

*Романюк Валерий Александрович, старший преподаватель
кафедры физической культуры ИФКСиТ ПетрГУ, г. Петрозаводск*

e-mail: karelianmarathon@mail.ru

ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО В ВИДАХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Аннотация: в данной статье описаны практико-ориентированные методики тренировки, применяемые для подготовки к сдаче норм ГТО в видах лёгкой атлетики на выносливость. Представлена конкретная часть учебно-тренировочного цикла с содержанием занятий, примечаниями к их выполнению, видами подготовки для учащихся общеобразовательных школ и вузов.

Ключевые слова: ГТО, выносливость, бег, упражнения, рекомендации, мышцы.

Annotation: this article describes the practice-oriented training techniques used to prepare for the delivery of the TRP standards in the forms of athletics for endurance. Presents a specific part of the training cycle with the content of classes, notes on their implementation, types of training for students of secondary schools and universities.

Keywords: endurance, running, exercises, recommendations, muscles.

Тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) направлены на развитие, подготовку, совершенствование основных физических качеств человека, таких как: сила, быстрота, гибкость, ловкость и конечно выносливость.

Ходьба и бег имеют очень важное значение для развития такого физического качества как выносливость. Во время бега вовлекаются в работу все основные жизненно необходимые группы мышц, внутренних органов, происходит тренировка различных функций организма [1].

Бег является одним из самых популярных и естественных двигательных упражнений. Он особенно ценен для развития и укрепления дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма. Тренировка в беге имеет также важное педагогическое значение, способствует решению ряда образовательных и воспитательных задач. Бег включается во все образовательные программы по физической культуре у школьников и студентов вузов. Положительные качества, воспитываемые бегом, проявляются на спортивных соревнованиях, которые являются одним из главных стимулов к занятиям физкультурой и спортом в школе.

Основными качествами для желающего успешно сдать нормативы комплекса ГТО, являются скорость и выносливость. В данной статье, мы рассмотрим развитие такого качества, как выносливость. Бег на средние дистанции относится к группе циклических упражнений около предельной или субмаксимальной мощности. Главным качеством бегуна на средние и длинные дистанции является специальная выносливость, основу которой составляет общая выносливость [2]. Поэтому средства и методы, применяемые на занятиях физической культурой в школе и на тренировках в секциях по различным видам спорта, должны развивать как аэробные, так и анаэробные возможности организма человека.

Выносливость проявляется не только при выполнении физических упражнений и бега, но и требуется практически во всех видах человеческой деятельности. От степени ее развития зависит величина утомления организма под влиянием различных нагрузок, темпы и сроки восстановления и, следовательно, общая работоспособность человека [3]. Человек, обладающий таким важным качеством как выносливость, сможет выполнять работу эффективно в течение длительного времени.

Ниже предлагается примерный план занятий для подготовки к сдаче норм ГТО в нормативах на выносливость (таблица 1).

№	Виды подготовки	Содержание занятия	примечания
1	Беговая подготовка, техническая подготовка, общефизическая подготовка.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой на улице. Обучение технике бега. Беговая подготовка: спокойный бег до 1 км. Упражнения на гибкость. Обучение и показ правильного выполнению специальных беговых и прыжковых упражнений. Пробежки с нарастающей скоростью от пробежки к пробежке: 3 раза по 50 - 60 метров (60% - 70% - 80%). Общефизическая подготовка для укрепления мышц задней и передней поверхности бедра и икроножных мышц с собственным весом. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Восстановительный бег 500м. Упражнения на расслабление.	Следить за правильной постановкой стопы, работой рук обучаемого.
2	Беговая подготовка, техническая подготовка, общефизическая подготовка.	Беговая подготовка: 2 раза по 1 км (отдых между пробежками 2 минуты активной ходьбы). Упражнения на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Пробежки с нарастающей скоростью: 3 раза по 100 метров (90%) через 100 метров ходьбы. Общефизическая подготовка для укрепления мышц задней и передней поверхности бедра и икроножных мышц. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Восстановительный бег – 500 метров. Упражнения на расслабление.	Следить за техникой выполнения беговых и прыжковых упражнений.
3	Беговая подготовка, техническая подготовка, общефизическая подготовка.	Беговая подготовка до 2 км. Упражнения на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Пробежки с нарастающей скоростью: 5 раз по 100 метров через спокойную ходьбу 100 метров. Общефизическая подготовка для укрепления мышц задней и передней поверхности бедра и икроножных мышц. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Восстановительный бег – 500 метров. Упражнения на расслабление.	
4	Беговая подготовка, специальная беговая подготовка, общефизическая подготовка.	Беговая подготовка до 1,5 км. Упражнения на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Пробежки: 2 раза по 60 метров (70%). Переменный бег на отрезках: 6 - 8 раз по 100 метров (ускорения на скорости 80 - 85% от max), через 100 метров быстрой ходьбы. Специальные упражнения для укрепления мышц передней и задней поверхности бедра и икроножных мышц. Восстановительный бег – 400 метров.	Следить за правильностью выполнения скоростью пробегания отрезков.

