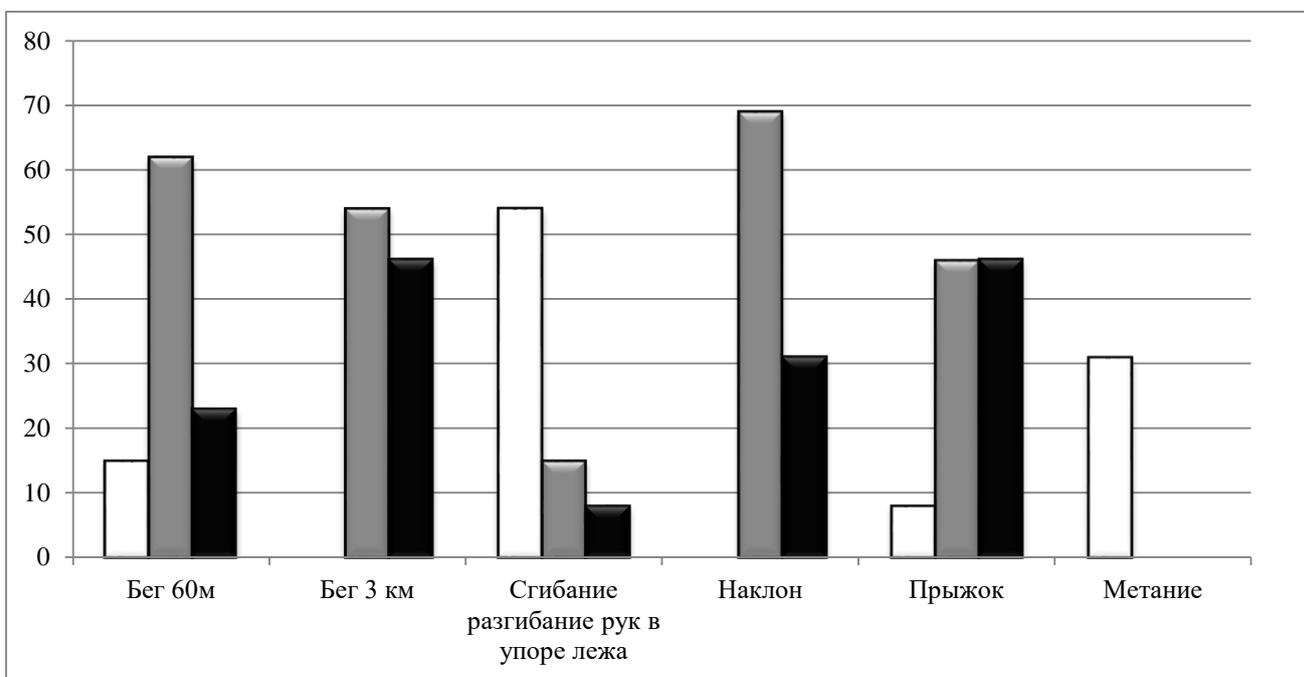


Рисунок 3 – Соотношение значков сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России сменного состава

Проведенный мною анализ соотношение значков ГТО у сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России участвующих в тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ, позволил выявить следующий уровень развития физических качеств. В «Беге на 60 метров» у 59% исследуемых сотрудников полученный результат соответствует золотому значку, в свою очередь у 33% серебряный значок и у 3% бронзовый знак отличия.

В испытании «Бег на 3 километра» мы можем видеть, что процентное соотношение знаков ГТО разделилось следующим образом, у 47% сотрудников, имеющих допуск на тушение пожаров результат приравнивается к золотому значку, у 38% – серебряный значок, у 12% – бронзовый знак отличия. В тестировании на выявления силовых способностей практически все сотрудники СУ ФПС № 1 МЧС России показали высокий результат, у 69% исследуемых показатель равен золотому значку, у 19% сотрудников серебряный значок и у 9% бронзовый значок. В испытании на выявления уровня гибкости «Наклон» сотрудники сменного состава показали высокий результат, так у 66% сотрудников золотой значок и у 31% – серебряный значок.

В тестировании «Прыжок в длину с места» мы можем наблюдать следующее процентное распределение результатов – у 50% сотрудников золотой значок, у 21% – серебряный и всего лишь у 12% бронзовый знак отличия. В последнем тесте на выявление скоростно-силовых качеств - «Метание снаряда весом 700грамм», также как и в остальных испытаниях у большинства сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России полученный показатель соответствует золотому значку – 41% от общего числа исследуемых, 40% сдали норматив на серебряный значок и 17% выполнили результат на бронзовый знак отличия. Таким образом, благодаря проведенному мною анализу результатов выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России участвующих в тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ.

Уровень развития физических качеств у сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России сменного состава находится на достаточно высоком уровне, об этом свидетельствует процентное соотношение значков ГТО у исследуемых сотрудников. Тем не менее, в среднем значении полученных результатов тестирования у сотрудников, также как и у сотрудниц, мы можем видеть, что такие физические качества как скоростные способности

и выносливость являются отстающими качествами, так как их среднее значение соответствует серебряному значку нормативных требований ВФСК ГТО.

2.2.2 Результаты выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России дневного состава

Анализ уровня развития физических качеств у сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России, был проведен в период с 02.02.2019 года–08.02.2019года. Мною были протестированы 18 сотрудников из числа дневного персонала. В таблице 8 представлены полученные результаты тестирования нормативных требований ВФСК ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России дневного состава.

Таблица 8–Результаты тестирования ВФСК ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России дневного состава

7 ступень	Обязательные тесты								Тесты по выбору			
Ф.И.	Бег на 60 м (с)		Бег на 3 км (мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места (м)		Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	
Р.П.	10.7	сер	13.5	зол	28	сер	6	сер	217	сер	29	сер
Ф.К.	11.3	сер	14.2	сер	15	брон	12	зол	220	сер	27	бр
Е.К.	9.1	зол	13.3	зол	25	сер	8	сер	185	брон	31	сер
С.О.	8.9	зол	15.0	сер	29	зол	10	зол	216	сер	30	сер
М.Р.	11.5	сер	14.4	сер	13	брон	11	зол	228	зол	30	сер
Т.М.	9.0	зол	13.4	сер	28	сер	7	сер	225	зол	35	зол
В.О.	11.2	сер	14.2	сер	15	брон	14	зол	213	сер	34	зол
П.К.	8.8	зол	13.3	зол	17	брон	8	сер	226	зол	33	сер
Ю.В.	11.1	сер	15.0	сер	29	зол	10	зол	225	сер	28	бр
Н.Н.	11.2	сер	14.6	сер	17	брон	8	сер	217	сер	29	сер
О.В.	8.8	зол	12.2	зол	29	зол	12	зол	225	зол	38	зол
И.О.	11.2	сер	14.4	сер	23	сер	8	сер	226	зол	33	сер
В.Б.	9.0	зол	14.2	сер	16	брон	9	сер	181	брон	31	сер
А.А.	10.8	сер	12.2	зол	25	сер	11	зол	226	зол	36	зол

Продолжение таблицы 8

Е.Т.	9.1	зол	13.9	зол	15	брон	7	сер	212	сер	28	бр
Б.А.	13.9	брон	14.5	сер	15	брон	13	зол	205	сер	34	зол
И.К.	8.9	зол	14.3	сер	29	зол	8	сер	217	сер	33	сер
И.А.	10.6	сер	14.8	сер	14	брон	5	сер	215	сер	31	сер

В таблице 9 представлено среднее значение тестирования нормативных требований ВФСК ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России дневного состава.

