

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НЕДЕЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ VII–IX СТУПЕНЕЙ ВФСК «ГТО»

И. А. Грец, И. М. Силованова, Т. М. Булкова, Н. Ю. Иванова

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия

Раскрываются актуальные вопросы организации и методики проведения различных форм физкультурно-спортивной деятельности в недельном двигательном режиме взрослого населения при подготовке к выполнению нормативов VII–IX ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») и поддержании оптимального уровня развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: ВФСК «ГТО», взрослое население, недельный двигательный режим, утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные и организованные занятия физическими упражнениями.

Введение. В настоящее время актуальной является проблема, связанная с вовлечением в сферу физической культуры и спорта большей части населения в связи со снижением состояния здоровья, физической подготовленности и двигательной активности [1; 5].

Данная проблема может быть решена путём теоретико-методического обоснования и внедрения различных форм физкультурно-спортивной деятельности в недельный двигательный режим взрослого населения.

Согласно утверждённому настоящему положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11 июня 2014 г. [4], которое устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, актуальным представляется разработка проекта рекомендаций по использованию недельного двигательного режима в подготовке к выполнению нормативов VII–IX ступеней ВФСК «ГТО», которые включают определённые испытания (тесты) и нормы, перечень знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни для вышеназванной категории населения.

Оптимальный двигательный режим является важнейшим условием соблюдения здорового образа жизни, основу которого составляют систематические занятия физическими упражнениями, эффективно решающие задачи укрепления здоро-

вья, профилактики неблагоприятных возрастных изменений, развития физических способностей и подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Результаты исследования. Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают объём различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК «ГТО», поддержания уровня развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья (рисунок).

Для любого человека обязательным компонентом недельного двигательного режима является утренняя гигиеническая гимнастика, проводимая с целью улучшения кровообращения, укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, улучшения деятельности органов пищеварения, активизации деятельности коры головного мозга, укрепления опорно-двигательного аппарата, поддержания уровня развития физических качеств. Данное средство двигательной активности должно соответствовать индивидуальным особенностям человека [2; 7].

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, а также дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, на выносливость, со значительными отягощениями.

Исключительно важное значение имеет рациональное использование физических упражнений в режиме рабочего дня [2; 6]. В рамках трудового процесса следует применять средства и формы физической культуры, способствующие повышению производительности и эффективности труда, в частности производственную гимнастику, которая имеет следующие формы:

- вводная гимнастика;
- физкультминутки;
- физкультпаузы;
- микропаузы активного отдыха.

Вводная гимнастика проводится с целью повышения жизнедеятельности организма, создания рабочей обстановки и сокращения периода «вхождения» в работу.

С одной стороны, это содействует улучшению и укреплению здоровья работающих, с другой — повышает производительность их труда. Примерная продолжительность вводной гимнастики 5–7 мин. Типичный комплекс вводной гимнастики должен состоять из 6–8 упражнений, близких к рабочим движениям и оказывающих разностороннее влияние на организм.

Например, ходьба на месте; строевые упражнения; упражнения в потягивании, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем (наклоны, приседания, бег, прыжки) и т. д. Темп выполнения упражнений должен

