УДК 796.015.865:796.012.1
ББК Ч511.3 ГСНТИ 14.07.01 Код ВАК 13.00.01

Семёнова Галина Ивановна,
кандидат педагогических наук, доцент, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620078, г. Екатеринбург, ул. Коминтерна, д. 14; e-mail: galsem@list.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПЛЕКСА ГТО И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; здоровье; здоровьеформирующие технологии; комплекс ГТО.

АННОТАЦИЯ. Возрождение комплекса ГТО происходит в изменившихся условиях (плохая экология, ухудшение показателей соматического здоровья населения). В последнее время наметилась тенденция к использованию оздоровительных технологий в образовательном процессе и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Контроль физического состояния как основа комплекса ГТО, очевидно, позволит улучшить состояние здоровья населения.

Semenova Galina Ivanovna,
Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin (Ekaterinburg).

INTERRELATIONSHIP BETWEEN THE GTO COMPLEX AND HEALTHY TECHNOLOGIES

KEY WORDS: physical training; health; healthy technologies; GTO complex.

ABSTRACT. It is stated in the article that the revival of the GTO complex takes place in new conditions (poor ecology and low standard of somatic health of the population). Recent years witness the positive changes towards the use of healthy technologies in the educational process and individual physical exercises and sports. As a basis for control of physical state of a person, the GTO complex will evidently help to improve the health of the population.

Актуальность проблемы заключается в том, что физкультурно-спортивный комплекс ГТО возрождается. Но, несмотря на аналогичное название и приблизительно те же ступени и нормы, происходит это в иных, изменившихся условиях. Это касается прежде всего ухудшения экологии и показателей соматического здоровья населения. Состояние физического здоровья дошкольников, школьников и взрослого населения, с одной стороны, их двигательная активность, с другой, уже на протяжении нескольких десятилетий вызывают тревогу специалистов в области образования и здравоохранения. При этом за последние годы специалистами в области физической культуры разработано и внедрено в практику немало здоровьеформирующих технологий. В основу этих технологий положены различные подходы, направленные на укрепление здоровья, улучшения показателей физического развития и двигательной подготовленности. В них сочетаются традиционные и нетрадиционные формы и методы укрепления здоровья средствами физической культуры. Неоднократно ряд авторов предлагал с этой целью использовать восточные единоборства и оздоровительные системы. Например, В. У. Агеевец (2004) и другие авторы предлагали использовать элементы йоги в физическом воспитании детей и подростков [1]. В последних редакциях школьной программы по физической культуре использование элементов (асан) хатха-йоги нашло свое отражение. Использовать китайскую гимнастику ушу для улучшения показателей соматического здоровья детей 7-14 лет предлагал А. В. Гаськов еще в 2001 году [2]. Практики, взявшие этот подход на вооружение, получили положительные результаты. Использовать оздоровительные технологии, включающие закаливание, а также методику биологической обратной связи в работе с детьми дошкольного возраста предлагает Н. В. Седых [3]. Часто ученые и практики предлагают использовать в физическом воспитании людей различного возраста дыхательную гимнастику А. Стрельниковой [4] и другие дыхательные системы. Однако, несмотря на большое число исследований в области здоровьеформирующих технологий, состояние здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей и взрослых свидетельствуют о необходимости дальнейших исследований в этой сфере. Возможно, внедрение возрожденного комплекса ГТО – это еще один из путей к здоровьесбережению. Ведь основной задачей и генеральной линией физкультурно-спортивного комплекса ГТО является развитие физических качеств, что в свою очередь может повлиять на улучшение показателей соматического здоровья. В связи с этим проблема исследования социально-педагогических факторов здоровья,

© Семёнова Г. И., 2014

формирования физической культуры и здорового стиля жизни людей разного возраста, выявления взаимосвязи комплекса ГТО и здоровьеформирующих технологий является **актуальной.**

Методы, организация и результаты исследования. Нами накоплен многолетний опыт по разработке и внедрению оздоровительных технологий в работу с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослого населения (дыхательная и корригирующая гимнастика, элементы хатха-йоги, методика БОС, пилатес и т. д.), который позволил выявить существенные изменения (укрепление здоровья, повышение защитных сил организма, улучшение показателей физического развития и двигательной подготовленности).

Первые значительные успехи в данном направлении исследований были получены нами в конце XX века. Внедрение программы «Здоровый ребенок – потенциал страны», разработанной в 1998 году в рамках концепции развития Ляминской санаторной школы-интерната Сургутского района, принесло большой положительный эффект. Так, в результате тестирования физической подготовленности и функционального состояния детей школы-интерната были выявлены достоверные положительные сдвиги, а состояние здоровья этих детей намного улучшилось. Показателем этого служат такие факты, что за первые 1,5 года занятий по данной программе количество ОРЗ упало с 56,8% до 6,5%.