Таблица 9 - Среднее значение результатов тестирования ВФСК ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России дневного состава

Физические качества	Скоростные способности	Выносливость	Силовые способности	Гибкость	Скоростносиловые способности	
					Прыжок в длину с места (м)	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
Испытания (тесты)	Бег на 60 м (с)	Бег на 3 км (мин, с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места (м)	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
M±m	11,2 ±0,6	14,2±0,2	15±1	8±0	216±2	30±1
Значок	золото	серебро	бронза	серебро	серебро	серебро

В среднем значении полученных результатов тестирования у данных сотрудников мы можем видеть, что в тестировании на выявление скоростных способностей «Бег на 60метров» у дневного состава показатель равен 11,2 секунды, что согласно нормативным требованиям ВФСК ГТО данный показатель можно отнести к нормативу на золотой значок. В испытании на выявление уровня развития выносливости «Бег на 3 километра» у исследуемых сотрудников среднее значение результата равно 14,2 минут, что соответствует также серебряному значку ГТО.

В тесте на выявление силовых способностей «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» показатель у сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России дневного состава равен 15 единицам, данный результат соответствует бронзовому значку ГТО. Тестирование на гибкость «Наклон

вперед из положения стоя на гимнастической скамье» сотрудники прошли с серебряным значком (8±0). Для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств мною были проанализированы такие испытания как «Прыжок в длину с места», которое дневной состав выполнил на серебряный значок, и «Метание снаряда весом 700грамм», по результатам данного теста в среднем сотрудникам был присвоен значок серебро.

На рисунке 4 отображено соотношение значков ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России дневного состава.

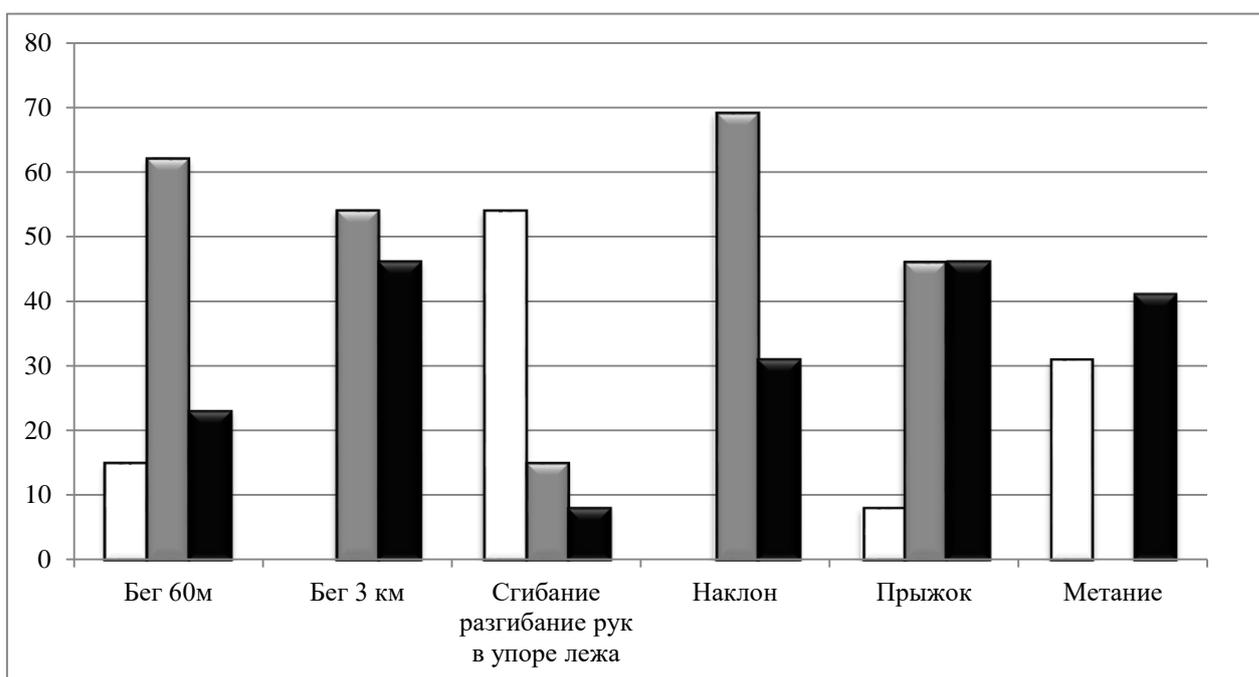


Рисунок 4 – Соотношение значков ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России дневного состава

Проведенный мною анализ соотношения значков ГТО у сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России дневного состава, позволил выявить средний уровень развития физических качеств у мужчин 30-39 лет. Так, в «Беге на 60метров» у 23% исследуемых сотрудников полученный результат соответствует золотому значку, в свою очередь у 62% дневного персонала серебряный значок и у 15% бронзовый знак отличия. В испытании «Бег на 3 километра» мы можем видеть, что процентное соотношение знаков ГТО разделилось следующим образом, у 46% сотрудников результат приравнивается к золотому значку, у 54% - серебряный значок.

В тестировании на выявления силовых способностей практически весь дневной состав показал низкий результат, у 8% исследуемых показатель равен золотому значку, у 15% данных сотрудников серебряный значок и у 54% бронзовый значок.

В тестировании «Наклон» у 31% – золотой значок, у 69%. В тестировании «Прыжок в длину с места» мы можем наблюдать следующее процентное распределение результатов – у 46% сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России золотой значок, у 46% – серебряный и всего лишь у 8% бронзовый знак отличия. В последнем тесте на выявление скоростно-силовых качеств – «Метание снаряда весом 700грамм» полученный показатель соответствует бронзовому значку отличия – 31%.

