

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ПОМОЩЬЮ КОМПЛЕКСА ГТО У ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

МОРОЗОВ Иван Иванович

ассистент кафедры педагогики и физической культуры

ШАТАЛОВА Любовь Ивановна

старший преподаватель кафедры педагогики и физической культуры

Старооскольский филиал

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

г. Старый Оскол, Россия

Программа тренировок ГТО основана на принципах круговой функциональной подготовки, направленной на развитие общей выносливости, силовых и скоростных показателей. Сочетание кардио и силовых нагрузок с собственным весом, много-повторный и интенсивный режим тренировок, направлен на укрепление и развитие основных групп мышц и приобретение необходимых навыков двигательной активности для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Ключевые слова: физические качества, ГТО, взрослое население.

Под физическим развитием принято понимать непрерывный процесс изменения морфологических показателей человека, которые происходят в организме под влиянием внешней среды и образа жизни. В зависимости от возраста эти процессы характеризуются конкретным изменением в организме, которые непременно связаны между собой и взаимодействием с внешней средой. Показатель физического состояния строится на основе биологических, морфологических, функциональных, психологических и других свойств человеческого организма. Поэтому, чем выше свойства, тем больше будет запас энергии и сил для продуктивной реализации своих планов. Хорошие показатели физического развития обусловлены высоким уровнем физической подготовки, а также активной работой мозга и мышечной выносливостью.

Физическое формирование отображает такие процессы как рост, вес, мышцы, совершенствование органов человека, на каждом этапе становления его физических навыков, также большую роль играет индивидуальное развитие и наследственность человека. Характерные черты физиологических процессов и телосложения каждого человека в значительной мере зависят от его генетической предрасположенности, наследственности и изменчивости. Например, у человека есть все данные, чтобы быстро бе-

гать, прыгать в длину дальше всех, но нет желания, и есть человек, у которого нет скоростных и других данных, но есть желание. Тем самым, постепенно, чтобы улучшить свои показатели, он будет их совершенствовать, до тех пор, пока не добьётся поставленной цели. Ведь когда человек добивается определённого результата, он понимает, что вся работа над собой была проделана не зря. Возможно, он даже и не подозревал, что его возможности настолько высоки. Это доказывает, что, не смотря на все трудности, человек достигнет пика своих возможностей благодаря силе духа, упорной работой над собой, даже если у него нет выдающихся физических показателей.

Физическое развитие, наряду с рождаемостью, заболеваемостью и смертностью, является одним из показателей уровня здоровья населения. Процессы физического и полового развития взаимосвязаны и отражают общие закономерности роста и развития, но в то же время существенно зависят от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяется возрастом человека.

В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей

его организма (жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила кистей рук и др; развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей), которые зависят от дифференцировки и зрелости клеточных элементов органов и тканей, функциональных способностей нервной системы и эндокринного аппарата.

Исторически сформировалось, что о физиологическом формировании строения человека определяют основным образом согласно внешним морфологическим данным. Но, значимость подобных сведений гораздо увеличивается в комбинации со сведениями об многофункциональных параметрах организма, его потенциальных изменений.

Непосредственно, чтобы дать объективную оценку физиологическому развитию организма, а также морфологические характеристики строения органов и тканей человека, их развитие, необходимо проанализировать все признаки в совокупности между собой, чтобы определить функциональные данные организма.

Физиологическое формирование человека является одним из важных свойств в ходе формирования, а также развития организма в целом. Формирование строения органов и тканей человека лежит в основе занятий с раннего возраста. Ведь тот «фундамент», который мы заложим с детства, будем служить основой для будущего развития физиологических показателей человека.

С возрастом, физические качества становятся хуже, если их не тренировать. Известно, что у детей в младшем возрасте намного лучше показатели гибкости, в сравнении с подростками. Поэтому, чтобы избежать негативных показателей в физических показателях, которые развиты меньше остальных, стоит уделять им большое внимание, чтобы в дальнейшем улучшить эти самые показатели физической подготовленности.

С целью улучшения физических качеств организма, стоит учитывать их развитие. К основным физическим качествам относятся:

- выносливость;
- сила;
- гибкость;

- быстрота;
- ловкость.

1. Выносливость – это способность организма выполнять какое-либо двигательное действие на протяжении длительного времени, без особого снижения работоспособности.

Общая выносливость играет значимую роль в улучшении деятельности организма при физических нагрузках, выступает как важный компонент состояния здоровья, неотъемлемой частью служит для развития других физических качеств, например, скоростная выносливость – это способность противодействовать утомлению в субмаксимальных показателях скорости. Также немалую роль играет силовая выносливость – способность противостоять утомлению в течение длительного выполнения силовых нагрузок. Силовая выносливость показывает уровень развития ваших мышц, с какой мощностью вы выполняете упражнение и период времени, в котором вы сохраняете динамичность выполнения нагрузки.

