

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СУБЪЕКТОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В КОНТЕКСТЕ ОСВОЕНИЯ  
КОМПЛЕКСА ГТО**

**PHYSICAL READINESS SUBJECTS EDUCATIONAL PROCESS IN THE  
CONTEXT OF DEVELOPMENT OF COMPLEX RWD**

*Ж. Б. Сафонова*

*J. B. Safonova*

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Omsk State Technical University, Omsk, Russia

Статья посвящена роли физической активности лиц различного возраста (студентов, рабочих производства) в укреплении здоровья и готовности освоения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Представлены результаты экспериментальных исследований показателей физической подготовленности по контрольным тестам. Полученные результаты исследования подтверждают целесообразность включения в содержание тренировочного процесса естественных циклических упражнений аэробного характера в сочетании с упражнениями анаэробной направленности, усиливающими оздоровительное воздействие мышечной нагрузки, и обеспечивающих подготовку занимающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Article focuses on the role of physical activity of persons of different ages (students, workers of production) in health promotion and development of the All-Russian readiness sports complex "Ready for work and defense." The results of experimental studies of physical fitness indicators for the control test. The obtained results of the research confirm the feasibility of inclusion in the content of the training process of natural cyclic aerobic exercises combined with anaerobic exercises, increasing the health effect of muscular load, and providing training of students to pass GTO standarts.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, физическая подготовленность, студенты, рабочие инструментального цеха, контрольные тесты.

**Keywords:** RWD complex, physical fitness, studio-you working tool shop, the control tests.

Роль физических тренировок в жизнедеятельности человека бесспорна и важность физических упражнений в наше время хорошо известна каждому. Тем не менее, интерес обследованных к предлагаемым программам физических тренировок низок. Борьба с малой физической активностью – задача сложная, так как требует изменения жизненного уклада и привычек.

Видимо поэтому назрела необходимость возобновления форм и средств физического воспитания, направленного на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья [3, с. 16; 4, с.12; 7, с. 8]. Способствовать этому будет введение с 1 сентября 2014 года Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, содержащего программную и нормативную основы уровня физической подготовленности населения для одиннадцати возрастных групп (от 6 до 70 лет и более) [6].

Вместе с тем, очевидно, что уровень и темпы решения проблем организации физической активности зависят, прежде всего, от людей, в конечном счете, от их физической культуры, определяющей и понимание, и мотивы, и установку на действие.

Поэтому, наряду с проблемой физкультурного образования детей и молодежи, оправдана и "вполне логична постановка проблемы физкультурного перевоспитания широких слоев населения" [2, с. 12].

Активная физическая подготовленность является важнейшим направлением работы среди населения с целью улучшения качества и продолжительности каждой конкретной жизни, но готовность населения участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях зависит от многих факторов, среди которых ведущая роль отводится отношению субъекта к своему здоровью и уровню осведомленности о влиянии физических упражнений на организм, что и определяет его активность.

В то же время следует отметить, что общественные институты не остаются равнодушными к гипокинезии и дефициту физической активности современного общества. Начиная со второй половины восьмидесятых годов развивалась наука об активном отдыхе, о рациональных режимах двигательной активности людей, производственной физической культуре, основы которой были заложены в 20-е годы нашего столетия и достаточно успешно внедрялись вплоть до 80-х годов. Поэтому можно сказать, что новое «это не забытое старое». Идёт усиленный поиск новых форм физической активности, её оптимизации для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности. Всё в большей степени признаётся важность семьи, а часто и рабочего окружения.

Содержание физической активности, формы и средства тренировки, объем и интенсивность физических нагрузок во многом определяются возрастом человека. Данные научных исследований свидетельствуют об интенсивном развитии физического потенциала в первые два десятилетия жизни, когда происходит накопление физических возможностей, расходуемых затем в последующие периоды. В молодом возрасте (18 – 35 лет) сохраняется высокий уровень тренируемости двигательной функции, а именно: силовой подготовленности и работоспособности. После 35 лет наступает медленное снижение уровня физического потенциала человека.