Таким образом, благодаря проведенному мною анализу результатов выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России дневного состава, я могу сделать следующий вывод. Уровень развития физических качеств у сотрудников 30-39 лет, заступающих на службу в день, находится на среднем уровне, об этом свидетельствует процентное соотношение значков ГТО у исследуемых сотрудников. Так, в среднем значении полученных результатов тестирования у дневного состава, мы можем видеть, что такие физические качества как силовые способности, соответствующие бронзовому значку, гибкость и скоростно-силовые способности, соответствующие серебряному значку нормативных требований ВФСК ГТО, являются отстающими качествами.

2.2.3 Результаты выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудниц Специального Управления ФПС № 1 МЧС России

Анализ уровня развития физических качеств у женщин и девушек, работающих в СУ ФПС № 1 МЧС России, был проведен в марте и апреле 2018 года. Мною была протестирована 21 сотрудница.

В таблице 10 представлены полученные результаты тестирования нормативных требований ВФСК ГТО сотрудниц СУ ФПС № 1 МЧС России.

Таблица 10 – Результаты тестирования ВФСК ГТО сотрудниц СУ ФПС № 1 МЧС России

7 ступень	Обязательные тесты								Тесты по выбору			
Ф.И.	Бег на 60 м (с)		Бег на 2 км (мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места (м)		Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	
А.Я.	12.0	сер	12.6	сер	14	зол	12	зол	170	зол	17	зол
А.К.	12.3	сер	13.5	сер	13	зол	12	зол	175	зол	18	зол
М.В.	10.7	зол	11.8	зол	13	зол	13	зол	170	зол	21	зол
Р.К.	14.3	брон	13.2	сер	13	зол	15	зол	172	зол	18	зол
С.К.	10.6	зол	11.9	зол	13	зол	14	зол	177	зол	13	сер
А.М.	10.3	зол	11.4	зол	13	зол	13	зол	171	зол	16	зол
В.А.	10.7	зол	13.9	брон	13	зол	14	зол	153	сер	17	зол
У.К.	10.5	зол	11.8	зол	9	сер	13	зол	175	зол	14	сер
Е.Р.	10.6	сер	13.3	сер	13	зол	15	зол	156	сер	15	сер
К.Н.	11.9	сер	12.6	сер	13	зол	16	зол	164	сер	14	сер
О.В.	13.6	брон	14.2	брон	13	зол	13	зол	172	зол	18	зол
С.О.	12.2	сер	11.4	зол	13	зол	14	зол	176	зол	18	зол
К.Б.	10.7	зол	11.2	зол	15	зол	13	зол	144	брон	16	сер
А.П.	10.5	зол	11.2	зол	13	зол	14	зол	172	зол	17	зол
М.И.	10.2	зол	11.9	зол	13	зол	14	зол	177	зол	18	зол
И.А.	13.9	брон	13.3	сер	14	зол	13	зол	155	сер	17	зол
Г.К.	10.0	зол	11.3	зол	13	зол	15	зол	171	зол	14	сер
П.А.	10.2	зол	11.8	зол	7	сер	15	зол	174	зол	19	зол
М.В.	10.6	зол	11.1	зол	13	зол	14	зол	170	зол	20	зол
Е.Р.	12.1	сер	13.4	сер	13	зол	13	зол	162	сер	13	сер
И.П.	10.7	зол	12.7	сер	13	зол	13	зол	168	сер	21	зол

В таблице 11 представлено среднее значение результатов тестирования ВФСК ГТО сотрудниц СУ ФПС № 1 МЧС России.

Таблица 11–Среднее значение результатов тестирования ВФСК ГТО
сотрудниц СУ ФПС № 1 МЧС России

Физические качества	Скоростные способности	Выносливость	Силовые способности	Гибкость	Скоростносиловые способности	
					Прыжок в длину с места (м)	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
Испытания (тесты)	Бег на 60 м (с)	Бег на 2 км (мин, с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Прыжок в длину с места (м)	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
M±m	11,2 ±0,6	11,4±0,2	14±1	13±0	174±2	17±1
Значок	серебро	серебро	золото	золото	золото	золото

В среднем значении полученных результатов тестирования у сотрудниц мы можем видеть, что в тестировании на выявление скоростных способностей «Бег на 60метров» сотрудниц МЧС России показатель равен 11,2 секунды, что согласно нормативным требованиям ВФСК ГТО данный показатель можно отнести к нормативу на серебряный значок.

В испытании на выявление уровня развития выносливости «Бег на 2 километра» у исследуемых сотрудниц среднее значение результата равно 11,4 минут, что соответствует также серебряному значку ГТО. В тесте на выявление силовых способностей «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» показатель у девушек и женщин СУ ФПС № 1 МЧС России равен 14 едениц, данный результат соответствует золотому значку ГТО. Тестирование на гибкость «Наклон»абсолютно все сотрудницы прошли с отличной оценкой (2-золотой значок).

Для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств нами были проанализированы такие испытания как «Прыжок в длину с места» и «Метание мяча весом 500грамм», как мы можем видеть из таблицы 11 все сотрудницы в обоих тестах, выполнили результат на золотой значок. На рисунке 5 отображено соотношение значков ГТО сотрудниц СУ ФПС № 1 МЧС России.

