

УДК 796/799

С.Ю. ХВОСТЕНКО
(Киров)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Проанализированы литературные источники по теме «Эффективность фитнес-занятий для выполнения нормативов комплекса ГТО». Изучена история возникновения и развития комплекса ГТО. Раскрыты несколько видов испытаний (тестов), которые могут быть использованы на фитнес-занятиях. Представлены упражнения, которые ведут к повышению эффективности выполнения нормативов комплекса ГТО.

Ключевые слова: *эффективность, комплекс ГТО, фитнес-занятия, тестирование, укрепление здоровья, упражнения.*

SVETLANA KHVOSTENKO
(Kirov)

EFFICIENCY OF FITNESS FOR THE FULFILMENT OF QUALIFYING STANDARDS OF GTO

The article deals with the analysis of literature sources of the theme "Efficiency of fitness for the fulfillment of qualifying standards of GTO". There is studied the origin and historical development of the GTO complex. There are revealed several types of tests that can be used in fitness. There are presented the exercises that lead to the improvement of efficiency of the GTO complex standards.

Key words: *efficiency, GTO complex, fitness, tests, health promotion, exercises.*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп, установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ГТО [6].

В 1927 г. путем слияния и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ) [3]. Уже к началу 1928 г. организация насчитывала около двух млн человек. По всей стране строились тир, стрельбища, военно-спортивные кружки, где осваивались различные специальности.

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 г. газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить испытания на право получения значка «ГТО». По поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 г. был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре [2].

Комплекс ГТО в 30-е годы сыграл важную роль в развитии массового советского спортивного движения.

С 1 января 1940 г. вступил в действие новый свод ГТО, он содержал не только обязательные упражнения, но и упражнения на выбор.

В годы Второй мировой войны, когда задача массовой военно-физической подготовки населения стала задачей всех организаций физической культуры страны, комплекс ГТО был важнейшим инструментом в этой работе.

С годами комплекс ГТО совершенствовался, вводились новые нормы и устанавливались новые возрастные группы. Спортивные организации, выполняя требования комплекса, вносили предложения по проведению массовых спортивных соревнований и физкультурных мероприятий с оздоровительной направленностью.

Ныне действующий комплекс ГТО был утвержден 1 марта 1972 г. Он позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в стране, решить ряд вопросов, связанных с укреплением здоровья людей.

В 90-е годы история комплекса замерла. Однако весной 2014 г. принимается указ президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса в учебных организациях стало важным принципом формирования у молодежи целеустремленности и уверенности в своих силах. Чтобы получить знак отличия, необходимо было выполнить минимальные требования по оценке уровня физической подготовки, т. е. эффективно выполнить нормативы ГТО.

В годы СССР было всего два значка, золотой и серебряный, в современный комплекс добавлен еще и бронзовый, это говорит о реализации одной из задач – увеличить число граждан для занятий физкультурой и спортом. В настоящее время также продолжается активная работа в этом направлении, организуются фестивали ГТО, где желающие демонстрируют свои физические качества. Все больше молодежи хотят заниматься современным спортом и вести здоровый образ жизни, т. к. это позволяет улучшить самочувствие, уравновешивает эмоциональное состояние, совершенствует физическую форму.

Современный спорт – уникальное явление жизни социума и человека. Он красив, привлекателен, предоставляет человеку огромные возможности для проявления духовных и физических сил, поэтому становится понятным влечение женщин к спортивной деятельности. Они не только занимаются традиционно женскими видами спорта, но и осваивают все новые и новые спортивные дисциплины, достигая высочайших спортивных результатов и стремительно приближаясь к абсолютным рекордам, установленным мужчинами [7].

Следует отметить, что выполнение нормативов комплекса ГТО в каждой возрастной группе требует не малых усилий и определенной физической подготовки. Шестой этап ГТО рекомендуется для женщин юношеского возраста от 18 до 29 лет. На первом возрастной стадии этого этапа (18–24 года) оканчиваются процессы роста, затраты энергии на эти процессы достигают минимума. Этот этап охватывает женщин активного трудоспособного возраста.

