

- Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательной среде. 2015. -С.101-106.
2. Мишнева, С.Д. Профессионально-прикладная физическая культура в вузе / С.Д. Мишнева, И.М. Симонова, Г.В. Степин, Д.В. Шухарт, Е.А. Сергеев Текст: непосредственный // Современные здоровьесберегающие технологии. 2022. №2. С. 85–91.
 3. Мишнева, С.Д. Подготовка студентов УрГУПС к социально-профессиональной деятельности будущих железнодорожников / С.Д. Мишнева, В.Р. Абуткина Текст: непосредственный // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 358 360.
 4. Симонова, И.М. Психологические особенности игроков студенческой волейбольной команды / И.М. Симонова, С.Д. Мишнева Текст: непосредственный // Современные здоровьесберегающие технологии. 2021. №4. С. 202-212.
 5. Усольцева, С.Л. Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студентов / С.Л. Усольцева, И.В. Пытель Текст: непосредственный // В сборнике: Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи. Материалы VI Всероссийской конференции с международным участием. 2015. С. 139 141.

УДК 796

Летягина Я.С., Бараковских. К.Н.

Letyagina Y.S., Barakovskikh K.N.

Российский государственный профессионально-педагогический университет»

г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical university»

Yekaterinburg, Russian Federation

Letyagina.zyf@mail.ru

dekanat-ffk@bk.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА К УЧАСТИЮ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГТО»

Аннотация. В данной статье представлена информация об особенностях подготовки людей среднего возраста к участию в ВФКС «ГТО». Приведены понятия Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), среднего возраста. Раскрыты нормативы для мужчин и женщин девятой и восьмой ступни. Рассмотрены различные виды физической культуры и спорта для подготовки к сдаче нормативов.

Ключевые слова: ВФКС «ГТО», нормативы, средний возраст, физическая культура и спорт

FEATURES OF PREPARATION OF MIDDLE AGE PEOPLE FOR PARTICIPATION IN THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "GTO"

Annotation. This article provides information about the peculiarities of preparing middle-aged people for risk in the VFKS "TRP". The concepts of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP), middle age are given. The standards for men and women of the ninth and eighth feet are disclosed. Various types of physical culture and sports are excluded in order to prepare for passing the standards.

Keywords: VFSK "GTO", standards, average age, physical culture and sports

«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [2]. Комплекс «ГТО» - это необходимый инструмент для оценки уровня всесторонней физической подготовки человека.

Целью комплекса «ГТО» является увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки, поэтому задачей для населения среднего возраста является массовое внедрение данного комплекса в их жизнедеятельность. Содержание комплекса – нормативы «ГТО» и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп. [3]

Зрелость или средний возраст (45-65 лет) — самый продолжительный период жизни для большинства людей, ведь к этому времени они приобретают богатый жизненный опыт. В организме человека начинают появляться физиологические изменения, естественные для определенного возраста, к которому он должен адаптироваться. Наблюдается снижение характеристик психофизических функций, люди более подвержены стрессу, но работоспособность остается на том же уровне и позволяет сохранить активность в жизнедеятельности человека. Появляется «Я-образ», каждый находит и пробует что-то новое, в том числе занятия физической культурой. Одним из ведущих видов деятельности является труд, который обеспечивает успешную самореализацию личности [1].

Для успешной сдачи нормативов ГТО, сохранения здоровья, расширения функциональных возможностей организма человека нужно правильно организовать самостоятельные занятия и подготовку. Со стороны государства, для людей зрелого возраста требуется иной подход, связанный с системой поощрения (стимул и мотивация сдачи нормативов ГТО), с созданием доступных и комфортных условий при подготовке к тестам. А со стороны человека 45-65 лет, необходимо регулярно следить за своим здоровьем, постепенно увеличивать физическую нагрузку, занимаясь различными упражнениями, видами спорта и быть замотивированным к конечному результату.