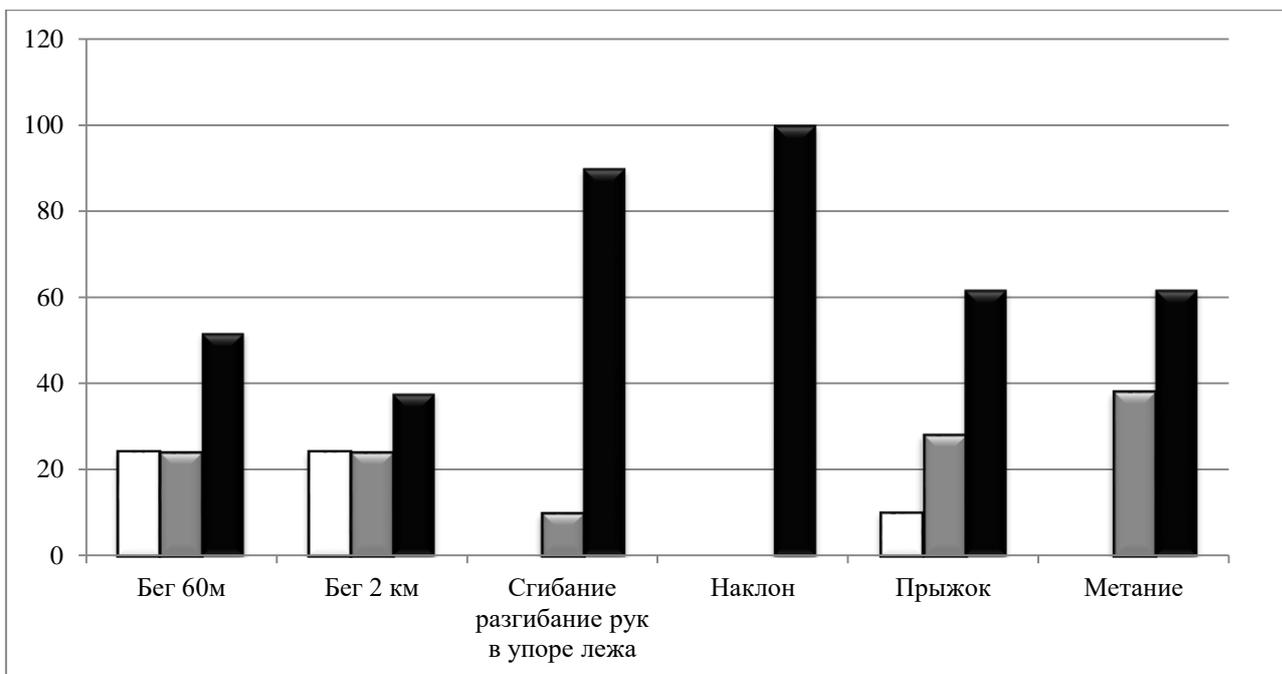


Рисунок 5 – Соотношение значков сотрудниц СУ ФПС № 1 МЧС России

Проведенный мною анализ соотношения значков ГТО у сотрудниц СУ ФПС № 1 МЧС России, позволил выявить высокий уровень развития физических качеств у девушек 30-39 лет. Так, в «Беге на 60метров» у 52% исследуемых сотрудниц полученный результат соответствует золотому значку, в свою очередь у 24% девушек серебряный значок и у 24% бронзовый знак отличия.

В испытании «Бег на 2 километра» мы можем видеть, что процентное соотношение знаков ГТО разделилось следующим образом, у 38% сотрудниц результат приравнивается к золотому значку, у 38% – серебряный значок, у 24% – бронзовый знак отличия. В тестировании на выявление силовых способностей практически все девушки и женщины СУ ФПС № 1 МЧС России показали высокий результат, у 90% исследуемых показатель равен золотому значку, и у 10% девушек серебряный значок. Как известно, гибкость является ведущим физическим качеством у девушек и женщин в целом, в испытании на выявление данной способности все сотрудницы без исключения выполнили норматив на золотой значок (100%).

В тестировании «Прыжок в длину с места» мы можем наблюдать следующее процентное распределение результатов – у 62% сотрудниц золотой значок, у 28% - серебряный и всего лишь у 10% бронзовый знак отличия.

В последнем тесте на выявление скоростно-силовых качеств – «Метание мяча весом 500грамм», также как и в остальных испытаниях у большинства сотрудниц полученный показатель соответствует золотому значку – 62% от общего числа девушек и женщин, 38% сдали норматив на серебряный значок.

Таким образом, благодаря проведенному мною анализу результатов выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудниц СУ ФПС № 1 МЧС России, я могу сделать следующий вывод: уровень развития физических качеств у сотрудниц Специального Управления № 1МЧС России, находится на высоком уровне, об этом свидетельствует процентное соотношение значков ГТО у исследуемых сотрудниц. Тем не менее, в среднем значении полученных результатов тестирования у сотрудниц мы можем видеть, что такие физические качества как скоростные способности и выносливость являются отстающими качествами, так как их среднее значение соответствует серебряному значку нормативных требований ВФСК ГТО.

2.3 Сравнительный анализ выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудников МЧС России

В таблице 12 сопоставлено процентное соотношение значков ГТО сотрудников Специального Управления ФПС № 1 МЧС России.

С помощью сравнительного анализа выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудниками СУ ФПС № 1 МЧС России, мы можем видеть из таблицы 12, что у сотрудниц и сотрудников сменного персонала, наблюдается практически одинаковый уровень развития

определенных физических качеств. Так, в выявлении скоростных способностей, в тесте «Бег 60метров» их показатели имеют самый высокий процент в нормативе на золотой значок, сотрудницы – 52%, сменный состав – 59%, в свою очередь, у дневного состава данный показатель имеет более низкое значение – 23%.

Таблица 12– Сравнительный анализ выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудников Специального Управления ФПС № 1 МЧС России

№ п/п	Вид испытаний (тесты)	Вид деятельности сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России								
		Сменный персонал (Участники тушения пожаров и проведения аварийно- спасательных работ)			Дневной персонал (Руководство управления, ОЗГТ, ОСиП, ОКиВР, старшие мастера ГДЗС, технический отдел)			Женский персонал (Финансовый отдел, ОКиВР, отдел концелярии, отдел складского хозяйства, секретариат, хозяйственный отдел)		
	Значок %	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Бег на 60 м (с)	59	33	3	15	62	23	24	24	52
2	Бег на 3(2) км (мин, с)	12	38	47	0	52	46	24	38	38
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	19	69	54	15	8	0	10	90
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	0	31	66	0	69	31	0	0	100
5	Прыжок в длину с места (м)	12	21	50	8	46	46	10	28	62
6	Метание спортивного снаряда весом 700(500) г (м)	17	40	41	31	0	0	0	38	62

Приложение: 1 – бронзовый значок; 2 – серебряный значок; 3 – золотой значок

Для определения уровня развития выносливости, я проанализировал результат выполнения теста «Бег на 3(2) километра», в таблице 12 видно, что у сотрудников сменного и дневного состава СУ ФПС № 1 МЧС России, имеют самый высокий процент в показателе на золотой значок

(дневной состав – 46%, сотрудники сменного состава – 47%), у сотрудниц данный показатель является более низким и имеет результат 38%, в то время как большинство сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России работающих в день показали норматив на серебряный значок (52%).

Силовые способности являются отстающим физическим качеством у дневного состава, так как многие сотрудники из числа дневного состава выполнили норматив на бронзовый значок (54%), в то время как представители сменного состава, в большем количестве выполнили данное тестирование на золотой значок – 69% и сотрудницы СУ ФПС № 1 МЧС России, сдали норматив на золото (90%). Гибкость, несомненно, является ведущим физическим качеством у сотрудниц и сотрудников сменного графика работы, следовательно, все сотрудники, представители данных видов деятельности СУ ФПС № 1 МЧС России выполнили норматив на золотой знак отличия (сотрудницы – 100%, сменный состав – 66%), в свою очередь у дневного состава СУ ФПС № 1 МЧС России гибкость является отстающей физической способностью, лишь 31% дневников смогли успешно сдать данный норматив.

