

**Зеленова Анна Анатольевна,**  
Старший преподаватель, Кафедра физического воспитания и спорта  
ФГБОУ ВО НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород

**Жигалова Валерия Игоревна,**  
Магистрант факультета физической культуры,  
спорта и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО НГПУ  
им. К. Минина, Нижний Новгород

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ И ГОТОВНОСТЬ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО

**Аннотация:** в данной статье рассмотрены вопросы подготовки сотрудников, в рабочей деятельности которых преобладает малоподвижный и сидячий вид деятельности. Проведено исследование уровня физической подготовки офисного работника с помощью функциональных проб. А также даны рекомендации и разработаны примерные тренировочные комплексы для сдачи норм ВФСК ГТО.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, офисные работники, нормы ГТО, комплекс ВФСК ГТО.

Современный комплекс ВФСК ГТО с момента своего возрождения показал высокую заинтересованность во многих возрастных ступенях. В исполнении поручения Президента Российской Федерации во многих общественных местах таких как парки, дворовые площадки, прогулочные территории были установлены и оборудованы зоны для тренировок и подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО, а также самостоятельных занятий и повышению двигательной активности населения.

Начинать подготовку к сдаче комплекса можно в любом возрасте и на любом уровне физической подготовленности. Ведь систематические занятия физической культурой положительно влияют на все системы организма занимающегося, обеспечивают всестороннее развитие, а получение даже минимального (бронзового) знака отличия, мотивируют к дальнейшим занятиям и стимулируют на достижение более высокого результата.

Анализ научно-методической литературы показал, что малоподвижный образ жизни ведет к серьезным проблемам со здоровьем. Каждому человеку необходимо как можно больше двигаться в течение дня, искоренить вредные привычки, соблюдать режим, высыпаться, находиться как можно чаще на свежем воздухе, правильно питаться [2].

Особенно важны занятия физической культурой, у тех категорий, где преобладает сидячий режим работы, в том числе офисных работников.

Система двигательной активности, с применением рекомендаций и комплексами упражнений, составленными с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, позволят укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки, а также успешно выполнить нормы ВФСК ГТО.

Целью нашего исследования является объективная оценка уровня физической подготовки офисного работника, а также готовность к сдаче норм ВФСК ГТО.

В качестве тестов для оценки уровня физической подготовки испытуемых были выбраны проба Штанге, Генче, ортостатическая проба, а также Гарвардский степ –тест (для отдельной категории испытуемых). [3]



В качестве испытуемых была определена группа добровольцев в количестве 30 человек, желающие попробовать себя в дальнейшем, в сдаче норм комплекса ГТО в разных возрастных ступенях (7-9 ступени).

После проведения функциональных проб и обработки результатов, нами были получены данные, ориентируясь на которые мы разработали рекомендации и составили примерные комплексы упражнений с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Разработанные комплексы применялись в качестве двигательной активности испытуемых, 2-3 раза в неделю на протяжении 8 недель. В течении ноября-декабря 2023 года.

Примерные комплексы, направленные на повышение уровня физической подготовки и выполнения норм комплекса ГТО, включали в себя следующие упражнения:

1. Упражнения на мышцы брюшного пресса
2. Отжимания из упора лежа
3. Прыжки в длину с места
4. Наклон на гибкость из исходного положения стоя на полу
5. Подтягивания из виса лежа (женщины)
6. Подтягивания из виса на высокой перекладине (мужчины)
7. Рывок гири (мужчины)

Даны рекомендации для самостоятельной подготовки к бегу на короткие и длинные дистанции, плаванию. [1]

После 8 недель самостоятельных занятий все испытуемые приняли участие в спортивном мероприятии «ГТО для всех!» в котором они смогли выполнить определенные нормы комплекса ГТО и определить свой уровень готовности к выполнению комплекса на знак отличия. А также применить полученные рекомендации для дальнейших самостоятельных занятий в подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

В ходе исследования были решены поставленные задачи:

1. Проведен обзор научной и научно-методической литературы по теме исследования;
2. Разработаны рекомендации и примерные комплексы упражнений, способствующие повышению уровня двигательной активности офисного работника;
3. Оценена эффективность данной методики по подготовке к выполнению и сдачи норм комплекса ГТО.

Предположение о том, что применение комплекса упражнений и разработанных рекомендаций для двигательной активности офисного работника, будет способствовать повышению уровня физической подготовки и готовности сдачи норм комплекса ГТО, нашло свое подтверждение.

*Список литературы:*

1. Дубовицкая Л. Л. , Дубовицкая И. А. , Лапшин В.В. Система комплексов офисной гимнастики, как средство сохранения здоровья и повышение работоспособности служащих//Социально экономические явления и процессы.-2014.-№3(6).-С.189-193.
2. Засухина Л. В. Исследование уровня физического здоровья офисных работников. Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. 2023.№7. с.29-31
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник /Г. А. Макарова.-М.: Советский спорт, 2005.-480 с.