2. Сила – умение выполнять упражнение со взрывной силой как с отягощением, так и с собственным весом. При выполнении упражнения совершается временный всплеск энергии, тем самым, в мышцы в это время не поступает кислород.

Увеличение мускулатуры зачастую соответствует повышением объёма и плотности мышц – «строительством» мускул. Кроме эстетической значимости, накаченные мышцы меньше подвергаются разрушению, так как только сформировались, а также способны контролировать вес, так как мышечная ткань требует калорий больше, в сравнении с жировой тканью.

3. Гибкость – это способность человека выполнять движения с широкой свободной амплитудой благодаря эластичности мышц, связок и сухожилий. Благодаря гибкости мышц, можно избежать риска получения травмы. В сочетании с силовыми упражнениями формируется правильная осанка. Для того чтобы улучшить показатели гибкости необходимо использовать упражнения, которые требуют многократного повторения и выполнять их ежедневно, несколько раз в день, например утром и вечером.

4. Быстрота – это физиологическое свойство, выражающее умение человека за непродолжительный период времени осуществить то или иное двигательное действие. Во многих видах спорта и различных видах деятельности, быстрота является основным физическим качеством. Значительной степенью формирования скорости обладают спортсмены, которые специализируются в таких видах спорта как бег, фехтование, различные игровые виды спорта.

Особым моментом при развитии быстроты является отдых между отрезками бега. Отдых должен быть длительным, почти до полного восстановления организма, так как скорость на преодолеваемой дистанции должна быть одинаковой, а не уменьшаться с каждым разом. Таким образом, наш мозг запоминает частоту двигательного действия, и уже в следующие разы запомнит, с какой частотой нужно выполнять упражнение.

Быстрота лучше всего развивается в детском возрасте и в начале подросткового периода.

5. Также в жизни человека немаловажную роль играет такое качество как ловкость. Ловкость обусловлена быстротой обучения различным движениям, ориентированию в пространстве. Одним из основных аспектов ловкости являются координационные способности. С их помощью человек может в один миг перестроить свои двигательные действия, которые зависят от меняющихся условий в той или иной деятельности.

Для развития ловкости используются специальные общеразвивающие упражнения. Также сюда относятся игры с мячом. В игровых моментах человек ищет преодоление координационных трудностей, чтобы найти правильное решение выхода из опасной ситуации.

Каждый человек является носителем специфического, индивидуального набора генов, поэтому он, генетически уникален. Свойства человека во многом детерминиро-

ваны генотипом, а их передача от поколения к поколению происходит на основе закономерностей наследственности.

Современное поколение взрослых людей далеко не всегда должным образом относится к занятиям физической культурой и спортом. У многих людей в сознании присутствуют демотиваторы, которые ставят под сомнение их физические качества, тем самым, даже не подозревая, на что они способны.

Есть несколько факторов, активизирующих включение взрослого населения в подготовку и участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

1. Фактор «опыт практической физкультурно-спортивной деятельности», он составлен факторными нагрузками таких переменных, как: опыт физкультурно-спортивной деятельности и ГТО, результаты, желание стать членом сборной команды, объем движения, удовлетворенность программами дополнительного образования.

2. Фактор здоровья и материально-технического обеспечения. Этот фактор составлен факторными нагрузками здоровья, травматизма и условиями внешней среды.

Суждения взрослого населения об участии их в ВФСК ГТО разнообразны, несогласованны, имеют значительные вариации. Это означает, что мнение среди этой аудитории еще не сформировано и по этой причине существует возможность его изменения. Определение способов изменения общественного мнения в этой области является отдельной перспективой.

Важнейшей задачей является включение взрослого населения к подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО. Целью является – теоретически обосновать, разработать и внедрить наиболее важные аспекты, направленные на подготовку населения к выполнению нормативов комплекса ГТО, также изучить программно-методическое обеспечение для выполнения нормативов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутова Т.В., Дудко М.А. Государственная идеология, актуальность, необходимость, важность. Теоретические и практические вопросы науки 21века. Сборник статей Международной научно-практической конференции / ответственный редактор А.А. Сукиасян. – Уфа, 2014. – С. 235-239.

2. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 79-82.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 543 с.
4. Югова Е.А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 100-103.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES WITH THE HELP OF THE GTO COMPLEX IN THE ADULT POPULATION

MOROZOV Ivan Ivanovich

Assistant of the Department of Pedagogy and Physical Education

SHATALOVA Lyubov Ivanovna

Senior Teacher of the Department of Pedagogy and Physical Education
Starooskolsky Branch of the Belgorod State National Research University
Sary Oskol, Russia

The TRP training program is based on the principles of circular functional training aimed at developing general endurance, strength and speed indicators. The combination of cardio and power loads with own weight, repetitive and intensive training mode is aimed at strengthening and development of major muscle groups and acquisition of necessary motor activity skills for successful compliance with the standards of the TRP complex.

Key words: physical qualities, TRP, adults.