Скоростно-силовые способности являются одними из приоритетных качеств у дневного состава, в связи с этим, из таблицы 12 мы можем наблюдать, что практически все сотрудники работающие в день выполнили норматив «Прыжок в длину с места» и «Метание снаряда» на золотой значок.

Таким образом, я могу сделать следующий вывод. У сотрудников, работающих в смену, отстающими физическими качествами являются скоростные способности и общая выносливость, у дневного состава хуже развиты гибкость и силовые способности, а у сотрудниц в свою очередь, скоростные и общая выносливость. В связи с этим, в рамках служебно-физической подготовки сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России, инструкторам отдела службы и подготовки ФГКУ «СУ ФПС № 1 МЧС России» необходимо учитывать специфику вида деятельности и включать

средства и методы, которые направлены на повышение уровня развития отстающих физических качеств.

В таблице 13 отображены общие тенденции выполнения норм ГТО сотрудниками СУ ФПС № 1 МЧС России.

Таблица 13–Общие тенденции выполнения норм сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России

№ п/п	Вид испытаний (тесты)	Значок (%)		
		1	2	3
1	Бег на 60 м (с)	9	35	52
2	Бег на 3(2) км (мин, с)	13	40	45
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	16	65
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		29	68
5	Прыжок в длину с места (м)	11	35	52
6	Метание спортивного снаряда весом 700(500) г (м)	15	34	40

Приложение: 1 – бронзовый значок; 2 – серебряный значок; 3 – золотой значок

Из таблицы 13 мы можем наблюдать следующую тенденцию выполнения нормативов ГТО среди всех сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России. В показателях на выявления скоростных способностей большинство сотрудников показали высокий результат, так как у 52% норматив выполнен на золотой значок, в свою очередь 35% сдали данный тест на серебряный значок и всего 9% получили бронзовый знак отличия.

Уровень развития выносливости у сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России в возрасте 30-39 лет, которые проходят службу в ФГКУ «СУ ФПС № 1 МЧС России» также находится на высоком уровне развития, 45% от общего числа обследованных выполнили тестирование «Бег на 3(2) километра» на золотой значок, 40% показали норматив на серебряный

значок и 13% сдали тест на бронзовый значок.

В исследовании развитие силовых способностей все спортсмены показали хороший результат, так 65% сотрудников и работников, СУ ФПС № 1 МЧС России сдали норматив «Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу» на золотой знак отличия и 16% показали результат на серебряный значок, на бронзу сдали 13% обследуемых сотрудников. Несмотря на то, что гибкость является отстающим физическим качеством у дневного состава, в общей тенденции тестирование «Наклон вперед» имеет высокий показатель, так как 68% успешно выполнили норматив на золото, на серебро сдали 29% из всего дневного состава, следует отметить, что в данном испытании ни один сотрудник не выполнил норматив ГТО на бронзовый значок.

Скоростно-силовые способности также хорошо развиты у сотрудников различных видов деятельности, так как в испытании «Прыжок в длину с места» 52% исследуемых выполнили норматив на золотой значок, в свою очередь 35% сдали данный тест на серебряный значок и всего 11% получили бронзовый знак отличия. В последнем тестировании «Метание снаряда» сотрудники 30-39 лет, проходящие службу в СУ ФПС № 1 МЧС России в большем количестве выполнили тестирование на золотой значок 40% от общего числа обследованных, 34% показали норматив на серебряный значок и 15% сдали на бронзовый значок. Таким образом, можно сделать вывод, что у всех сотрудников ФГКУ «СУ ФПС № 1 МЧС России» наблюдается высокий уровень развития физических качеств, так как во всех испытаниях комплекса ГТО большинство исследуемых сотрудников сдали норматив на золотой знак отличия.

Вывод по второй главе

Благодаря проведенному мною анализу результатов выполнения нормативных требований ВФСК ГТО сотрудников МЧС России, могу сделать следующий вывод. Уровень развития физических качеств у сотрудниц 30-39 лет, работающих в МЧС России и сменного состава, находится на высоком уровне, об этом свидетельствует процентное соотношение значков ГТО у исследуемых сотрудников.

Тем не менее, в среднем значении полученных результатов тестирования у сотрудниц и сотрудников, работающих в смену мы можем видеть, что такие физические качества как скоростные способности и выносливость являются отстающими качествами, так как их среднее значение соответствует серебряному значку нормативных требований ВФСК ГТО.

Уровень развития физических качеств у сотрудников МЧС России 30-39 лет, дневного состава, находится на среднем уровне, об этом свидетельствует процентное соотношение значков ГТО у исследуемых сотрудников. Так, в среднем значении полученных результатов тестирования у дневного состава мы можем видеть, что такие физические качества как силовые способности, соответствующие бронзовому значку, гибкость и скоростно-силовые способности, соответствующие серебряному значку нормативных требований ВФСК ГТО, являются отстающими качествами.

Сравнительный анализ позволил установить, что у сотрудников, допущенных к руководству тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ, отстающими физическими качествами являются скоростные способности и общая выносливость, у дневного состава хуже развиты гибкость, силовые и скоростно-силовые способности, а у сотрудниц в свою очередь, скоростные и общая выносливость.

В связи с этим, в служебно-физической подготовки сотрудников ФГКУ «СУ ФПС № 1 МЧС России», инструкторам отдела службы и подготовки СУ ФПС № 1 МЧС России необходимо учитывать специфику вида деятельности и включать средства и методы, которые направлены на повышение уровня развития отстающих физических качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большинство сотрудников считает, что посещения физической подготовки недостаточно для того, чтобы достойно подготовиться к сдаче нормативов ГТО и что в случае наличия дополнительных возможностей заниматься физкультурно-спортивной деятельностью вне службы положительно повлияло бы на их отношение к сдаче нормативов ГТО.

Один из педагогических методов показал, что сотрудники не заинтересованы сдавать нормативы ГТО, так как для большинства из них моральное удовлетворение от их успешной сдачи не является достаточным мотиватором. Решение данной проблемы возможно путем введения дополнительных льгот и поощрений для сотрудников, успешно сдавших ГТО. Путем же закрепления сдачи ГТО в качестве обязанности сотрудников достижение целей, закладываемых государством в данный комплекс, вряд ли будет возможным.

Введение комплекса ГТО в структуру МЧС России является в целом положительным явлением, способствующим популяризации спорта в нашей стране, развитию заинтересованности сотрудников в физической подготовке, повышению уровня патриотизма.

В то же время введение комплекса ГТО и его последующее функционирование осложняется рядом проблем, среди которых одно из центральных мест занимает проблема популяризации ГТО среди населения в целом и среди сотрудников МЧС России в частности.