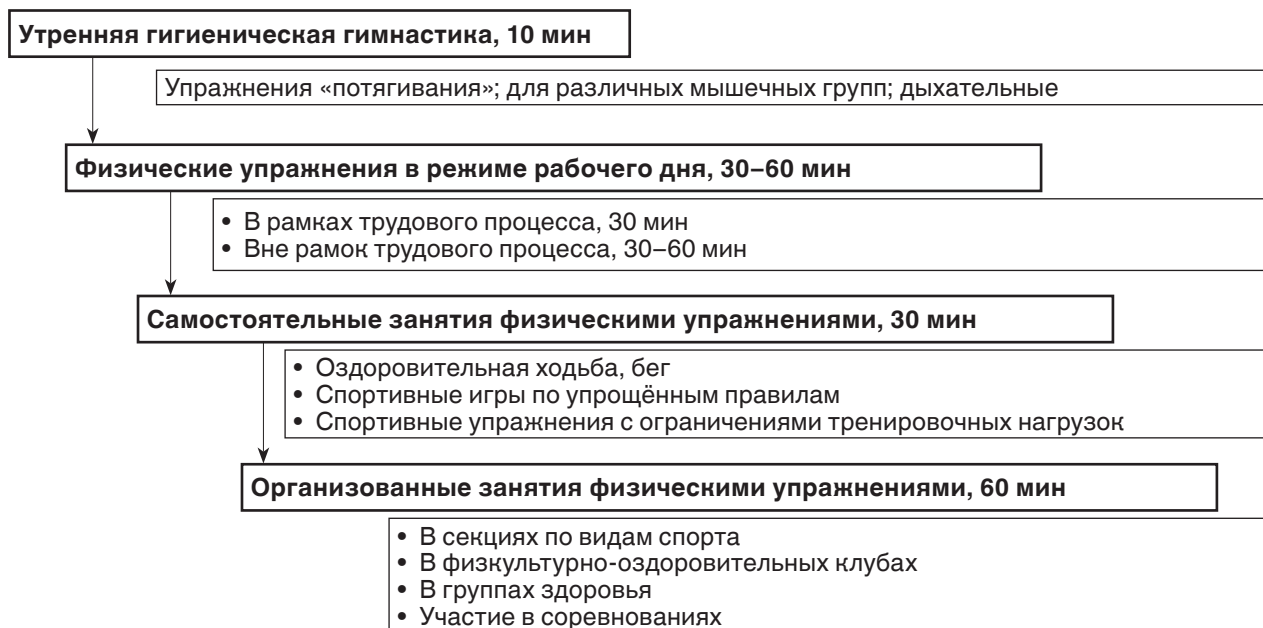
быть таким, как обычный темп рабочих движений, или несколько выше [2; 6].

Для людей, занятых тяжёлым физическим трудом, в комплекс вводной гимнастики рекомендуется включать простые по координации движения динамического характера. Они позволяют последовательно вовлекать в активную деятельность различные группы мышц. Общая нагрузка при выполнении упражнений постепенно увеличивается к последней четверти комплекса.

Лицам, занятым трудом средней тяжести, подойдут динамические с широкой амплитудой упражнения для группы мышц, которые во время работы не задействованы. Максимум нагрузки должен приходиться на середину комплекса.

Для тех, чей труд связан с длительным напряжением внимания, зрения, но не отличается большими физическими усилиями, вводная гимнастика насыщается комбинированными динамическими упражнениями, в которых заняты различные группы мышц. Максимальная физическая нагрузка приходится на первую треть комплекса.

Физкультурную минутку можно проводить индивидуальным или групповым способом в течение 1–3 мин. В комплексы физкультминуток желательно включать 2–3 физических упражнения, усиливающих деятельность сердечно-сосудистой, дыхательных систем и устраняющих застойные явления.



Структура двигательной деятельности в недельном режиме мужчин и женщин при подготовке к выполнению нормативов VII–X ступеней ВФСН «ГТО»

Число и периодичность включения физкультурминутки в трудовой процесс зависит от его особенностей. В режиме рабочего дня в среднем рекомендуется выполнять их от 2 до 5 раз независимо от других форм производственной гимнастики [3].

Первую физкультурминутку (при умеренной напряжённости труда) следует проводить через 2,5–3 ч после начала работы, последующую — через 1,5–2 ч после обеда. Упражнения должны подбираться так, чтобы они обеспечивали переключение деятельности на мышечные группы, не участвующие в основной работе и в меньшей степени на участвующие в трудовом процессе [7].

Физкультурные паузы повышают двигательную активность, стимулируют деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимают общее утомление, повышают умственную работоспособность. Их следует проводить у рабочих мест при появлении первых признаков утомления.

