

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.015.865-053.9  
ББК 4511.3+4511.644

ГСНТИ 14.37.71

Код ВАК 13.00.01

## **Трубникова Нина Васильевна,**

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры; Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к.253; e-mail: ifk@uspu.ru.

### **МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА (60–69 ЛЕТ) ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; скандинавская ходьба; лица пожилого возраста; самостоятельные занятия.

**АННОТАЦИЯ.** Рассматривается проблема организации самостоятельных занятий лиц пожилого возраста при подготовке к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Автором предлагается методика для подготовки к выполнению норматива по скандинавской ходьбе.

## **Trubnikova Nina Vasilievna,**

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Institute of Physical Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

### **METHODS OF SELF-TRAINING OF ELDERLY PEOPLE (AGED 60–69) FOR THE PREPARATION FOR QUALIFYING IN THE ARSC**

**KEY WORDS:** all-Russian sports complex “Ready to Work and Defense”; Nordic Walking; elderly people; self-training.

**ABSTRACT.** The article deals with the problem of organization of self-training of elderly people for the preparation for qualifying in the all-Russian sports complex “Ready to Work and Defense”. The author describes the methods for the preparation for qualifying in Nordic Walking.

Указ Президента «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе» «Готов к труду и обороне» (ГТО) является программной и нормативной основой физического воспитания населения. Простота и доступность физических упражнений и видов спорта, включенных в современные нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и совершенствования навыков и умений, необходимых в повседневной жизни лиц пожилого возраста, является залогом популярности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО) среди этой категории населения. Вместе с тем, комплекс ГТО является необходимым средством оценки уровня всесторонней физической подготовленности.

Для мужчин и женщин 60–69 лет в комплексе ГТО предусмотрены следующие виды испытаний:

- 1) смешанные передвижения или скандинавская ходьба;
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку;

- 3) поднимание туловища из положения лежа на спине;
- 4) наклон вперед;
- 5) передвижения на лыжах или кросс по пересеченной местности;
- 6) плавание.

Для получения значка необходимо выполнить 5 контрольных испытаний (теста) [1].

Правильно, методически грамотно, организованные самостоятельные занятия позволяют не только успешно выполнить нормативы комплекса ГТО, но и решить следующие задачи:

- содействовать творческому долголетию;
- сохранить здоровье;
- уменьшить возрастные инволюционные изменения;
- обеспечить расширение функциональных возможностей организма.

В рамках данной статьи мы обратимся к проблеме разработки методики самостоятельных тренировочных занятий для подготовки к сдаче одного из нормативов, а именно скандинавской ходьбы.

Скандинавская ходьба – это ходьба со специальными палками. Длина палок подбирается индивидуально в зависимости от роста (длины тела) (табл. 1).

**Таблица 1**

Длина палок для скандинавской ходьбы

Длина тела (см)	Длина палок (см)
130 – 136	90
137 – 144	95
145 – 150	100
151 – 156	105
157 – 164	110
165 – 171	115
172 – 180	120
181 – 187	125
188 – 194	130
195 – 200	135

*Примечание:* угол в прижатом к туловищу локте должен быть  $90^\circ$ .

Палки для скандинавской ходьбы

имеют приспособление для закрепления кисти рук – тепляк. Для этого большой палец кисти вставляется в отверстие тепляка и закрепляется липучкой. К нижней части палки прикрепляются наконечники, которые имеют разный состав. Резиновый наконечник используется при ходьбе по асфальту, другие – для ходьбы по траве, грунту и т. д.

**Техника передвижения:** спина прямая, движение рук и ног – разноименное (рис.1). Руки должны двигаться, как маятник. Работать от плеча. В локте немного сгибается рука, которая выносится вперед. При отведении руки назад ладонь разжимается. Постановка ног осуществляется перекатом с пятки.

Перед началом передвижения с палками целесообразна небольшая разминка (табл. 2). Упражнения выполняются как с палками, так и без них. Количество упражнений от 5 до 10.



