

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО НА КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТАХ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Н.А. Клюкина, *доцент*

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10707

Аннотация. В данной статье приводится методика совершенствования такого качества у спортсменов как выносливость. Авторами приведены упражнения для повышения выносливости и наработки данной способности, представлена методика по сдаче нормативов ГТО на контрольных тестах на выносливость.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, занятия спортом, ГТО, нормативы, выносливость.

Указом президента Российской Федерации Владимиром Владимировичем Путиным был возрожден комплекс «Готов к труду и обороне». Правительству РФ совместно с региональными властями поручено разработать план мероприятий по поэтапному внедрению ГТО, а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований ГТО.

ГТО – эти три буквы знает каждый житель России. «Готов к труду и обороне» – программа физкультурной подготовки. Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление населения и страны.

Программа по сдаче нормативов ГТО существовала с 1931 по 1991 год, но с 2010 года программа начала свое возрождение. Нормативы ГТО можно сдавать от 9 до 79 лет.

По Указу Президента Российской Федерации с 1 сентября 2014 года, каждый житель России обязан сдавать нормативы ГТО для укрепления здоровья себя и своих детей.

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Самый эффективный порядок проведения тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

– подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

– рывок гири;

– поднимание туловища из положения лежа на спине.

– Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день

– Тестирование умения плавать проводится, как только прошли обучения и тренировки с инструктором. На поворотах выставляются судьи-контролеры, которые фиксируют касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

– В зимний период целесообразно организовать соревнования по бегу на лыжах.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта

включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

- гигиена занятий физической культурой;

- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

- основы методики самостоятельных занятий;

- основы истории развития физической культуры и спорта;

- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий.

Развитие такого физического качества как выносливость является важным условием сохранения нормального двигательного образа жизни. **Выносливость** – это способность организма противостоять утомлению во время выполнения физической нагрузки. Выносливость играет решающую роль в определении работоспособности. Данное качество имеется у каждого человека, но уровень развития разный. Выносливость передается на генном уровне, поэтому она может быть как врожденная, так и приобретенная.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами.

Прямой способ – когда испытуемому предлагают выполнять задание и определяют предельное время работы с данной интенсивностью (до начала снижения скорости). Но он почти невозможен. Чаще всего используют косвенный метод.

Косвенный метод – когда выносливость определяется по времени преодоления какой-нибудь достаточно длинной дистанции (например, 10000 м).

Начиная работу по развитию и совершенствованию своей выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировки, так как нерациональное сочетание в занятиях нагрузок различной физиологической направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению тренированности.

На начальном этапе необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитии общей выносливости. Эта задача методически не очень сложная, но требует для своего решения определённых волевых усилий, постепенности усложнения требований, последовательности применения средства и систематичности тренировок. Например, кроссовые, фартлек, темповые бега, пульс равен – 160-170 уд./мин.

На втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя для этого непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т.д. в широком диапазоне скоростей до субкритической включительно, а также различную непрерывную переменную работу, в том числе, и в форме круговой тренировки. В этом этапе используются повторные бега, бег, который предполагает разделение запланированного расстояния на несколько промежутков, каждый из которых преодолевается в оптимальном темпе в зависимости от индивидуальных особенностей организма, например 1000 м + 1000 м, 2000 м + 1000 м, также используются бега 10 по 200, 400, 600, и выше.

На третьем этапе, в случаях, когда предъявляются повышенные требования к

профессионально-прикладной физической подготовке, необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и избирательно воздействуя на отдельные компоненты специфической выносливости.

Схема тренировки выглядит так:

1. Разминка:

– Бег – 10-15 минут

2. Общие развивающие упражнения.

Упражнения начинаются сверху вниз, от периферии к центру:

– 2-3 упражнения на плечевой пояс, руки – вращения по часовой и против часовой стрелки, махи рук

– 2-3 упражнения на таз – наклоны, вращения – наклоны вперед и назад, вращение тазом по часовой и против часовой стрелки

– 3-4 упражнения на ноги – наклоны, выпады вперед и в стороны, упражнения на растяжку паховой зоны

3. Беговые упражнения:

– Беговой роллинг – упражнение на стопу

– Захлест голени

– Бег с высоким подниманием бедра

– Прыжковые упражнения – многоскоки, прыжки в шаге

– Ускорение 2-3 раза по 60-80 метров

Силовые упражнения комплекса включают в себя подтягивания из виса на турнике и отжимания от пола. Если у вас получается подтянуться 2 раза и более, есть смысл включить это упражнение в тренировочное занятие. После беговых упражнений подтягивания будут как раз кстати. Отжимание от пола слаботренированным рекомендуется начать выполнять с отжиманием о высокую опору (стол, спинку стула).

