**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

***Особенности внедрения комплекса ГТО в трудовых коллективах***

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрены проблемы подготовки взрослого населения к выполнению норм ГТО. Во взрослом состоянии способность к выполнению многих двигательных действий оказывается утраченной и требует восстановления, а иногда и формирования. В связи с этим при организации процесса физической подготовки необходимо учитывать ряд особенностей, таких как личностно значимые цели обучения, ограниченность во времени, зависимость процесса обучения от бытовых, временных, профессиональных и социальных условий. Особую роль играет мотивация взрослых. При этом необходимо учитывать интересы, желания, стремления, намерения, влечения, установки. Основные проблемы, которые могут возникнуть в процессе подготовки к выполнению норм ГТО, могут быть связаны с отсутствием навыков выполнения двигательных действий, негативным опытом прошлых тренировок, недостаточной степенью мотивации к тренировкам, возрастом. В процессе подготовки взрослые могут демонстрировать наличие барьеров восприятия, к которым можно отнести предубеждение против перемен, внутреннюю неуверенность, утрату умений учиться. Поскольку целью комплекса ГТО является не только укрепление здоровья граждан, но и воспитание, особое внимание необходимо уделять значению физической культуре в жизни человека, пропаганде здоровья как ценности, а также утверждению идеала и норм здоровой и гармоничной жизни.

С 2014 г. на территории Российской Федерации массово внедряется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормативная основа комплекса определяет уровни развития физической подготовленности населения в различных возрастных диапазонах, в период от 6 до 70 лет и старше, соответствующие требованиям государства и общества.

Комплекс охватывает все основные социально-демографические категории и группы населения. Комплекс - это своеобразный кодекс, свод установок для обеспечения системного развития физической культуры и массового спорта в стране, регулирующий и определяющий физический потенциал и

возможности человека на каждом этапе его жизнедеятельности. Комплекс направлен на стимулирование и соблюдение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [11].

Согласно плану мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физ-культурно-спортивного комплекса ГТО, утвержденному Правительством РФ, в 20162017 гг. на территории страны должны быть проведены региональные конкурсы на лучшую организацию внедрения комплекса ГТО среди муниципальных образований, образовательных организаций, трудовых коллективов и общественных организаций [12]. Таким образом, проблема подготовки

© Русинова М. П., 2015

трудовых коллективов к сдаче норм ГТО становится очень важной.

Внедрение комплекса ГТО на предприятиях имеет свои особенности и сложности, связанные преимущественно с возрастными особенностями участников, а также уровнем их физического развития. Как показывает социологическое исследование, проведенное Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) в апреле 2015 г., 61% опрошенных россиян занимается спортом. По сравнению с 2014 г. этот показатель вырос на 9%, став рекордно высоким за последние 9 лет. Из всех опрошенных 16% населения тренируется регулярно, 24% - время от времени, 21% - редко. В опросе приняли участие 1600 человек из 130 населенных пунктов, 46 регионов России [13]. Однако та же статистика показывает, что 87% опрошенных - это молодежь в возрасте от 18 до 24 лет, преимущественно студенты. Соответственно, 13% приходится на старшие категории населения. При этом комплекс ГТО подразумевает участие различных возрастных групп, разбитых на ступени.

Организация процесса подготовки к выполнению норм ГТО среди взрослого работающего населения зачастую представляет собой восстановление утраченных двигательных навыков, а иногда и их формирование. Поэтому можно сказать, что процесс подготовки представляет собой обучение тем или иным двигательным действиям. В связи с этим необходимо учитывать следующие особенности:

• взрослые люди более самостоятельно и ответственно относятся к любому виду деятельности, в том числе и к обучению;

• в процессе подготовки для взрослых людей наиболее значимыми становятся индивидуально-личностные цели;

• процесс физической подготовки в значительной мере может быть обусловлен временными, пространственными, бытовыми, профессиональными и социальными условиями;

• стремление сжать сроки подготовки ввиду высокой занятости.

Особое место в процессе внедрения комплекса ГТО должно быть уделено грамотно организованной системе мотивации. Одним из существенных минусов системы ГТО в советский период считается ее обязательность [14]. Современная программа предусматривает добровольный характер участия, поэтому количество участников будет непосредственно зависеть от личностных убеждений населения, а также мер стимулирующего характера со стороны работодателя [7].

В процессе подготовки к выполнению норм ГТО важно, чтобы в коллективе сложилась благоприятная психологическая атмосфера, способствующая включению взрослого человека в новый вид деятельности. Одна из проблем, возникающих в процессе перехода от трудовой деятельности к физической подготовке, - это проблема перемотивации. Чаще всего навыки обучения чему-либо во взрослом состоянии утрачены, в связи с чем требуется некий адаптационный период, в течение которого произойдет перестройка на новый вид деятельности [2].

Главные психологические сложности, которые могут возникнуть в процессе подготовки, - это нежелание изменять привычный образ жизни, сомнение в своих способностях, страх оказаться хуже других.

Успешность процесса физической подготовки будет зависеть от степени тяжести труда, нагрузки в быту, наличия свободного времени, а также доступности необходимой материальной базы.