		Упражнения на расслабление.	
5	Беговая подготовка. Специальная беговая подготовка. Общефизическая подготовка.	Беговая подготовка до 600 метров. Упражнения на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Пробежки 2 раза по 80 метров (70%). Развитие общей и специальной выносливости: бег на местности, без учета времени – девушки 2 раза по 1 км., юноши - 3 раза по 1 км. Скорость пробегания отрезков - 80% от тах скорости на дистанции 1 км. Отдых между отрезками - 5 минут. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Восстановительный бег - до 400 метров. Упражнения на расслабление.	Очень внимательно следить за скоростью пробегания особенно первого отрезка.
6	Беговая подготовка. Специальная беговая подготовка. Общефизическая подготовка.	Беговая подготовка до 500 метров. Упражнения на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие общей выносливости: бег на местности без учета времени – 2 км девушки)и 3 км юноши. Специальные упражнения для укрепления мышц передней и задней поверхности бедра, икроножных мышц. Укрепление мышц пресса и спины. Упражнения на расслабление.	Бежать равномерно и с ровным дыханием.
7	Беговая подготовка. Специальная беговая подготовка. Общефизическая подготовка.	Беговая подготовка до 1 км. Упражнения на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Пробежки: 2 раза по 60 метров (70%). Переменный бег на отрезках: девушки -2 серии по 4 раза по 100 метров через 100 метров медленного бега трусцой. Отдых между сериями 4 мин., юноши - 2 серии по 100 метров через 100 метров медленного бега трусцой. Специальные упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра и икроножных мышц. Восстановительный бег – 400 метров. Упражнения на расслабление.	Если занятия проходят на стадионе, то в качестве отдыха трусцой между ускорениями, лучше использовать бег 100 метров по виражу.
8	Беговая подготовка. Специальная беговая подготовка. Общефизическая подготовка.	Беговая подготовка до 500 метров. Упражнения на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие общей и специальной выносливости: бег на местности или на стадионе, без учета времени – девушки – 3 раза по 800 метров, юноши – 2 раза по 1500 метров. Скорость пробегания отрезков для девушек - 80% от тах на дистанции 1 км., для юношей - 75% от тах скорости на дистанции 1 км. Отдых между отрезками – 4 мин. для девушек и 5 мин для юношей. Восстановительный бег до 400 метров. Упражнения на расслабление.	Очень внимательно следить за скоростью пробегания первого отрезка.
9	Беговая подготовка. Специальная беговая подготовка.	Беговая подготовка до 500 метров. Упражнения на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие общей и специальной выносливости: бег на местности	Следить за равномерным пробеганием дистанции и

	Общефизическая подготовка.	или на стадионе в равномерном темпе, без учета времени -девушки – 2 км., юноши – 3 км. Общефизическая подготовка: упражнения для мышц спины и пресса. Восстановительный бег до 300 метров. Упражнения на расслабление.	достаточно «свободным» дыханием занимающихся.
10	Беговая подготовка. Специальная беговая подготовка. Общефизическая подготовка.	Беговая подготовка до 1 км. Упражнения на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Пробежки: 2 раза по 60 метров (80%). Повторный бег на отрезках: девушки – 6 раз по 200 метров - 80% от max скорости на дистанции 400 метров через 2 мин. 30 сек. отдыха., юноши – 8 раз по 200 метров (в таком же режиме, как и девушки). Общефизическая подготовка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Восстановительный бег до 500 метров. Упражнения на расслабление.	Следить за скоростью пробегания отрезков и отдыхом восстановления.
11	Беговая подготовка. Специальная беговая подготовка. Общефизическая подготовка.	Беговая подготовка до 500 метров. Упражнения на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Пробежки: 2 раза по 100 метров. <u>Контрольный норматив:</u> девушки – 2 км., юноши – 3 км. Восстановительный бег 300 метров. Упражнения на расслабление.	Напомнить учащимся о правильном распределении сил по дистанции и равномерном пробегании отрезка.

Таблица 1. Примерный план занятий для подготовки к сдаче норм ГТО в нормативах на выносливость.

Весь комплекс тренировочных занятий рассчитан на 6-8 недель по 2 - 3 занятия в неделю. Тренировки можно проводить как на стадионе, так и на открытой местности. Начиная со второй недели рекомендуется проводить еще одно дополнительное занятие на местности, в виде кроссового бега в спокойном темпе на дистанции от 3 до 5 километров.

Библиографический список:

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2007, – 192 с.

2. Верхошанский Ю. В. Выносливость как фактор, определяющий скорость в циклических видах спорта. - Научно-спортивный вестник, 2000, № 1, с. 15-20.

3. Липаев В. Ф. Оценка физического качества выносливость у студентов первого курса ПетрГУ / В. Ф. Липаев, Н. В. Соловьева // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика, сборник статей XI Международной научно-практической конференции: в 2 ч. Пенза, 2017
Издательство: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.) (Пенза). - г. Пенза, 2017. - С.241-243.