Так, говоря о проблеме популяризации ГТО среди сотрудников, можно выделить следующие моменты, которые позволили бы, в какой-то мере, решить данный вопрос:

1. Министерству необходимо обеспечить сотрудникам возможность дополнительно и бесплатно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью или же частично компенсировать сотрудникам, сдающим ГТО затраты на платные занятия такой деятельностью;

2. Сотрудникам, успешно сдавшим ГТО, целесообразно предоставлять дополнительные льготы и поощрения, например, в виде надбавки к денежному довольствию или иной денежной выплаты;

3. Необходимо облегчить процедуру сбора документов и прохождения медицинского осмотра перед сдачей нормативов ГТО.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Полученные данные проведенного мною исследования помогли разработать рекомендации, которые направлены на повышение отстающих физических качеств для инструкторов отдела службы и подготовки СУ ФПС № 1 МЧС России, работающих с сотрудниками.

Для развития скоростных способностей рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. челночный бег 3 x 5 метра, 3 x 10 метра;
2. бег с максимальной скоростью на расстояние от 30 до 60 метров с изменением заданной скорости и направления;
3. состязания по бегу на различные расстояния от 30 до 60 метров.

Для развития общей выносливости рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Бег, плавание на длинные дистанции без остановки.
2. Комплекс упражнения:
 - подтягивания на перекладине;
 - отжимание в упоре лежа с выполнением подскока;
 - подъем туловища и ног в положении лежа на спине;
 - прогибы в позвоночнике в положении лежа на животе;
 - выпрыгивания из положения приседа.

Число повторений в каждом упражнении – 10 – 12. Выполняется 2 – 4 серии по 3, указанных комплекса в каждой.

Отдых между комплексами в одной серии равен 10 – 15 секунд, а между сериями – от 1 до 3 минут и заполняются дыхательными упражнениями и потрясывающими движениями верхних и нижних конечностей. При этом следует стремиться постоянно снижать время, которое необходимо для выполнения каждой серии.

Для развития силовых способностей рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- 1) упражнения с различными отягощениями;
- 2) разнообразные прыжки;
- 3) упражнения с «ударной» формой работы мышц;
- 4) изометрические упражнения.

Следует применять следующие методы построения тренировочных занятий:

1. Повторный или серийный метод: 5-6 повторений упражнения с весом 60-80% от максимального, выполняется 2-4 подхода с интервалом через 6-7 минут паузы. Можно выполнить 2-4 таких серии с паузой между ними 4-7 минут. Упражнения осуществляются с предельной скоростью, темп повторений является невысоким.

2. «Реверсивный» метод: отягощение 60-80% от предельного, сперва поднимается примерно на 1/3 амплитуды основного движения, а далее быстро опускается и, с возможно быстрым акцентированным переключением на преодолевающую работу, разгоняется в противоположном направлении. Следует выполнять 2-3 подхода по 3-5 повторений в каждом. Интервал паузы - 4-6 минут.

Прыжки является эффективным упражнением для развития «взрывной» силы мышц ног (прыгучести) и выполняются с многократными или однократными отталкиваниями с максимальными усилиями. Однократные прыжки выполняются с места, с подхода или с напрыгивания. В одной серии следует выполнять 4-6 прыжков с произвольным отдыхом. В общей сложности следует делать не более 2-4 серий. Многократные прыжки могут включать от 3 до 10 отталкиваний с места одной или двумя ногами, например, тройной, пятикратный или десятикратный прыжки. В одном подходе следует выполнять 3-4 повторений, а в одной серии - 2-3 подхода с паузой между ними 3-4 минут.

Для развития гибкости рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. маховые движения различными частями тела;
2. пружинящие упражнения;
3. все активные двигательные движения, которые выполняются с максимальной амплитудой;
4. статистические упражнения, которые связаны с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.
5. упражнения на расслабление.

Пример комплекса упражнения для развития гибкости:

1. в положении стоя, руки вниз сделать попеременные наклоны головы вперед-назад и повороты влево – вправо, а также вращение головы в левую и правую сторону;
2. из положения стоя, руки опущены опускать и поднимать плечи вместе, а также опустить левое и поднять правое плечо и наоборот; круговые движения плечами вперед и назад; движения плечами вперед и назад;
3. из положения стоя, руки вниз занести левую руку вверх за голову, а правую за спину и вернуться в и.п. Повторить в обратную сторону;
4. ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки опущены вниз, сделать движения руками как при плавании вольным стилем;
5. согнуть ноги в коленях, опереться правой рукой о голень правой ноги. Выполнять круговое вращение вперед левой рукой. То же повторить с правой рукой;
6. ноги вместе, руки расставлены в стороны на уровне плеч, немного поднять левую ногу вперед-вправо, а затем отвести влево-вверх так, чтобы коснуться ногой ладони левой руки. То же самое повторить с правой ногой;

7. из положения стоя, ноги вместе, резкими движениями отвести правую ногу в сторону с одновременным поднятием рук вверх через стороны. Приставить правую ногу, руки опустить и скрестить перед собой. Повторить левой ногой;

8. из положения стоя, руки вниз махи руками вперед до уровня плеч с одновременным неглубоким приседанием; круговые движения руками с одновременным неглубоким приседанием;

9. из положения стоя, руки вниз резко занести левую руку вверх за голову, а правую за спину и возвратиться в исходное положение. Повторить в обратную сторону;

10. ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч. Резкими движениями поднять левую ногу вперед-вверх, одновременно левую руку отвести назад, а правой рукой коснуться носка левой ноги. Из и.п. то же повторить с правой ногой.

Упражнения на расслабление:

1. И.п. – ноги вместе, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены. Расслабить мышцы рук.

2. И.п. – стоя, отвести в сторону левую ногу и расслабить мышцы ноги. Повторить с правой.

3. И.п. – сидя на полу опереться локтями о пол, ноги согнуты в коленях. Расслабить мышцы ног.

4. И.п. – лежа на спине поднять руки и ноги вверх. Расслабить мышцы рук и ног.

5. И.п. – лежа на животе согнуть ноги в коленях. Расслабить мышцы

6. Выполнить потряхивание ног и рук.

7. И.п. – лежа, поднять ноги и туловище вверх с упором на руки. Расслабить мышцы ног.

В таблице 14 представлены средства и методы повышения отстающих физических качеств у сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России.

