

*Киселев Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук,  
Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск  
Скрипкина Екатерина Дмитриевна, студентка 342-3 группы,  
Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск*

## **РОЛЬ ФИТНЕС-КЛУБА «ЗДРАВСОЮЗ» В ПОДГОТОВКЕ НАСЕЛЕНИЯ ПЕТРОЗАВОДСКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО**

**Аннотация:** В статье рассмотрена роль фитнес-клуба в подготовке населения к сдаче норм ГТО. Выделены организационные моменты в работе фитнес клуба. Обозначен принцип работы клуба по подготовке населения к сдаче норм ГТО.

**Ключевые слова:** ВФСК ГТО, физическая культура, физическая подготовка, фитнес-клуб, нормативы.

**Annotation:** The article discusses the role of the fitness club in preparing the population for the delivery of TRP standards. The organizational aspects in the work of the fitness club are highlighted. The principle of the club's work to prepare the population for the delivery of TRP standards is indicated.

**Keywords:** VFSK GTO, physical culture, physical training, fitness club, standards.

С 2023 года Постановлением Правительства принято решение об изменении возрастных групп во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1]. С увеличением количества ступеней с 11 до 18 некоторые испытания станут доступнее. В первую очередь это коснётся пограничных возрастов, например, для детей 6 лет, которые еще не ходят в школу, может быть трудно показать результаты наравне с 8-летними, а в

новых группах возраста у детей разделены по 2 года (6-7, 8-9 лет и т.д.). Поэтому выполнить на знак отличия становится возможным не только для спортсменов, но и для ребят, не занимающихся спортом, тем самым привлекая их к занятиям физической культурой и спортом.

Существует мнение, что в более возрастных группах населения выполнять нормативы сложно, для человека может выглядеть даже непосильным, сделать то же самое, что что может сделать человек на 10 лет моложе. Однако нынешние нормативы учитывают данную особенность. Начиная с 6 ступени, есть деление на 2 группы по 5 лет (Например, 8 ступень 40-49 разделена на 2 группы: 40-44,45-49), но это знает далеко не каждый. Также важно отметить, что получение значка не раз в 10 лет, а раз в 5 лет может стимулировать на активную деятельность и занятия физической культурой [2, 3].

Измененный комплекс ГТО будет выглядеть более привлекательно для отдельных групп населения, в том числе для трудовых коллективов, дошкольных организаций и других образовательных учреждений, а также отдельных лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

В связи с этим у людей возникает необходимость в подготовке к сдаче норм ГТО. Поэтому на базе фитнес-клуба «ЗдравСоюз» города Петрозаводск, планируется организовать «Центр подготовки к сдаче норм ВСК ГТО».

В рамках работы данного центра жители смогут готовиться и попробовать свои силы в некоторых дисциплинах, чтобы в дальнейшем прийти в центр тестирования и сдать нормативы на привычном месте занятий, не далеко от места проживания.

Стоит отметить, что фитнес-клуб не подходит для полноценного приема всех нормативов, поэтому на официальную сдачу тестов люди будут направляться в центр тестирования ГТО. Задача клуба – повышение уровня физической активности и развитие физических качеств у жителей города Петрозаводск, а также их подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Любой желающий может прийти и сдать норматив в назначенное время (например, каждое первое воскресенье месяца). Результаты записываются в

индивидуальный «Дневник участника», заполняемый при каждой сдаче нормативов, в котором можно наблюдать свой прогресс. Данные будут храниться в электронном и печатном виде. Участнику следует выдавать дневник где будут отмечаться достижения. На одной стороне указаны личные данные участника, на другой результаты испытаний. Также на развороте есть место для примечаний, там судья (тренер) или участник могут делать отметки, например, сколько раз надо подтянуться на «серебро» или «золото».

Для каждого нового клиента проводится функциональное тестирование, которое позволяет выявить индивидуальные особенности организма и разработать комплекс упражнений, подходящий уровню физического развития и состоянию здоровья. Участник комплекса ГТО также может пройти данное тестирование, как перед началом, так и после сдачи нормативов.

По результатам тестирования разрабатывается индивидуальная программа тренировок, с акцентом на определенные нормы/дисциплины, которая согласуется с участником. В программу могут быть включены упражнения для подготовки к таким видам как: плавание на 25, 50м и бег на 30, 60 или 100м. Тренироваться по ней можно как самостоятельно, так и в фитнес-клубе «ЗдравСоюз» или любом другом спортивном зале. При занятиях в клубе «ЗдравСоюз» в любое время можно обратиться за помощью к тренеру по организации тренировочного процесса, консультации по технике выполнения упражнения или же для корректировки индивидуальной программы, что является лучшим вариантом для человека, который мало знаком со спортом и физической культурой.

Все тестирования проводятся в соответствии с официальными правилами комплекса ГТО или максимально к ним приближенными. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивания из виса на высокой перекладине, рывок гири, наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места толчком двумя ногами и поднятие туловища из положения лежа на спине можно принять в соответствии со всеми правилами, а, например, бег на 1000-3000м можно выполнить на беговой дорожке в качестве тренировочного забега.

Успешно пройдя пробное тестирование можно записываться в центр тестирования ГТО. Для желающих сдать нормативы официально будет оказана консультация по регистрации на портале ГТО и записи на тестирование.

В заключение можно отметить, что оснащение клуба позволяет сдать большое количество нормативов в одном месте за короткое время, и таким образом является особенно удобным и актуальным для современного человека, у которого ограничено количество времени. А доступный формат занятий по индивидуальному плану тренировок позволит простому человеку, не знакомому со спортом, подготовиться и выполнить нормы на знак отличия.

Даже обычный фитнес-клуб может оказать значительную роль в развитии комплекса ГТО и повышении физических качеств жителей города.

#### **Библиографический список:**

1. Постановление правительства Российской Федерации «О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» от 17.01.2023 № 33.
2. Копейкина Е. Н., Кондаков В. Л. К вопросу о проблемах внедрения комплекса "Готов к труду и обороне" в вузе // Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Белгород, 2016. С. 73-76.
3. Манжелей И. В. Педагогическое сопровождение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в вузе// Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 10 (128). С. 121-125.