Взрослые обучающиеся отличаются наличием производственного и образовательного опыта, а также мотивацией к обучению. Эти факторы могут как способствовать, так и препятствовать успешному обучению. В связи с этим необходимо не только предупредить возникновение возможных проблем, но и постараться превратить их в стимулы к обучению [15].

Имеющийся опыт. Наличие у человека навыков выполнять определенные двигательные действия значительно сокращает срок тренировки. При этом неверно сформированные навыки могут вызвать значительные сложности, а переучивание занять определенное время.

Предыдущее обучение. Негативный опыт обучения затрудняет успешное продвижение, продлевая период подготовки, позитивный опыт - сокращает.

Степень мотивации. Желание тренироваться, энтузиазм, проявляемый взрослым, непосредственно зависит от того, чего он ожидает в перспективе. Возможно, что выполнение норм ГТО не является его собственным желанием, а является указанием начальства. В этом случае человек может скрывать свое недовольство под видом неспособности выполнить то или иное действие.

Возраст. Обучение взрослых, а особенно лиц пожилого возраста, является специфичной задачей. Обычно люди старшего возраста учатся медленнее и требуют к себе повышенного внимания.

Объединение людей разного возраста в одну группу часто приводит к общему разочарованию, низким результатам, дополнительным затратам времени. В связи с этим возрастная однородность группы является

предпочтительной. Если выполнить это условие невозможно, то следует отдавать предпочтение индивидуальной подготовке.

Взрослые люди имеют сложившиеся жизненные ценности и установки, поэтому часто в процессе освоения нового они могут выставлять своеобразные барьеры восприятия. К таким барьерам относятся предубеждение против перемен, внутренняя неуверенность, утрата ученических умений [4; 3].

Комплекс ГТО имеет своей целью не только укрепление здоровья, но и воспитание патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни [11]. Однако воспитание взрослых является сложным и малоизученным процессом. Главная сложность заключается в том, что у взрослого человека имеется уже устоявшаяся система взглядов, убеждений и ценностей. В связи с этим физическое воспитание, реализуемое в процессе подготовки к выполнению норм ГТО, должно быть направлено на формирование потребностей и развитие личных качеств, способствующих правильному физическому развитию. Направленность на ведение здорового образа жизни, в отличие от школьников и студентов, должна носить не информирующий характер, а способствовать утверждению идеала и норм здоровой и гармоничной жизни [15; 4; 1].

В современных условиях сохранение здоровья работников, а также формирование установок на ведение здорового образа жизни, является одной из важных задач, реализуемых на различных мероприятиях.

Приказом Минтруда России от 16 июня 2014 г. № 375н «О внесении изменения в Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков» действующий перечень дополнен реализацией мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в трудовых коллективах (пункт 32) [11].

Указанным нормативным правовым актом среди этих мероприятий предусматриваются:

- компенсация работникам оплаты занятий спортом в клубах и секциях;

- организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), включая оплату труда привлекаемых методистов и тренеров;

- организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий (производственной гимнастики, лечебной физкультуры с работниками, которым по рекомендации лечащего врача и на основании результатов медицинских осмотров показаны такие занятия), включая оплату привлекаемых методистов, тренеров, врачей-специалистов;

- приобретение, содержание и обновление спортивного инвентаря;

- устройство новых и (или) реконструкция имеющихся помещений и площадок для занятий спортом;

- создание и развитие физкультурно-спортивных клубов, организованных в целях массового привлечения граждан к занятиям физической культурой и спортом по месту работы.

Как известно, в соответствии с Трудовым кодексом РФ (статья 226 ТК РФ) финансирование мероприятий по улучшению условий и охраны труда (в том числе включенных в Типовой перечень) осуществляется в размере не менее 0,2% суммы затрат на производство продукции (товаров, услуг). При этом их реализация выгодна работодателю не только тем, что сотрудники сохраняют свое здоровье и работоспособность и получают практически дополнительный социальный пакет, но и в финансовом плане, поскольку затраты на осуществление мероприятий по улучшению условий и охраны труда уменьшают налогооблагаемую базу при расчете налога на прибыль организации в составе прочих расходов, связанным с производством и (или) реализацией продукции (товаров, услуг) на основании п. 7 и 1 ст. 264 Налогового кодекса РФ [16; 9]. Таким образом, развитие физической культуры и спорта на предприятиях имеет для работодателя существенные плюсы.

Однако развитие спорта в трудовых коллективах «тормозят» несколько причин. Главной причиной является нестабильная экономическая обстановка на предприятиях. Руководство часто не хочет тратить средства на тренеров, методистов, спортивный инвентарь, а также создание спортивных клубов на производстве. Большая часть предприятий не имеет собственных спортивных объектов, а высокая стоимость аренды не способствует широкому распространению физической культуры [6; 5].

В связи с этим внедрение комплекса ГТО на производстве - это сложный процесс, при реализации которого должны быть учтены как педагогические и психологические особенности контингента, так и экономическая составляющая.