Известно, что адаптационные реакции организма формируются по принципу работы функциональных систем, которые состоят из динамически мобилизуемых структур в масштабе целого организма. Поскольку эти реакции сложились в процессе эволюции, то оптимальный вариант, позволяющий сохранить гомеостаз с минимальными затратами, заранее известен, так как запрограммирован в акцепторе результатов действий [1, с. 132].

Целевое формирование физического поведения должно включать ведущую составляющую – управление приспособительными и адаптационными реакциями и параллельно осуществляющую координацию педагогического, методического, психофизиологического и медицинского процесса создания нового жизненного стиля.

Психофизиологическая переориентация является ведущим механизмом управления процессом формирования физической активности.

Инициальной точкой является формирование поведенческих установок как позиции отдельного субъекта по отношению как к собственному здоровью и болезни, так и отражение общественных взглядов на эти показатели.

К издержкам современной цивилизации относят: хроническое психоэмоциональное напряжение и гипокинезию, которые являются факторами риска артериальной гипертензии, атеросклероза, ишемической болезни сердца. Гипокинезия уменьшает силу и выносливость мышц, снижает их тонус, уменьшает объем мышечной массы, ухудшает координацию движения, приводит к выраженным функциональным изменениям сердечно-сосудистой системы: тахикардии, снижению ударного и минутного объемов кровообращения, сокращению общей массы циркулирующей крови, уменьшению емкости сосудистого русла, замедлению времени общего кровотока.

Заболевания, обусловленные гипокинезией, принято называть гипокинетозами. К ним относят: сердечно-сосудистые заболевания, нервные и желудочно-кишечные расстройства, костные, мышечные и хрящевые изменения. Общим мнением для гипокинетозов является то, что их можно лечить, а в большинстве случаев предупредить и восстанавливать (реабилитировать) с помощью рационально разработанных физических нагрузок. Общеизвестно, что рациональная физическая активность, приводя к увеличению мощности и стабильности механизма общей адаптации за счет совершенствования функций центральной нервной системы, восстановительных процессов гомеостаза, позволяют поддерживать состояние здоровья на уровне адекватного соответствия, позволяющего свободно решать задачи социального и бытового плана.

Регулярная (не спортивная, оздоровительная) физическая активность повышает потенциал энергообразования, определяющий устойчивость организма (к гипоксии и кровопотере) к факторам, способствующим развитию ишемической болезни сердца и мозга.

Известно, что способность двигательной функции к изменению, несмотря на разнонаправленный характер её и различную по степени интенсивность в

каждом возрастном периоде, обеспечивает необходимый баланс между состоянием организма и его физическими возможностями [5, с. 96; 8, с. 6]. Это положение особенно оправдано для лиц с ограниченной физической активностью в силу производственной деятельности с одной стороны и необходимостью активизации двигательных функций с целью повышения работоспособности и трудоспособности – с другой.

Более чем 15-летний опыт нашей работы с производственным объединением «Омэлектроточприбор» (инструментальный цех), свидетельствует о том, что программы физических тренировок, разработанные нами, в своей основе предполагали развитие физической подготовленности наблюдаемого контингента [9, с. 115].

Не касаясь в данной статье показаний морфофункционального состояния, приводим результаты изменения физической подготовленности студентов и рабочих (табл. 1).

Данное исследование проводилось в 3-х группах испытуемых.

1-я группа – 50 студентов – юношей в возрасте до 20 лет, занимавшихся по рекомендуемой нами программе в рамках учебного процесса; 2-я группа – (контрольная) 50 студентов – юношей, занимавшихся по базовой программе; 3-я группа состояла из 15 мужчин, в возрасте 20-29 лет (рабочих инструментального цеха), занимавшихся по нашей программе после работы в цеховом физкультурно-оздоровительном центре.

Контрольно-тестирующими упражнениями явились: 12-ти минутный тест ходьбы по Куперу; бег на 3000 м; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и наклоны туловища вниз с прямыми ногами, стоя на гимнастической скамейке. Все вышеперечисленные тесты являются основой нового комплекса ГТО.

После физических тренировок в течение года все показатели улучшились во всех группах, но динамика их была разнонаправленной.

