



Сабеева Екатерина Петровна,

начальник отдела ВФСК ГТО СПб ГБУ

«Центр физической культуры, спорта и здоровья

Калининского района»

«Подготовка к ГТО дома» - миф или реальность?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

Как и любой другой Центр тестирования, обладающий опытом и компетенциями в области ГТО, мы знаем о Комплексе всё, и понимаем, что ГТО - это несложно, доступно и выполнимо без профессиональной подготовки и абонемента в фитнес-центр. Преследуя цель популяризации Комплекса, мы поставили перед собой задачу донести это до каждого, кто уже приступил к выполнению нормативов, активно готовится либо же только начинает своё знакомство с Комплексом.

Для реализации этой задачи в 2019 году Центр тестирования выпустил серию видео-уроков по подготовке к нормативам ВФСК ГТО. Впереди были три летних месяца - отличное время для подготовки! В Калининском районе практически в каждом дворе установлены общедоступные турники и тренажеры, которые позволяют всем желающим улучшить свою физическую форму, а в нашем случае - самостоятельно подготовиться к нормативам Комплекса ГТО. Еженедельно на официальных страницах Центра тестирования и Центра спорта публиковался видео-урок, где опытный тренер и судья ВФСК ГТО подробно рассказывали, как делать те или иные упражнения, и демонстрировали возможность подготовки на доступных каждому городских спортивных площадках.

В 2020 году в Санкт-Петербурге ввели режим самоизоляции и все спортивные учреждения, как и городские площадки были вынуждены закрыться для посетителей, а Центры тестирования прекратить приём нормативов. Именно тогда по федеральной инициативе был запущен проект «Зарядка онлайн». В рамках проекта спортивные учреждения города регулярно выходили в прямой эфир со своей аудиторией и в режиме онлайн демонстрировали выполнение тех или иных упражнений. Центр спорта Калининского района, и, в частности, Центр тестирования ГТО также

поддержал инициативу и на период самоизоляции продолжил свою работу, но уже в режиме онлайн. Имея за плечами позитивный опыт, мы приняли решение развить инициативу и расширили «Зарядку онлайн» до ежедневных видео-рубрик **«Упражнения для тренировок дома»** и **«ГТО онлайн дома»**, в которых профессиональные судьи демонстрировали доступные к выполнению в домашних условиях упражнения. Таким образом, нам удалось разнообразить формы привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и даже в режиме самоизоляции вести активную пропаганду Комплекса.

Несмотря на то, что проект «Зарядка онлайн» был инициативой на Федеральном уровне, он не получил широкого распространения, тем не менее, развитие этой идеи с включением тематики ГТО позволило нашему Центру повысить интерес аудитории и расширить охват. Мы стремились показать, что **подготовка к ГТО это не что-то сверхсложное**, подразумевающие наличие специальных тренажеров и оборудованного пространства, а возможность, доступная для каждого. Это получило ещё более позитивный отклик от наших подписчиков и позволило привлечь дополнительную аудиторию - учителей, которые использовали наши видео-уроки при проведении уроков физкультуры дистанционно.

Рубрика «ГТО онлайн дома» получила свое развитие и положительные отзывы в первую очередь благодаря равнодушию специалистов Центра тестирования, которые старались сделать эфир интересным, разнообразным и действительно полезным. Кроме того, для расширения аудитории участников комплекса ВФСК ГТО мы **привлекали к участию в рубрике лидеров мнений – известных профессиональных спортсменов**, на которых равняется наше подрастающее поколение.

В процессе работы над рубрикой мы стремились быть ближе к нашей аудитории. При демонстрации упражнений, предназначенных для детей (например, метание теннисного мяча в цель, гибкость), демонстрировали данные упражнения **совместно с участником I возрастной ступени**. В рамках специальных выпусков разбирали самые «популярные» ошибки, совершаемые при выполнении нормативов, и показывали, как добиться их исправления.

Также мы не оставили без внимания организационные вопросы, часто возникающие у нашей аудитории относительно всех этапов комплекса: от подачи заявки до сроков и порядка получения знаков отличия. В стремлении **сломать стереотип, что ГТО - это сложно** и непонятно, специалисты Центра выпустили **серию (4) прямых эфиров**, в которых вместе со зрителями прошли через весь процесс и ответили на самые популярные вопросы о ГТО, начиная с сюжета «Как получить медицинский допуск» и заканчивая серией эфиров выполнением нормативов и вопросами «Когда я получу знак?» и «Что такое приказ?».

Для повышения вовлечения аудитории и включения их в активный процесс, мы проводили **конкурсы онлайн, челленджи**, которые также были направлены на подготовку к выполнению нормативов, и одновременно

носили соревновательный характер. Один из конкурсов - трио марафон «Гибкость», «Сила» и «Выносливость», в котором упражнения и задания делали упор на основные физические показатели участника. Таким образом, мы помогали участникам оценить их уровень подготовки и одновременно вносили разнообразие в повседневные тренировки.

Отдельной направленностью рубрики стала помощь в подготовке аудитории – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. С 2020 года наш Центр совместно с Центром реабилитации инвалидов Калининского района начал официальный прием нормативов у данной категории населения. В период режима самоизоляции мы уделили им особое внимание и выпустили **специальную серию видео-уроков** по подготовке к нормативам ВФСК ГТО.

По итогам внедрения рубрики «ГТО дома» и проведения вовлекающих конкурсов мы получили существенный рост просмотров, комментариев и репостов, который продолжается и на сегодняшний день. Кроме того, мы регулярно получаем позитивную обратную связь, что говорит о положительном отзыве нашей аудитории на подобный формат подачи информации. Видео-рубрика позволила нам донести до наших подписчиков, что подготовка к ГТО дома с последующим успешным выполнением нормативов на знак отличия – это не миф, а реальность!

Статистика просмотров и участников в конкурсах, «челленджах», флешмобах:

- 1.Онлайн - конкурс «Поднимание туловища» - приняло участие **180 человек.**
- 2.Видео-challenge «ВФСК ГТО всей семьей», приуроченный к 6-летию со дня подписания Указа о возрождении ГТО в РФ - приняло участие **121 человек.**
- 3.Онлайн конкурс на знания комплекса ВФСК ГТО, посвященный 90-летию создания ВФСК ГТО – викторина - приняло участие **90 человек.**
- 4.Challenge #передайдругому – **1378 просмотров.**



САЙТ



Вконтакте