Если же трудовые движения отличаются большим разнообразием, то рекомендуется широко применять растягивающие, расслабляющие и дыхательные упражнения. Вместе с тем в заключительной части паузы должны быть представлены упражнения, настраивающие на трудовые движения.

На ряде современных предприятий в силу сложных технологических особенностей проведение вводной гимнастики, а в большинстве случаев и физкультурной паузы не представляется возможным. В таких случаях целесообразно использовать микропаузы активного отдыха.

Микропаузы активного отдыха проводятся с целью ослабления общего или локального утомления путём частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приёмы самомассажа, ходьба по помещению и т. д. На протяжении рабочего дня они могут применяться многократно, по мере необходимости, индивидуально, вместе с другими формами производственной гимнастики [2; 3].

Для поддержания высокой работоспособности, активизации восстановительных процессов и профилактики негативных профессиональных факторов (производственные шум, вибрация, чрезмерная нагрузка зрительного и других ана-

лизаторов и т. д.) дополнительно предусматриваются **занятия физическими упражнениями вне рамок процесса труда**:

– во время обеденного перерыва (прогулочная ходьба; непродолжительные игры, общеразвивающие, гимнастические, дыхательные упражнения и т. д.). В обеденный перерыв предпочтительно организовать активный отдых. В его содержание можно включать физические упражнения и игры. Комплекс может состоять из 5–7 упражнений, выполняемых в медленном или умеренном темпе вместе с глубоким и акцентированным дыханием, и ходьбы в течение 10–20 мин. В качестве игр можно использовать бадминтон, настольный теннис, бильярд. Игры следует прекращать за 5–10 мин до конца обеденного перерыва. В содержание активного отдыха можно включать водные процедуры, самомассаж, ауто-тренинг;

– послерабочее время до выхода с территории предприятия (физические упражнения рекреационного и корригирующего характера в комплексе с сауной, контрастным душем, сеансы психорегуляции т. п.). После работы также в целях перемены вида деятельности и рекреации в широком смысле слова, либо на рабочем месте, либо в специально отведённых помещениях (площадках, бассейнах, тренажёрных залах, профилакториях) полезно заняться физическими упражнениями, играми, развлечениями в своё удовольствие и по своему вкусу. Это могут быть как организованные, так и самостоятельные занятия, групповые или индивидуальные (шейпинг, аэробика, пилатес, цигун, йога и др.) [3].

В содержание **самостоятельных (индивидуальных) занятий физическими упражнениями** входят аэробные упражнения циклического характера умеренной интенсивности, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и т. д.); различные игры по упрощённым правилам; спортивные упражнения, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований.

Занятия в группах здоровья и секциях общей физической подготовки проводятся 2–3 раза в неделю под руководством инструкторов-методистов, как правило, на открытом воздухе по определённым программам с учётом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Вначале продолжи-

тельность занятий составляет 40–45 мин, затем она может увеличиваться до 60–75 мин [7].

Таким образом, разработанный проект рекомендаций по использованию недельного двигательного режима в подготовке к выполнению нормативов VII–IX ступеней ВФСК будет способствовать ведению здорового образа жизни, поддержанию оптимального уровня здоровья, физической подготовленности и работоспособности взрослого населения.

Список литературы

1. Будаев, С. Д. Проблемы сохранения и укрепления здоровья населения на региональном уровне / С. Д. Будаев // Бюл. Вост.-Сиб. науч. центра Сиб. отд-ния РАМН. – 2009. – Т. 2, № 2. – С. 225–226.
2. Галкин, Ю. П. Физическая культура и производительный труд : учеб. пособие / Ю. П. Галкин. – Смоленск : СГИИ, 2006.

3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – 3-е изд. – М. : Совет. спорт, 2010. – 464 с.

4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Вестн. образования. – 2014. – № 15. – С. 6–13.

