

Игнатьев Павел Владимирович



*Кандидат педагогических наук
доцент кафедры ТИМФВиБЖ НИРО*

**Система многоборья как
методическая основа
организации сдачи
нормативов ГТО**

Базовые положения:

- Каждое спортивное многоборье имеет своеобразную и неповторимую модель соревновательного упражнения, характеризующуюся целостностью по составу и рациональной последовательностью по структуре .
- Система ГТО имеет многоборный характер
- Тренер (судья) в спортивных многоборьях (= ГТО) должен хорошо знать не только методику тренировки в отдельных дисциплинах многоборья, но и технологию целостной интегральной подготовки.
- В интегральной подготовке многоборца (участника ГТО) особенно важно отражение (моделирование) специфики взаимосвязи дисциплин, составляющих многоборье.
- Тренировочную деятельность (подготовку к ГТО) можно представить как своеобразную логическую «цепочку» целесообразной последовательности тренировочных воздействий, в роли которых выступают тренировочные задания, занятия и их циклы (микроциклы).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на:

Обязательные испытания в соответствии со ступенями:

- ✓ испытания (тесты) на развитие быстроты;
- ✓ испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- ✓ испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- ✓ испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- ✓ испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- ✓ испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания **по выбору** в соответствии со ступенями:
 - ✓ испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
 - ✓ испытания (тесты) на овладение прикладными навыками.

Рациональность организации сдачи комплекса ГТО характеризуется следующими аспектами:

1. Целевым составом соревновательного упражнения, представленного собственно дисциплинами, образующими целостность комплекса многоборья ГТО.
2. Целевой последовательностью дисциплин в рамках отдельного дня тестирования. Например, оптимальная последовательность дисциплин многоборья ГТО для 5 ступени представляется следующим образом:
 - I – метание;
 - II – подтягивание;
 - III – прыжок в длину с места;
 - IV - кросс.
3. Целевой структурой межстартовых фаз, представляющей целесообразное включение дополнительных заданий.

Моделирование содержания и структуры дня (цикла) тестирования по комплексу ГТО возможна на основе реализации следующих положений:

- По мере приближения к дню (циклу) тестирования степень специализированности отдельных дисциплин, составляющих комплекс многоборья ГТО, по основным показателям тренировочной нагрузки должна нарастать.

- Определяя структуру занятий и циклов занятий при подготовке к сдаче норм ГТО, необходимо распределять тренировочные задания и основные занятия таким образом, чтобы в них максимально возможно отражалась целевая (т.е. та, которая предполагается в день (дни) тестирования) последовательность дисциплин комплекса многоборья ГТО.

- Создавать условия оптимального обеспечения целесообразной взаимосвязи дисциплин основных и дополнительных тренировочных заданий в тренировочных днях и их циклах на основе учета эффекта положительного и отрицательного «переноса» двигательных умений и навыков, а также особенностей взаимовлияния физических качеств, специфично проявляемых в дисциплинах многоборья.

Резюме !!!

Ритм такого рода приносит пользу, настраивая деятельность всех систем организма синхронно с ритмом целевой деятельности, играет роль своего рода "лидера-адаптатора", что особенно важно на специфических этапах непосредственных этапах подготовки к сдаче норм ГТО !