Нормативы ГТО для женщин молодежного возраста разработаны в VI ступени приказа № 471 2014 г. Минспорта РФ [5].

Таблица нормативов для женщин предусматривает различные нормативы для двух этапов молодежного возраста (18–24 года и 25–29 лет), а также результаты на бронзовый, серебряный и золотой знак.

Анализ показывает, что таблица нормативов для женщин существенно отличается от таблиц нормативов для мужчин аналогичного возраста:

- при тестировании на скорость (спринтерский бег, плавание на 50 м, бег на лыжах на 5 км) нормативное время увеличивается;
- при тестировании на выносливость сокращаются дистанции бега (для мужчин 3 км, а для женщин – 2 км), а также кроссы по пересеченной местности без учета времени;
- при тестировании мышечной силы сокращаются нормативы на прыжки в длину, уменьшается вес и дальность броска спортивного снаряда, тест на рывок гири заменяется свойственным для женщин тестом на поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз на одну минуту);

- в соответствии с физиологическими особенностями женщин подбираются гимнастические снаряды (подтягивания для женщин на низкой перекладине, для мужчин – на высокой);
- при тестировании на ловкость и гибкость нормативы для женщин не существенно отличаются от нормативов для мужчин (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье).

Величина разницы нормативов для мужчин и женщин имеет строгое научное обоснование. В среднем рост мужчин превышает рост женщин в 176 см: 160 см = 1,1 раза, такое же соотношение имеется при сравнении длины конечностей, т. е. длина рычагов при выполнении какой-либо работы у мужчин больше на 10%, следовательно, для выполнения этой работы он прилагает меньше усилий [5].

Термин «эффективность» означает способность выполнять работу и достигать необходимого или желаемого результата с наименьшей затратой времени и усилий [4].

Для эффективности фитнес-занятий предлагается рассмотреть несколько видов испытаний (тестов) из VI ступени норм ГТО для женщин:

1. Подтягивание из виса на низкой перекладине – комплексное упражнение для развития мышц спины. В работе этого упражнения принимают участие не только широчайшие мышцы, но и большое количество вспомогательных мышц, таких как: ромбовидные, двуглавые, трапециевидные и др. Прежде чем приступить к подтягиваниям, нужно хорошо размять суставы рук и позвоночник.

Описание теста. Подтягивание выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа для участников этой группы 110 см [1].

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи [Там же].

Ошибки при выполнении:

- подтягивания с рывками или с прогибом туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- разновременное сгибание рук [Там же].

2. Среди огромного количества разных упражнений для прокачки мышц груди можно выделить сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, а если правильно выполнять его, то будут укрепляться мышцы живота, спины и ног. Это упражнение можно использовать в своих целях – повышение физической работоспособности (силы, выносливости), для рельефа мышц.

Описание теста. Нужно принять упор лежа на полу, прямые руки на ширине плеч, кисти вперед, локти развернуты не более чем на 45 градусов. Туловище и ноги составляют прямую. Пальцы стоп упираются в пол без опоры. Согнув руки нужно коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем вернуться в исходное положение. Для контроля касания разрешается использовать специальное техническое приспособление. Судья считает количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук [Там же].

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов [Там же].

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами – это простое упражнение, которое развивает гибкость позвоночника, тонизирует мышцы пресса, спины и ягодиц. Это упражнение можно выполнять самостоятельно и в домашних условиях. Не рекомендуется его выполнять тем, у кого повышается артериальное давление, частые головные боли, а также если есть проблемы с позвоночником.

Описание теста. Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «+» [1].

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек. [Там же].

4. Подъем тела – это упражнение предназначенное для накачивания мышц пресса. При выполнении этого упражнения работают верхний и средний отделы прямой мышцы живота. В результате регулярного выполнения подъемов туловища живот становится втянутым, увеличивается сила мышц живота, а также можно предотвратить возникновение боли в спине.

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер. Тестирование выполняется в парах, один выполняет, другой удерживает его ноги за ступни и голень. Затем участники меняются местами [Там же].