5. Соколова, О. В. Заболеваемость населения Смоленской области / О. В. Соколова // Проблема здоровья и методы его сохранения : материалы докл. Всерос. науч.-практ. конф., Смоленск, 14–15 мая 2010 г. – Смоленск, 2010. – С. 144–145.

6. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 480 с.

Поступила в редакцию 20 ноября 2015 г.

Для цитирования: Грец, И. А. Организационно-методические основы недельного двигательного режима взрослого населения при подготовке к выполнению нормативов VII–IX ступеней ВФСК «ГТО» / И. А. Грец, И. М. Силованова, Т. М. Булкова, Н. Ю. Иванова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 24–28.

Сведения об авторах

Грец Ирина Антоновна — доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Смоленск, Россия. grets-irina@mail.ru

Силованова Ирина Михайловна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Смоленск, Россия. sim-seliger@mail.ru

Булкова Татьяна Михайловна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Смоленск, Россия. uta.bulls@gmail.com

Иванова Наталья Юрьевна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая лабораторией информационных технологий, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Смоленск, Россия. nata_575@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 1, pp. 24–28.

Organizational and Methodological Bases of a Weekly Motor Mode of Adult Population in the Preparation for the Implementation of “Ready for Labor and Defense” Standards of the VII–IX Stages

I. A. Grets¹, I. M. Silovanova², T. M. Bulkova³, N. Y. Ivanova⁴

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk, Russia

¹grets-irina@mail.ru, ²sim-seliger@mail.ru, ³uta.bulls@gmail.com, ⁴nata_575@mail.ru

The actual issues of the organization and methodology of different forms of sports activity in a weekly motor mode of adult population in preparation for the implementation of «Ready for Labor and Defense» standards of the VII–IX stages and for the maintain of the optimal level of physical qualities, preservation and promotion of health.

Keywords: “Ready for Labor and Defense”, adult population, a weekly motor mode, morning hygienic gymnastics, physical exercises in the mode of a day, autonomous and organized training.

References

1. Budaev S.D. Problemyi sohraneniya i ukrepleniya zdorovya naseleniya na regionalnom urovne [Problems of Preservation and Strengthening of Health of Population on the Regional Level]. *Byulleten Vostochno-Sibirskogo nauchnogo tsentra Sibirskogo otdeleniya Rossiyskoy akademii meditsinskikh nauk* [Bulletin East-Siberian Scientific Center of the Russian Academy of Medical Sciences' Siberian Branch], 2009, vol. 2, no. 2, pp. 225–226. (In Russ.).
2. Galkin, Yu. P. *Fizicheskaya kultura i proizvoditelnyy trud* [Physical Education and Productive Work. Training Manual]. Smolensk, 2006. (In Russ.).
3. Kuramshin Yu.F. *Teoriya i metodika fizicheskoy kulturyi* [Theory and Methodology of Physical Culture]. Moscow, 2010. 464 p. (In Russ.).
4. Polozhenie o Vserossiyskom fizkulturno-sportivnom komplekse «Gotov k trutu i oborone» (GTO) [Regulation on all-Russian sports complex “Ready for labor and defense”]. *Vestnik obrazovaniya* [Journal of Education], 2014, no. 15, pp. 6–13. (In Russ.).
5. Sokolova O.V. Zabolevaemost naseleniya Smolenskoy oblasti [The Incidence of the Population of the Smolensk region]. *Problema zdorovya i metody ego sohraneniya* [Health Problem and Methods of its Conservation. Proceedings of all-Russian scientific and practical conference, Smolensk, 2010, May 14–15]. Smolensk, 2010. Pp. 144–145. (In Russ.).
6. Furmanov A.G., Yuspa M.B. *Ozdorovitel'naya fizicheskaya kultura* [Health-improving Physical Culture. Textbook for university students]. Minsk, 2003. 528 p. (In Russ.).
7. Holodov Zh.K., Kuznetsov Zh.K. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and Methods of Physical Education and Sport. Textbook for university students]. Moscow, Academy Publ., 2012. 480 p. (In Russ.).