Таблица 14 – Ведущие и отстающие физические качества у сотрудников СУ ФПС № 1 МЧС России

Вид деятельности	Отстающие физические качества	Средства и методы
Сменный состав (Участники тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ)	1. Скоростные способности	Челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м; бег с максимальной скоростью на расстояние от 30 до 60 м с изменением скорости и направления; соревнования по бегу на расстояние от 30 до 60 м
	2. Общая выносливость	Бег, плавание на длинные дистанции без остановки. Комплекс упражнения: а) отжимания в упоре лежа с подскоком; б) подтягивания на перекладине; в) подъем туловища и ног в положении лежа на спине; г) прогибы в пояснице в положении лежа на животе; д) выпрыгивания из приседа. Количество повторений в каждом упражнении – 10 – 12. Выполняется 2 – 4 серии по 3 указанных комплекса в каждой. Паузы между комплексами в одной серии составляют 10 – 15 секунд, а между сериями – от одной до трех минут и заполняются дыхательными упражнениями и встряхивающими движениями конечностей. При этом необходимо стремиться постоянно уменьшать время, необходимое для выполнения каждой серии.
Дневной состав (Руководство управления, ОЗГТ, ОСиП, ОКиВР, старшие мастера ГДЗС, технический отдел)	1. Гибкость	1. маховые движения отдельными звеньями тела; 2. пружинящие упражнения; 3. все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой; 4. статистические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. 5. упражнения на расслабление.

Продолжение таблицы 14

	2.Силовые способности	1) упражнения с отягощениями; 2) прыжковые упражнения; 3) упражнения с «ударным» режимом работы мышц; 4) изометрические упражнения.
Женский состав (Сотрудницы ГПН, отдела дознания, финансовый отдел, ОКиВР, отдел концелярии, отдел складского хозяйства, секретариат, хозяйственный отдел)	1.Скоростные способности	Челночный бег 3 х 5 м, 3 х 10 м; бег с максимальной скоростью на расстояние от 30 до 60 м с изменением скорости и направления; соревнования по бегу на расстояние от 30 до 60 м.
	2.Силовые способности	1) упражнения с отягощениями; 2) прыжковые упражнения; 3) упражнения с «ударным» режимом работы мышц; 4) изометрические упражнения. 3.Общая выносливость Бег, плавание на длинные дистанции без остановки. Комплекс упражнения: а) отжимания в упоре лежа с подскоком; б) подтягивания на перекладине; в) подъем туловища и ног в положении лежа на спине; г) прогибы в пояснице в положении лежа на животе; д) выпрыгивания из приседа. Количество повторений в каждом упражнении – 10 – 12. Выполняется 2 – 4 серии по 3 указанных комплекса в каждой. Паузы между комплексами в одной серии составляют 10 – 15 секунд, а между сериями – от одной до трех минут и заполняются дыхательными упражнениями и встряхивающими движениями конечностей. При этом необходимо стремиться постоянно уменьшать время, необходимое для выполнения каждой серии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ачкасов, Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : учеб. пособие / Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б.А. Ашмарин. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
3. Бальсевич, В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательные и социальные аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Спортвест. – 2007. – 4. – С. 54-57.
4. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – №1. – С. 22-27.
5. Банников, А.М. Управление системой физической культурой и спортом в субъекте Российской Федерации в современных социально-экономических условиях (на примере Краснодарского края) : дисс. канд. пед. наук / Банников Александр Максимович. – Майкоп, 2002. – 118 с.
6. Булгакова, О.В. ГТО как вектор эффективности физического воспитания населения страны (научно-педагогический аспект) / О.В. Булгакова, Т.В. Брюховских, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 14-15.
7. Вавилов, В.В. Направленность занятий атлетической гимнастикой мужчин зрелого возраста на подготовку к сдаче нормативов ГТО / В.В. Вавилов, Л.Д. Назаренко. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 122 с.
8. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и

физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 234 с.

9. Волков, В.М. К проблеме спортивных способностей / В. М. Волков // Теория и практика физической культуры. — 2011. — № 5. — С. 46-48.

10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В.Паршикова [и др.]. — Москва: Советский спорт, 2014. — 60 с.

11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров; под редакцией В.Л. Мутко. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 208 с.

12. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». — Москва: Физкультура и спорт, 1973. — 40 с.

13. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие для студентов вузов / В. П. Губа, В. Пресняков. — Москва: Человек, 2015. — 288 с.

14. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования, морфобиомеханический подход: научно-методическое пособие / В. П. Губа. — Москва: Советский спорт, 2012. — 383 с.

15. Гурский, А.В. Возвращение ГТО / А. В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2014. — № 4. — С. 78-79.

16. Давиденко, Д.Н. Физиологические основы физической культуры и спорта: учебн. пособ. / Д.Н. Давиденко. — СПб., 2006. — 45 с.

17. Енченко, И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне» / И.В. Енченко // Наука и спорт: современные тенденции. — 2014. — №4. — С.45-51.

18. Журенков, К. Хорошо забытые старты / К. Журенков // Огонек. — 2013. — № 13. — С. 4-5.

19. Завьялова, Т.П. Технология выполнения научно-исследовательской работы педагогом по физической культуре: содержание, представление, защита: учеб. метод. пособие / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2015. – 128 с.
20. Занковец, В.Э. Энциклопедия тестирований: монография / В. Э. Занковец. – Москва: Спорт, 2016. – 456 с.
21. Зимин, В.Н. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов вуза // Культура и искусство в современном образовательном пространстве: материалы всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. Т.В. Луданова, ред. Н.Е. Мусинова. – Кострома: Костром. гос. ун-т, 2017. – С. 125-129.
22. Зуев, В.Н. Эволюция органов государственной власти в сфере управления физической культурой и спортом в начале XX века и в советский период / В.Н. Зуев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №3. – С. 2-7.
23. Зуев, В.Н. Законотворчество о физической культуре и спорте на уровне субъекта Российской Федерации / В.Н. Зуев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №3. – С. 41-46.
24. Зуев, В.Н. О конверсии правового вектора в комплексе ГТО для синергетического эффекта отраслевой государственной идеологии 1931-2015 гг. / В.Н. Зуев, П.Г. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 46-49.
25. Зуев, В.Н. Правовые основы сферы физической культуры и спорта: слов.-справ. : учеб. пособие для студентов, обуч. по спец. 032101 «Физ. культура и спорт» / В. Н. Зуев. – Москва: Советский спорт, 2010. – 228 с.
26. История государственного управления в России: учебник / Российская академия государственной службы при Президенте Российской Федерации. Москва: Издательство РАГС, 2009. – 230 с.