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза [Там же].

Чтобы улучшить свои результаты, а также развить до определенного уровня физические качества, рекомендуется выполнить комплекс упражнений в виде круговой тренировки.

Занимающиеся делятся на несколько небольших групп. В каждой группе выполняются определенные задачи. Можно давать любые упражнения, направленные на развитие силы, гибкости и выносливости.

Примерный комплекс упражнений:

1. (I станция) Исходное положение: упор лежа на полу. Согните руки до прямого угла и, разгибая руки, вернитесь в исходное положение.

2. (II станция) Исходное положение: лежа на животе, руки вверх. Одновременно поднимите прямые руки и ноги, вернитесь в исходное положение. При выполнении этого упражнения можно использовать гимнастический коврик. Для увеличения нагрузки в руки можно взять гантели по одному или два кг.

3. (III станция) Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты, закреплены (можно закрепить их за гимнастическую стенку или выполнять упражнение в парах), руки произвольно. Поднимите туловище, вернитесь в исходное положение. Обязательно использовать гимнастический коврик.

4. (IV станция) Исходное положение: стойка ноги врозь. Выполняйте приседания с утяжелением (с гантелями).

5. (V станция) Исходное положение: вис спиной на гимнастической стенке. Поднимите согнутые в коленях ноги к груди, вернитесь в исходное положение.

Комплекс предлагается выполнять по кругу за определенное время 30–40 сек., стараясь сделать максимальное число раз. Между сериями можно включать бег, отдых, а также упражнения на восстановление дыхания.

Использование круговой тренировки представляет собой организационно-методическую форму занятий, направленную на комплексное развитие двигательных качеств. При построении такого занятия нужно учитывать индивидуальную физическую нагрузку для каждого занимающегося.

Разработка и использование новых средств, а также внедрение их в структуру фитнес-занятий несет положительный эффект при подготовке к выполнению норм ГТО.

Чтобы повысить интерес к занятиям, необходимо использовать современный инвентарь и оборудование, музыкальное сопровождение, а также предоставить возможность выбора тех или иных видов занятий. Можно добавить движения из аэробики, степ-аэробики (восхождение на гимнастическую скамейку), упражнения из силовой тренировки: приседания с гантелями, сгибание и разгибание рук от пола или опоры, выпады на правую и левую ногу с гантелями, нижняя и верхняя планка, поднятие туловища, упражнения с гантелями на мышцы рук, чередуя с кардио-упражнения, шейпингом, стрейчингом.

Внедряя некоторые виды испытаний (тестов) из норм ГТО, мы прослеживаем развитие физических качеств и двигательных способностей. Всё это ведет к сохранению и укреплению здоровья занимающихся, увеличению физической активности, повышению эффективности выполнения нормативов комплекса ГТО.

Литература

1. Выполнение ГТО // Балтийский федеральный университет им. И. Канта. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kantiana.ru/sport/gto/etap/> (дата обращения: 28.04.19).
2. ГТО в СССР: с чего началась история комплекса в России. [Электронный ресурс]. URL: <http://gtonorm.ru/kak-poyavilis-normy-gto-istoriya-sozdaniya/> (дата обращения: 28.04.19).
3. История ГТО: от значка ГТО к высоким спортивным достижениям // МБОУДО «Сампурский ДЮЦ». [Электронный ресурс]. URL: http://sampurduz.68edu.ru/?page_id=923 (дата обращения: 28.04.19).
4. Колесникова С.В. Эффективность использования трудовых ресурсов в организации // Вопросы экономики и управления. 2016. № 5(7). С. 153–154.
5. Нормы ГТО для женщин. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto-normy.ru/normativy-gto-dlya-zhenshhin/> (дата обращения: 28.04.19).
6. ГТО: [сайт]. URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 28.04.19).
7. Судакова Ю.Е. Гендерные стереотипы в спорте // Грани познания: электрон. науч.-образоват. журнал ВГПУ. 2009. № 3(4). [Электронный ресурс]. URL: http://grani.vspu.ru/files/publics/77_st.pdf (дата обращения: 28.04.19).