Заключительная часть. Здесь нужно сделать упражнения на гибкость и расслабление. Потянитесь в наклоне, потяните спину вытянув руки вверх, сделайте наклоны вбок, задерживаясь в крайнем положении на 15–20 секунд. Не забудьте про выпады, когда одна, согнутая в колене, нога выносится вперед, а вторая, целиком

выпрямленная, уводится назад. Этим упражнениям желательно уделить хотя бы 7–10 и при их выполнении тест на гибкость покорится вам без труда [6, с. 10-12].

Таким образом, мы разобрали подробно схему самостоятельных тренировочных занятий, то есть весь тренировочный процесс, который подготовит любого жителя нашей страны к выполнению государственных норм и требований на выносливость ВФСК ГТО.

Для повышения выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интегральные, а также контрольный или соревновательный. Каждый из методов имеет свои особенности.

Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность 15-30 мин, ЧСС – 130-160 уд/мин.).

Переменный непрерывный метод. Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Иногда этот метод называется метод игры скоростей или "фартлек". Предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.

Интервальный метод (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег. Используется представителями циклических видов спорта (лыжи и др.).

Для совершенствования выносливости в легкой атлетике на практике используют такие упражнения как:

1. Кросс. Длительные пробежки по пересеченной местности развивают общую выносливость. Бегать можно 1–3 часа (в зависимости от подготовки). Пульс должен быть не выше 160 уд./мин.

2. Интервальный бег в горку. Развить специальную выносливость позволяет бег по паркам и лесам с холмистым ландшафтом. Вверх нужно бежать максимально

быстро, а спускаться вниз свободно. Отрезок от 60 до 100 метров пробегается 5–15 раз. Темп и количество забегов выбирается в зависимости от подготовки.

3. Чередование ускорения с трусцой (фартлек). Короткие ускорения по 15–60 секунд можно чередовать со спокойным бегом в течение 1–2 минут. При трусце пульс должен быть ниже 140 уд./мин., а при быстром беге – до 170–180 уд./мин.

4. Плиометрические (прыжковые) упражнения. Прыжковая тренировка выполняется после разминки с правильной техникой и выдохом на усилие. Мышцы не должны быть усталыми или забитыми. Для одной тренировки новичок может выбрать 3–5 самых простых движений:

- прыжки на стопе вперед-назад или из стороны в сторону;
- выпрыгивания с приседанием;
- прыжки-многоскоки с одной ноги на другую;
- прыжки с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки с глубокого выпада со сменой ног;
- запрыгивание на степ-платформу или высокую тумбу;
- прыжки с голени;

- прыжки через барьер высотой 90 см;
- прыжки на скакалке;
- прыжки в длину (можно выполнять опытным атлетам один раз в неделю на усталые мышцы после самого долгого забега).

Каждое прыжковое упражнение выполняется в течение 30 секунд. Для одного упражнения достаточно 3–8 полуминутных раундов с 15–20 секундными перерывами на отдых между ними. Небольшой комплекс упражнений можно делать три раза в неделю или ежедневно даже в домашних условиях. В таких упражнениях обязателен заминочный бег в течении 5-10 минут и упражнения на растягивание.

В конце каждого месяца рекомендуется немного повышать нагрузку. В беговых тренировках желательно увеличивать недельный километраж на 10%.

Заключение

На сегодняшний день сдача ГТО необходима. Будем надеяться, что комплекс ГТО приобретет значимость и авторитет среди молодежи. Примером должны для каждого стать наши знаменитые атлеты и спортсмены.

Библиографический список

1. *Енченко И.В.* Эволюция комплекса «Готов к труду и обороне»: статья. – ФГБОУ ВПО "Санкт-Петербургский государственный экономический университет", Санкт-Петербург.
2. *Головоненко Д.В.* Военно-патриотическое воспитание молодежи как одно из основных направлений в деятельности государственных и общественных организаций в 1950-1980-е годы // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2011. – №3. – С. 13-18.
3. *Общие ресурсы* из статьи «как увеличить выносливость в беге?»: [Электронный ресурс]. URL: <http://trenirofka.ru/vidy-trenirovok/kardio/beg-na-vynoslivost.html>.

METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR PREPARATION FOR TRANSFER OF GTO NORMS ON CONTROL TESTS FOR ENDURANCE

N.A. Klyukina, associate professor

Department of physical education Perm state agro technological University named after academician D. N. Pryanishnikov (Russia, Perm)

Abstract. This article provides a method of improving this quality in athletes as endurance. The authors present exercises for increasing endurance and the development of this ability; they present methods for passing the TRP standards on the control tests for endurance.

Keywords: physical culture, sports, sports, TRP, standards, endurance.