**Рис. 1.** Техника передвижения скандинавской ходьбой

**Таблица 2**

Примерный комплекс упражнений перед началом передвижения скандинавской ходьбой

№ п/п	Упражнения	Дозировка, раз	кол-во	Методические указания
1.	Наклон головы вперед и назад	4-6		Выполнять медленно
2.	Повороты головы направо, налево	4-6		Выполнять медленно
3.	Круговые движения палками перед собой	6-8		Руки прямые
4.	Круговые движения бедрами	6-8		Опирайтесь на палки, палки перед собой
5.	Поднимание бедра вверх, в стороны	6-8		Отведение бедра в сторону выполнять до угла $90^\circ$
6.	Круговые движения голеностопом	6-8		Нога расслаблена, слегка согнута в колене
7.	Перекаты с пятки на носок	6-8		Выполнять поочередно каждой ногой

Занятия скандинавской ходьбой планируются не менее 3 раз в неделю. Лица пожилого возраста, имеющие средний уровень тренированности, в течение первых десяти занятий проходят 800 м. за 20 мин. Частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает 90-110 уд./мин. На последующих занятиях длина дистанции и время прохождения увеличиваются. При прохождении 1600 м. – 2400 м. ориентировочное время – 30 мин. (ЧСС 100-110 уд./мин.).

При прохождении 3200 м ориентировочное время – 30-35 мин. (ЧСС 110-120 уд./мин.). При прохождении 5 км ориентировочное время – 40-45 мин. (ЧСС 120-130 уд./мин.). Ходьба выполняется непрерывно, без остановок.

Лица пожилого возраста, имеющие уровень тренированности выше среднего, начинают занятия с дистанции 1600-2400 м. в пределах 30 мин. (ЧСС 100-110 уд./мин.). На следующем этапе продолжительность ходьбы увеличивается до 40-60 мин. (ЧСС 130-150 уд./мин.).

В конце тренировочного занятия выполняются упражнения на гибкость (растяжку). Включается 5-6 упражнений. После окончания упражнений на растяжку необходимо сделать 5-10 глубоких вдохов и полных выдохов.

При регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Одним из видов контроля за состоянием здоровья является самоконтроль. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции.

К объективным показателям при занятиях скандинавской ходьбой в пожилом возрасте относятся следующие показатели: масса тела, весо-ростовой индекс, частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), показатели развития выносливости.

**МАССА ТЕЛА** является объективным показателем физического развития, состояния здоровья и правильного тренировочного режима. Оптимальную массу тела можно рассчитать по формуле.

Для мужчин:

$$50 + (\text{длина тела} - 150) \times 0,75 + (\text{возраст} - 21) / 4.$$

Для женщин:

$$50 + (\text{длина тела} - 150) \times 0,32 + (\text{возраст} - 21) / 5.$$

В случае, если нормальная масса тела при обычном питании с каждой трениров-

кой снижается, необходимо уменьшить тренировочные нагрузки.

**ВЕСО-РОСТОВОЙ ИНДЕКС КЕТЛЕ** определяет отношение массы тела (в граммах) к длине тела (рост в см.). Средние показатели для мужчин составляют 350-400 г/см, для женщин – 340-390 г/см. Значение индекса менее 350 говорит о слабом развитии мышечной массы, а выше 440 указывает на ожирение.

**ЧСС** – достоверный критерий переносимости и эффективности тренировочного воздействия физических нагрузок, который определяется подсчетом пульса. Пульс в состоянии покоя 60 уд/мин и менее оценивается как отличный; 61-74 уд/мин – хороший; 75-89 уд/мин – удовлетворительный; 90 уд/мин и более – неудовлетворительный. Оценка реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных ЧСС в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т. е. определить процент учащения пульса. Для этого, частоту пульса в покое принимаем за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки за «Х». Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после нагрузки – 20 ударов. Таким образом, пульс участился до 67%.

