

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ ВИДАМ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

© 2018 И. В. Григорьева, Т. Н. Стородубцева, Е. Г. Волкова

Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова

Статья посвящена подготовке к сдаче норм ГТО легкоатлетических видов. Комплекс упражнений и средства индивидуальной тренировки необходимо подбирать согласно с задачами совершенствования физических качеств и практических навыков, которые необходимы для выполнения нормативов комплекса ГТО.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», физические упражнения, кроссовый бег.

В разделе норм комплекса ГТО широко представлены легкоатлетические виды упражнений: бег, прыжки и метания.

Подготовка к сдаче норм по легкоатлетическим видам необходимо начинать с тренировки общей выносливости. Поэтому на начальном этапе значительное место занимает медленный продолжительный бег и кроссовая подготовка. В изучении техники видов легкой атлетики целесообразно придерживаться следующей последовательности: 1) кроссовый бег на средние дистанции; 2) бег на короткие дистанции; 3) прыжок в длину с разбега; 4) прыжок в высоту с разбега; 5) метание гранаты.

При такой последовательности прохождения программы тренировка в одном из видов легкоатлетических упражнений создаст благоприятные предпосылки для освоения следующих.

Непременным условием правильной организации легкоатлетической подготовки является планирование занятий на основе программы подготовки значкистов комплекса ГТО.

При составлении плана на весенний период подготовки необходимо предусмотреть совершенствование техники в каждом из легкоатлетических видов комплекса ГТО.

На подготовку в прыжках и метаниях отводится не менее пяти занятий подряд. Это очень важно, так как перерыв в обучении снижает эффективность освоения техники движений, особенно такого сложного

технического вида, как метание гранаты. В каждом занятии без исключения необходимо использовать беговую подготовку.

Настоящий план включает 20 занятий. Он может служить основой для разработки плана-графика занятий для лиц различного возраста и для групп, использующих различные сроки подготовки значкистов комплекса ГТО.

Для возрастной группы 18 – 29 лет (VI ступень) необходимо увеличивать на 30 – 40 % объем беговых упражнений, в прыжках изменить длину разбега и количество повторений, при выполнении метаний увеличить вес снарядов.

Говоря о методике занятий легкоатлетическими видами комплекса ГТО, следует подчеркнуть, что двигательные действия в большинстве упражнений характеризуются многократными повторениями в определенном темпе, что придает занятиям некоторую монотонность. Для того, чтобы занятия были более интересными, а, следовательно, и более качественными, следует повышать эмоциональность занятий с помощью внесения элементов соревнования, использование игрового метода совершенствования ранее изученных движений.

Опыт показывает, что многих утомляет монотонность продолжительного бега. Для повышения интереса к занятиям, развития выносливости и чувства времени можно провести командный бег. С этой целью занимающиеся делятся на 2 – 3 команды, равные по силам, и перед ними ставится задача: пробежать расстояние в 2 – 3 км за точно указанное время. Побеждает команды, члены которой пересекут линию финиша одновременно и с меньшим отклонением от заданного времени.

Элементы соревнований можно внести и в тренировку по прыжкам в длину. Для

Григорьева И. В. – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова, доцент, e-mail gr11ya@mail.ru.

Стородубцева Т. Н. – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова, д. т. н., профессор, e-mail gr11ya@mail.ru.

Волкова Е. Г. – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова, старший преподаватель, e-mail gr11ya@mail.ru.

этого занимающимся предлагается показать максимальные результаты при разных вариантах прыжков: толчком одной ноги с места, двумя ногами с места, многоскоками – из трех, пяти, девяти шагов. Эти примеры показывают, что инструктор физической культуры может использовать элементы игры и соревнования в занятиях разными легкоатлетическими видами.

Для успешной подготовки к сдаче норм комплекса ГТО в кроссе необходима тренировка с использованием переменного и повторного бега по беговой дорожке. Однако техника бега по дорожке стадиона иная, чем по пересеченной местности. Поэтому занимающимся необходимо обучить основам техники бега на средние дистанции, стартовое ускорение, бег по повороту и финиширование.

Техника кроссового бега имеет свои особенности, обусловленные тем, что кроссы проводятся по пересеченной местности с встречающимися на пути препятствиями, подъемами, спусками, резкими поворотами, нарушающими ритм бега.

В первый месяц занятий во время кроссов используется техника медленного бега. Занимающимся необходимо напомнить, что туловище держится свободно, без напряжения, затрудняющего свободное дыхание. Во втором месяце, когда мышцы ступни и голени окрепнут, занимающимся можно рекомендовать во время кроссов ставить ступни на носок с последующим опусканием на пятку.

Скорость медленного бега для женщин составляет 8 – 10 минут на 1 км, а для мужчин – 7- 8 минут. В кроссовом беге скорость повышается соответственно до 7 – 8 минут для женщин и 5 – 6 минут для мужчин. За первые 1,5 – 2 месяца занятий объем кроссового бега для женщин можно довести до 30

минут, а для мужчин до 45 минут.

Для контроля за величиной физической нагрузки используются результаты измерения частоты пульса за 10 секунд. Все занимающиеся измеряют пульс самостоятельно, а один из них находится под контролем инструктора. Частота пульса является объективным показателем, отражающим реакцию всех систем и функций организма в ответ на физическую нагрузку. Пульс измеряется в начале занятия, несколько раз в середине и в конце занятия.

В основной части занятия во время тренировки в беге частота пульса должна быть в пределах 140 – 150 ударов в минуту, а при ускорениях достигать 180 – 200 ударов в минуту. Работа, вызывающая такую частоту пульса, не должна быть продолжительной.

В конце занятия, но не раньше, чем через 10 минут после окончания основной части, частота пульса должна быть в пределах 96 – 110 ударов в минуту. В этом случае суммарная нагрузка занятия считается доступной функциональным возможностям занимающихся.

Эффективность работы по комплексу ГТО в коллективах физической культуры зависит от того, насколько глубоко учтены все ее аспекты и насколько успешно выполняются основные мероприятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева И. В. Физиологические предпосылки резервов двигательной активности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – 2010. Вып. 7. – С. 366-367.
2. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. – Л.: ВИФК. 1985. – 118 с.

METHODOLOGY OF PREPARATION FOR THE PULMONARY-TEST SPECIES OF TEST OF THE TRP COMPLEX

© 2018 I. V. Grigoreva, T. N. Storodubtseva, E. G. Volkova

Voronezh State Forestry University named after Morozov

The article is devoted to the preparation for the surrender of GTO standards for athletics. The complex of exercises and means of individual training should be selected in accordance with the tasks of improving the physical qualities and practical skills that are necessary to comply with the standards of the GTO complex.

Key words: All-Russia physical culture and sports complex «Ready for work and defense», physical exercises, cross-country running.