Достоверно увеличилось пройденное расстояние в тесте Купера, сократилось время пробегания дистанции в 3000 метров, что свидетельствует о повышении выносливости.

Прыжок в длину с места, отражающий динамику скоростно-силовых возможностей показал достоверное увеличение в экспериментальных группах.

Силовую подготовленность демонстрирует количество подтягиваний на перекладине и число сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, что также отразилось в положительной достоверной динамике.

Гибкость – качество, отражающее подвижность позвоночника, достоверно увеличилась в первой экспериментальной (студенты) и группе рабочих.

Из вышеизложенного следует, что наибольший эффект в улучшении показателей физической подготовленности дают занятия аэробно-анаэробного характера, на которые в новом комплексе ГТО обращено особое внимание.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности у студентов и мужчин различных возрастных групп в годовичном эксперименте

Группа, характеристика и достоверность различий между ними	1-до эксперимента 2-после эксперимента	Показатели						Гибкость, см
		12-ти мин. тест ходьбы по Куперу, м	Бег на 3000 м, мин	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание на перекладине, кол-во	Отжимания от пола, кол-во		
1-я - студенты (опыт.) до 20 лет, n=50	1	1488±52,5	17±0,41	220±3,7	7±0,8	23±1,5	26±0,9	
	2	2026±90,6	15±0,35	237±3,4	11±0,8	33±1,6	20±0,9	
2-я - студенты (контрол.) до 20 лет, n=50	1	1523±46,3	15±0,31	217±3,7	8±0,5	25±1	21±1,1	
	2	2051±50,9	15±0,22	226±3,6	8±0,4	29±1,2	20±1,0	
3-я - рабочие 20-29 лет, n=15	1	1493±48,5	21±0,3	213±3,7	10±0,7	21±1,6	25±1,6	
	2	1834±82,3	17±1,2	222±2,5	13±0,6	35±1,4	19±1,8	

Примечание: 2-я группа – занимающиеся по общепринятой методике. Подчеркнут сдвиг, вероятный более чем в 95% случаев.

Таким образом, строго дозированная и постепенно возрастающая тренировка физическими упражнениями является целесообразным и необходимым средством адаптации лиц различного возраста к бытовым и профессиональным нагрузкам.

### **Список цитируемой литературы**

1. Аршавский, И.А. Функциональные особенности сердца при физических нагрузках в возрастном аспекте /И.А. Аршавский. – Ставрополь: СППИ, 1997 – Вып. 2. – С.118 – 144.
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич // – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
3. Вавилов, В.В. Направленность занятий атлетической гимнастикой мужчин II взрослого возраста на подготовку к сдаче нормативов ГТО: автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / В.В. Вавилов, 2015. – 22 с.
4. Коган, О.С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах / О.С. Коган // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – «№1. – 2015. с.11-13
5. Манжелей, И.В. Средоориентированный подход в физическом воспитании: монография / И.В. Манжелей // – Тюмень: Из-во ТГУ, 2005-208 с.
6. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: Указ президента РФ от 24 марта 2014г. №172 – URL: <http://kremlin.ru/acts/200636>.
7. Перепелов, А.Н., Сафонова Ж.Б. Физическое воспитание / А.Н. Перепелов, Ж.Б. Сафонова // Методич. указания для студентов по подготовке к сдаче норм Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, – Омск, 1987 – 23 с.
8. Сафонова, Ж.Б. Организация комплексов физкультурно-оздоровительных воздействий для рабочих инструментального производства // Физическую культуру на службу народа: Тез. докл. науч. практ. конф. – Барнаул, 1988. – С. 6-7
9. Яковлев, В.М. Педагогическое управление процессом физической реабилитации при ишемической болезни сердца и ее профилактике: Монография /В.М. Яковлев, Ж.Б. Сафонова. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2000 – 153 с.

### **Краткая информация об авторе**

Сафонова Жанна Борисовна.

Доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ.

Научные интересы: здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, оздоровительная физическая культура, специальные медицинские группы, физическая активность лиц различного возраста.

E-mail: [jansafonova@mail.ru](mailto:jansafonova@mail.ru)