

техническую основу прыжка с шестом, во всех его фазах. Упражнения подбираются по степени подготовленности и физическим возможностям спортсмена. На занятиях они повторяются в определенной последовательности и зависят от сложности и степени физического воздействия. Но при их разучивании и выполнении во главу угла ставится техническое качество исполнения.

Нужно отметить, что помимо схожести гимнастических упражнений с движениями, выполняемыми прыгуном с шестом (в некоторых его фазах) есть и технические отличия (это трактуется техника самого прыжка).

Гимнастические упражнения могут выполняться:

1. В облегченных условиях, сгибая руки, ноги – этим облегчая их выполнение (когда уровень развития физических качеств у спортсмена недостаточен).
2. В усложненных условиях (с отягощением).
3. В нормальных условиях – с собственным весом.
4. В нормальных условиях с отягощением – вес отягощения увеличивается до такого предела, при котором не происходит нарушение технической основы движения.

Гимнастическая подготовка прыгунов с шестом состоит из 3-х частей: акробатика; упражнения на снарядах; развитие специальных физических качеств.

Весь комплекс гимнастической подготовки прыгунов с шестом можно условно разделить на 3 этапа.

1. Начальная подготовка. Здесь закладывается базовая основа (стойки, висы, упоры, махи, акробатика); происходит знакомство с техникой упражнений на снарядах; развиваются специальные физические качества сила, гибкость, координация движений. На этом этапе полезно включать в занятия игровые упражнения, упражнения в парах, эстафеты с элементами акробатики и силовой гимнастики, используя мячи, гантели, гимнастические палки и т. д.

2. Обучение базовым упражнениям. Характеризуется стабилизацией приобретенных навыков; разучиваются более сложные упражнения в акробатике и на снарядах; совершенствуются специальные физические качества. На этом этапе для спортсмена не должно быть мелочей, во главу угла ставится качество исполнения упражнений, на грамотной технической основе.

3. Совершенствование техники гимнастических упражнений. Особое внимание уделяется технике выполнения упражнений на снарядах и развитию специальных физических качеств. Весь комплекс акробатических упражнений по значимости переходит в разряд специальной разминки (на 40–50 минут).

Повышение силовых качеств спортсменов необходимо сочетать с решением технической подготовки в комплексе, а для этого надо искать новые, более рациональные методы развития как отдельных физических качеств, так и технической подготовленности в целом. Занятия гимнастикой проводятся не менее 1–2 раз в неделю, за исключением соревновательного периода подготовки. Проводить их лучше в специализированных залах с привлечением к работе тренера-специалиста.

Ж. Ю. Лисицкая, И. В. Лавренова

Науч. рук. А. В. Зацепин,

преподаватель

ИЗ ИСТОРИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГТО

«Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического

воспитания молодежи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определенное количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Принятая в 1931 году программа состояла из 2 частей:

«Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 1–8-х классов (4 возрастные ступени); – ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 ступени).

С 1931 по 1941 год количество человек, сдавших нормы комплекса ГТО I ступени, достигло 6 000 000, а II ступени – более 100 000.

В 1948 году в СССР насчитывалось 139 коллективов физкультуры и 7,7 миллиона физкультурников, а в 1977 году в стране было уже 219 тысяч коллективов физкультуры и свыше 52 300 000 физкультурников. А в 1972–1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 000 000 человек.

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО имел 5 возрастных ступеней: I ступень – «Смелые и ловкие» – 10–11 и 12–13 лет, II – «Спортивная смена» – 14–15 лет, III – «Сила и мужество» – 16–18 лет, IV – «Физическое совершенство» – мужчины 19–28 и 29–39 лет, женщины 19–28 и 29–34 лет, V – «Бодрость и здоровье» – мужчины 40–60 лет, женщины 35–55 лет.

С 1974 года проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 000 000 чел., в финале – около 500 чел.; призёрам 4-й ступени присваивалось звание мастера спорта международного класса). За семь лет существования соревнований по многоборью ГТО свыше 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 7 человек носят почётный титул чемпиона мира по многоборью ГТО.

О. Н. Лукьянова

Науч. рук. И. Г. Трофимович,

канд. пед. наук, доцент

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Обучение спортивным упражнениям, близким к естественным движениям (бег), облегчается тем, что в них преобладают врожденные элементы движений. При обучении сложным движениям нужно учитывать общие закономерности становления и развития движений и регуляции двигательной функции у подростков. Обучение новым движениям основывается на естественных возрастных предпосылках проявления элементарных двигательных актов.

Физические упражнения оказывают влияние на рост костей в длину до того момента, пока имеются зоны роста. Воздействие ФУ на опорно-двигательный аппарат определяется величиной (объемом, интенсивностью) и характером нагрузки (статическая, динамическая, силовая, скоростная). При прочих равных условиях динамические упражнения более благоприятно воздействуют на активную часть опорно-двигательного аппарата