Занятия физической культурой и спортом в среднем возрасте имеют огромную пользу для организма человека. Это и хорошая форма, крепкий иммунитет, здоровые суставы, улучшенное качество сна, благотворное влияние на состояние сердца, мозговой активности и памяти, а также улучшение систем кровообращения, дыхания, нервной системы и т.д. Доказано, что физически активные люди сохраняют ясный ум до глубокой старости.

Анализируя восьмую ступень для женщин, возрастная группа которых от 40 до 49 лет, в ВФСК «ГТО» входит 9 нормативов, для получения золотого значка необходимо сдать 7 из них, для серебряного и бронзового – 5. Комплекс «ГТО» направлен на сдачу нормативов по разным физическим качествам, для проверки выносливости, граждане должны сдать бег на 2000 м. /бег на лыжах/ кросс; наклон вперед стоя на гимнастической скамье определит уровень гибкости; подъем туловища лежа на спине за 1 мин – скоростно-силовой показатель; сгибания/разгибания рук в упоре лежа или рывок гири 16 кг – определит уровень такого физического качества, как сила; к прикладным нормативам относится – плавание, стрельба или туристический поход. Рассматривая девятую ступень для мужчин (50-59 лет), в комплекс «Готов к труду и обороне» входит также 9 нормативов, для получения знаков отличия нужно сдать столько же испытаний, сколько и женщинам. Тесты для данной ступени на проверку различных физических качеств: бег на 2000 м, подтягивание из виса на перекладине или сгибание/разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, скандинавская ходьба, поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на

лыжах или кросс, плавание, стрельба и туристический поход с проверкой туристских навыков [2].

Для подготовки и сдачи нормативов на отличный результат в среднем возрасте необходимо заниматься физической культурой и спортом регулярно. В реализации этого помогут различные спортивные сооружения (стадионы, фитнес-центры, бассейны), парки, занятия дома, походы и т.д.; оборудование и инвентарь. Главное найти для себя идеальный вид спорта или физическую нагрузку, которые будут приносить лишь приятные эмоции, удовольствие и не вредить организму. Людям в среднем возрасте рекомендуют следующие физические активности: плавание, танцы, терренкур, скандинавскую ходьбу, утреннюю зарядку, занятия в фитнес-центре, дартс и другое [4].

Плавание. Во время занятий данным видом физической активности задействованы все группы мышц человека во время работы в бассейне. Данная тренировка ускоряет обменные процессы и закаливание, прохладная вода тонизирует сосуды и помогает укрепить иммунитет, помогает устранить негативные эмоции. Плавание является отличной нагрузкой для развития и воспитания выносливости и одним из нормативов сдачи ГТО, поэтому важно заниматься данным видом физической культуры для получения знака отличия.

Танцы – это отличная физическая нагрузка для людей среднего возраста, они полезны для психического и физического здоровья, помогут снять напряжение и провести здорово время. Существуют как одиночные, так и парные танцы, адаптированные для людей возрастной категории 45–65 лет. В них нет резких и активных движений, также других травм и опасных элементов, но перед тренировкой необходимо размяться и разогреть мышцы. Танцы являются прекрасным решением при подготовке организма человека к сдаче нормативов ГТО.

Терренкур и скандинавская ходьба являются самостоятельной (или с инструктором) и природосообразной подготовкой к сдаче норм ВФСК «ГТО» для людей среднего возраста. Терренкур представляет собой размеренную прогулку по пересеченной местности по размеченным тропам с постепенным увеличением физической нагрузки. Такой вид ходьбы на природе оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы, организм человека насыщается кислородом, происходит психоэмоциональное оздоровление, укрепляются мышцы ног и спины, а также повышается двигательная активность человека в целом. Такая физическая нагрузка положительно влияет на подготовку к ВФСК «ГТО» [5]. Скандинавская ходьба – это вид физической активности, в которой используются определённая методика занятия и техника ходьбы, при использовании специально разработанных палок. Занятия скандинавской ходьбой для людей среднего возраста улучшает координацию движений, которая с возрастом ухудшается. Благодаря этому виду ходьбы улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые активно задействованы в подготовке и процессе сдачи нормативов ГТО. Этим видом оздоровительной физической культуры можно заниматься индивидуально или в составе группы, что важно в этом возрасте.