В Каркатеевской школе Нефтеюганского района с 1998 г. осуществлялась целенаправленная работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Оздоровительная программа, разработанная учителями физической культуры этой школы, включала корригирующую гимнастику, бег умеренной интенсивности, шейпинг, дыхательную гимнастику с использованием метода биологической обратной связи. В результате произошло существенное снижение заболеваемости детей. Контроль физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния и здоровья детей 4-10 лет позволил выявить положительные изменения по большинству исследуемых показателей. Особенно ощутимые сдвиги были обнаружены в тестах на силовую и скоростно-силовую подготовленность. Использование дыхательной гимнастики с помощью аппарата БОС привело к улучшению показателей функционального состояния детей, о чем свидетельствует положительная динамика показателя ДАС (дыхательная аритмия сердца).

В Овгортской школе-интернате ЯНАО на протяжении нескольких лет проводился эксперимент по укреплению здоровья школьников. В программу уроков были внесены такие элементы оздоровления, как босохождение и воздушные ванны. Уровень физической подготовленности определялся с помощью «Президентских тестов». В среднем по школе он оказался достаточно высоким. При этом к концу эксперимента наблюдалась положительная тенденция в увеличении количества оценок «супер» и «отлично».

После того как были получены ощутимые положительные результаты использования здоровьеформирующих технологий в работе по физическому воспитанию с детьми различного школьного возраста, мы решили внедрять данные технологии среди детей младшего возраста. В детском саду «Метелица» г. Новый Уренгой в 2004-2005 учебном году в результате использования оздоровительных технологий количество детей с высоким уровнем двигательной подготовленности повысилось на 33,5%, со средним – на 16,6 %, а с низким – понизилось на 1%. После 2-3 лет занятий в клубе «Контакт» того же города к нулю свелось количество пропусков по болезни. Также у детей, посещающих это физкультурно-оздоровительное заведение, наблюдался достоверный прирост показателей развития физических качеств, особенно в сравнении с аналогичной группой детей, занимающихся в этом же клубе, но не использующей оздоровительные технологии.

В дальнейшем аналогичная работа по внедрению оздоровительных технологий в процесс физического воспитания была проведена в ряде других школ и дошкольных образовательных учреждений, групп здоровья г. Тобольска и Тюменской области. При этом во всех исследованиях были выявлены существенные улучшения показателей физического здоровья.

Имеются на нашем счету исследования и по взрослому населению. Так, в г. Нижний Тагил в 2010-2014 гг. была разработана и внедрена программа, основанная на использовании методики «Пилатес» в сочетании с дыхательными упражнениями для женщин второго периода зрелого возраста. По результатам проведенного эксперимента было выявлено, что методика «Пилатес» положительно воздействует не только на такие физические качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, но и корректирует осанку, улучшает работу внутренних органов, повышает обменные процессы в организме женщин.

Подобных примеров можно привести достаточное количество. При этом очевидно,

что использование здоровьеформирующих технологий положительно влияет не только на показатели здоровья, но и на физическую подготовленность. Важно отметить, что комплекс ГТО в качестве основной задачи ставит улучшение физической подготовленности людей разного возраста.

Подводя итого сказанного, отметим, что многолетний опыт внедрения оздоровительных технологий в работу с детьми разного возраста, а также взрослого населения позволил выявить существенные изменения (укрепление здоровья, повышение защитных сил организма, улучшение показателей физического развития и двигательной подготовленности) и может быть рекомендован для широкого использования на занятиях физической культурой и спортом для улучшения показателей соматического здоровья.

Можно с уверенностью сказать, что внедрение возрожденного комплекса ГТО, проведение занятий по подготовке к сдаче норм ГТО также позволят существенно улучшить показатели физической подготовленности. Очевидно, это положительно скажется и на состоянии здоровья различных слоев населения. Поэтому с высокой степенью вероятности можно говорить о взаимосвязи комплекса ГТО и здоровьеформирующих технологий. С одной стороны, внедрение здоровьеформирующих технологий в процесс физического воспитания позволит повысить двигательную подготовленность, т. е. сыграет свою роль в подготовке к сдаче норм ГТО. С другой стороны, занятия (самостоятельные или организованные), направленные на подготовку к сдаче норм ГТО, не только повысят двигательную подготовленность людей разного возраста, но и будут способствовать улучшению показателей соматического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеевец В. У., Састамойнен Т. В. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации // Теория и практика физической культуры. 2004. №5. С. 47-49.

2. Гаськов А. В., Марковец И. В. Психофизические аспекты укрепления здоровья детей 7-14 лет средствами ушу // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. №4. С. 49-50.

3. Седых Н. В. Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях : автореф. дисс. … д-ра пед. наук. Волгоград, 2006.

4. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. М. : Метафора, 2003.

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