Целесообразно определять ЧСС и во время выполнения ходьбы. Для этого ЧСС определяется в течение первых 20 сек после выполнения ходьбы с пересчетом за одну минуту. К полученному показателю добавляется 10 ударов. Например, после ходьбы пульс составил 120 уд/мин. 10% от этой величины равно 12 ударам. Складывая эти величины (120 + 12 = 132 уд/мин) получим пульс во время выполнения ходьбы – 132 уд/ми. При расчете ЧСС для индивидуального дозирования нагрузки оптимальную ЧСС можно определить по формулам:

- для начинающих: ЧСС = 180 минус возраст (в годах);

- со средним уровнем подготовленности: ЧСС = 190 минус возраст (в годах);

- с высоким уровнем подготовленности: ЧСС = 220 минус возраст (в годах).

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)** характеризует надежность сердечно-сосудистой системы. Идеальным АД является 110/70 (120/80). В начале нагрузок максимальное (систолическое) давление повышается, потом стабилизируется на определенном уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное (диастолическое) давление при умеренной нагрузке не изменяется, а при напряженной работе повышается.

**ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ (ЖЕЛ)** – отражает функциональные воз-

возможности системы дыхания. Величина ЖЕЛ у здоровых нетренированных мужчин составляет 3,0 – 4,5 л, у женщин – 2,5 – 3,5 л и колеблется в пределах 15%. Должные величины ЖЕЛ можно рассчитать по формуле:

- для мужчин:  $40 \times \text{длина тела (см)} + 30 \times \text{масса тела (кг)} - 4400$ ;

- для женщин:  $40 \times \text{длина тела (см)} + 10 \times \text{масса тела (кг)} - 3800$ .

**КОЭФФИЦИЕНТ ВЫНОСЛИВОСТИ (КВ).** Этот показатель деятельности сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку определяется на основе анализа ЧСС, систолического и диастолического давлений.

Оценка КВ определяется по формуле:  $(\text{ЧСС} \times 10) / (\text{АД пульсовое})$ . КВ в норме равен 16. Его увеличение указывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы, а уменьшение – на усиление деятельности ССС.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] URL: [http://ifk.uspu.ru/images/stories/doc/VFSC/Приложение\\_к\\_приказу\\_575.doc](http://ifk.uspu.ru/images/stories/doc/VFSC/Приложение_к_приказу_575.doc)
2. Мильнер Е. Г. Ходьба вместо лекарств. М. : Астраль: АСТ, 2010.
3. Мильнер Е. Г. Ходьба – лучшее лекарство для тех, кому за... М. : Астраль: АСТ, 2014.
4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. С.- Петербург, 2013.
5. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] URL: [http://ifk.uspu.ru/images/stories/doc/VFSC/Постановление\\_Правительства\\_РФ\\_от\\_11\\_06\\_2014\\_N\\_540\\_Об\\_утвер.pdf](http://ifk.uspu.ru/images/stories/doc/VFSC/Постановление_Правительства_РФ_от_11_06_2014_N_540_Об_утвер.pdf) (дата обращения 01.10.2014)
6. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 « О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Российская газета. 26.03.2014. №68.

Таким образом, занятия физическими упражнениями в пожилом возрасте являются фундаментом для сохранения и укрепления здоровья. В соответствии с представленными в комплексе ГТО рекомендациями по недельному двигательному режиму, для лиц данной возрастной группы на самостоятельные занятия физической культурой с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем отводится не менее 135 минут в неделю. Данные исследований и личный опыт автора свидетельствуют, что одним из простых и доступных средств физической культуры является скандинавская ходьба, занятия которой целесообразно проводить с учетом мотивационной готовности занимающихся, поскольку на разных этапах самостоятельных занятий методические подходы различны.

Статью рекомендует канд. пед. наук, проф. А. В. Гришин.