Утренняя зарядка. Ежедневный десятиминутный комплекс упражнений сохранит суставы подвижными, придаст сил и энергии на целый день и пробудит организм в целом. Несложная зарядка по утрам – это отличная профилактика остеохондроза. Данный вид физической нагрузки поможет сохранить тело человека в хорошей форме и подготовить его к ВФСК «ГТО».

Занятия в фитнес-центре. Фитнес зал предоставляет услуги для занятий физической культурой и спортом как в тренажерном зале, так и в залах для групповых программ. Каждый может выбрать себе занятия, которые ему по душе. Тренажерный зал поможет развить и воспитать физические качества, а групповые занятия помогут снять усталость и напряженность, отвлечься от ежедневных забот. Занятия в фитнес-центре – это отличное решение при подготовке к сдаче нормативов ГТО и абстрагировании от внешнего мира.

Дартс. Метание дротиков в мишень – это хорошая альтернатива одного из нормативов ГТО – стрельбе. Благодаря этому виду физической активности организм человека расслабляется, снимается стресс, происходит тренировка для мозга и развитие самоконтроля, дисциплины. Эти факторы помогут не только при подготовке к ГТО, но и в жизнедеятельности человека.

Таким образом, для подготовки и сдачи норм ВФСК «ГТО» на знак отличия необходимо регулярно заниматься физической нагрузкой, следить за своим здоровьем в среднем возрасте как мужчинам, так и женщинам. Благодаря занятиям физической культурой и спортом организм человека получает огромную пользу и приносит полезное разнообразие в их жизнедеятельность.

Библиографический список:

1. *Возрастная психология: конспект лекций.* Текст: электронный. Сайт юр-консультант. URL: <https://ur-consul.ru/Bibli/Vozrastnaya-psikhologiya-konspyekt-lyektsiyi.87.html>
2. *ВФСК «ГТО».* Текст: электронный. Сайт ГТО. URL: <https://www.gto.ru/>
3. *Марченко, А. Л.* Тенденции и перспективы развития комплекса ГТО / А.Л. Марченко, О.Е. Зимица. Текст: непосредственный // Актуальные проблемы ВФСК «ГТО» в системе образования и способы их решения. 2016. С. 85
4. *Никогда не поздно: виды спорта, подходящие для пожилых людей.* Текст: электронный. Сайт гопротект. URL: <https://www.goprotect.ru/blog/nikогда-ne-pozdno-vidy-sporta-podhodyaschie-dlya-pozhilyh-lu#:~:text=Занятия%20спортом%20помогают%20пожилым%20людям,ясный%20ум%20до%20глубокой%20старости>
5. *Что такое терренкур, и почему он полезен для здоровья.* Текст: электронный. Сайт марафонец. URL: <https://marathonec.ru/chto-takoe-terrenkur/?ysclid=1f8io9r7ka450171903>

УДК 377.112.4

Лушникова С. Р., Колесова И. С.

Lushnikova S. R., Kolesova I. S.

Институт физической культуры, спорта и здоровья,
г. Екатеринбург, Россия
Institute of Physical Culture, Sports and Health,
Yekaterinburg, Russia

[ru](http://www.gto.ru)

ПРИМЕНЕНИЕ КЕЙС-МЕТОДА И ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ЦЕЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ, ПЕРЕПОДГОТОВКИ И
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА

Аннотация: приоритетная задача системы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта – обеспечение высокого уровня компетентности будущих специалистов путем формирования практико-ориентированных навыков, которые будут способствовать быстрой адаптации специалиста на рабочем месте. В связи с этим возрастает роль инновационных методов и технологий в преподавании физкультурно-спортивных дисциплин. Этой злободневной теме посвящена данная статья, в которой обосновывается актуальность применения кейс-метода и информационно-коммуникативных технологий на примере изучения анатомии.

Ключевые слова: педагог профессионального образования, профессиональная подготовка, ситуационный подход, кейс-метод, информационно-коммуникационные технологии в образовании.