27. Киреенко, Н.С Современное состояние ГТО / Н.С. Киреенко // Образование и наука без границ: социально-гуманитарные науки. – 2017. – № 7. – С. 256.
28. Комплекс ГТО. VII ступень : программа для коллективов физ. культуры и спорт.клубов / Совет Министров СССР. Ком.по физ. культуре и спорту. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 33 с.
29. Кудрявцев, В.Г. Физическое совершенство. VII ступень всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» / В. Г. Кудрявцев. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 79 с.
30. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 9-11.
31. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И.Лубышева, В.К.Бальсевич // Матер.международ.конф. «Современные исследования в области спортивной науки». – СПб: НИИФК, 1994. – 168 с.
32. Мальченко, А.Д. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики: учебное пособие / А.Д. Мальченко, О.В. Погорелова. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2017. — 148 с.
33. Масленников, А.В. Метод автоматизации судейства испытания комплекса ГТО по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу / А.В. Масленников и [др.]// Наука и инновации-2014: матер. 9-ой международной конф. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. – 240 с.
34. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2007. – 340 с.
35. Мусакаев, М.Б. Состояние и перспектива развития физической культуры и спорта в современном образовании Российской Федерации /

М.Б. Мусакаев, О.В. Лисаченко // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 12. – С. 96-98.

36. Наговицын, Р.С. Программа подготовки к сдаче норм Всероссийского комплекса «ГТО» на основе мобильного обучения / Р.С. Наговицын, И.В. Владыкина, С.Ю. Сенатор // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 1. – С. 46-48.

37. Нагорнов, И.В. Комплекс ГТО как средство физического развития студента педвуза / И.В. Нагорнов, Д.А. Сарайкин, А.Н. Титов // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2019. – № 3. – С. 134-144.

38. Никитушкина, Н.Н. Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения : метод. пособие / Н.Н. Никитушкина. – Москва, 2010. – 160с.

39. Нормативы по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке для личного состава федеральной противопожарной службы / П.В. Плат – Москва: МЧС России, 2011. – 40 с.

40. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко [и др.]. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с.

41. Павлова, О.И. Информационные системы как элемент новой спортивной стратегии России / О.И. Павлова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С.86-87.

42. Парфенова, Л.А. Предложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части комплекса ГТО / Л.А. Парфенова, Г.А. Гордеева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9. – С. 114-119.

43. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 (ред. от 26.01.2017) "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-

спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" // Собрание законодательства Российской Федерации. 2014. № 25. Ст. 3309.

44. Предложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части комплекса ГТО / Л.А. Парфенова, Г.А. Гордеева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9. – С. 114-119.

45. Приказ МЧС России от 26 октября 2017 г. № 472 "Об утверждении Порядка подготовки личного состава пожарной охраны" / В.А. Пучков // МЧС России. – 2018. – 158 с.

46. Приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. N 153 (изм. от 26.12.2016) "Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы" / В.А. Пучков // МЧС России. – 2011. – 44 с.

47. Прусаков, И.Ф. Материалы по значку «Готов к труду и обороне»/ И. Ф. Прусаков. – Воронеж: Обл. СФК ЦЧО, 1931. – 56 с.

48. Российская Федерация. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)": указ президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г., № 172 // Вопросы местного самоуправления. – 2014. – № 2 (54). – С. 222-223.

49. Российская Федерация. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г., № 540 // Вестник образования России. – 2014. – № 14. – С. 70-76.

50. Русаяйкина, А.В. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А.В. Русаяйкина. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 42 с.

51. Сарайкин, Д.А. Показатели физической подготовленности юношей, проходящих военную службу в вооруженных силах Российской

Федерации / Д.А. Сарайкин, Д.Н. Домолего, В.И. Павлова // Балканское научное обозрение. – 2019. – Т. 3. – № 4 (6). – С. 39-42.

52. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»/ Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, О.Б. Добровольский.– Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с.

53. Симутина, Е.А. Проблемы и перспективы введения нового комплекса ГТО в России / Е.А. Симутина, Н.Е. Захаров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 173-177.

54. Спиринов, В.К. К проблеме разработки нормативных требований комплекса ГТО в контексте реализации здоровьесформирующего подхода к физической активности населения РФ / В.К. Спиринов // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 11. – С. 94-97.

55. Спиринов, В.К. Нормативная база Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в качестве условия обоснования технологии подготовки и организации сдачи норм ГТО / В.К. Спиринов, В.А. Багина, А.А. Степанов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 2-6.

56. Суанов, С.В. О значении комплекса «Готов к труду и обороне» в профессиональной подготовке студентов – будущих учителей / С.В. Суанов, К.А. Калустьянц, И.Ю. Кокаева // Современные проблемы науки и образования. – 2018. - № 5. – С.125-131.

57. Таймазов, В.А. О вкладе университета в разработку и совершенствование физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» / В.А. Таймазов, В.У. Агеев, Ю.Ф. Курамшин // Высшее образование в России. – 2016. – № 11. – С. 147-152.

58. Титушина, Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Н.В. Титушина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7. – С. 168-171.

59. Уваров, В.А. Актуальные проблемы разработки Государственного физкультурно-спортивного комплекса Российской Федерации: (результаты апробации в Республике Мордовия) / отв. В.А. Уваров, Н.А. Смолькин, Саранск, 2005 – 124 с.

60. Федеральный закон от 03.12.2011 № 384-ФЗ (ред. от 29.12.2012)"О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и статью 16 Федерального закона "О высшем и послевузовском профессиональном образовании" // Собрание законодательства РФ, 05.12.2011, № 49 (ч. 5), ст. 7062.

61. Федеральный закон от 05.10.2015 № 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации" // Собрание законодательства РФ, 12.10.2015, № 41 (часть I), ст. 5628.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 15 – Нормативы для сотрудников МЧС России

№ п/п	Испытания (тесты)	Мужчины					
		От 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		1	2	3	1	2	3
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	12.1	11.1	8.9	12.5	11.5	9.2
2	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.50	13.20	15.45	15.00	13.50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+3	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
7	Прыжок в длину с места (м)	200	210	230	195	205	225
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	7	8	6	7	8
При выполнении нормативов для получения знаков отличия комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость							

Приложение: 1 – бронзовый значок; 2 – серебряный значок; 3 – золотой значок

Таблица 16 – Нормативы для сотрудниц МЧС России

№ п/п	Испытания (тесты)	Женщины					
		От 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		1	2	3	1	2	3
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	12.9	12.3	10.7	13.2	12.6	10.9
2	Бег на 2 км (мин, с)	14.30	12.50	12.00	15.00	14.20	12.30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+5	+8	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
7	Прыжок в длину с места (м)	140	150	170	130	140	165
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	7	8	6	7	8
При выполнении нормативов для получения знаков отличия комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость							

Приложение: 1 – бронзовый значок; 2 – серебряный значок; 3 – золотой значок