

ГТО. Осталось - «смешанное передвижение»



Дети нашего детского сада подготовительных к школе групп активно участвуют в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Многие уже успешно прошли все испытания, кроме смешанного передвижения (1000 м). Цель данного испытания – проверить степень выносливости участника тестирования.

Напоминаем, что **отчетный период** выполнения нормативов действует до **31 декабря 2020 года**. Надеемся, что осенью, не смотря на сложившуюся ситуацию в стране с эпидемией по коронавирусу, детям удастся успешно завершить участие в испытаниях I ступени ВФСК ГТО и получить заслуженные знаки отличия.

Для выполнения норматива «смешанное передвижение» необходимо тренироваться, поскольку дистанция считается сложной, задание выполняется на время. На золотой знак отличия девочки должны пробежать дистанцию за 6 минут, мальчики за 5 минут 20 секунд. При требованиях к скорости, у ребенка должна быть хорошая выносливость.

О пользе тренировок на свежем воздухе мы знаем многое. Они хорошо укрепляют мышечную и костную системы, суставы. Во время бега активно работает сердце, кровь насыщается кислородом, организм становится выносливым, развивается ловкость и быстрота.

С чего начать? Конечно же, с разминки! В разминку необходимо включить упражнения на различные группы мышц для подготовки сердечно-сосудистой системы и мышц нижних конечностей к бегу. Это упражнения на мышцы плечевого пояса и рук (движения в плечевых суставах, локтевых), движения туловища (повороты), приставные шаги (танцевальные движения), приседания. Кроме того, разминка позволяет значительно снизить и даже избежать травм на тренировках.

Далее, непосредственно переходим к бегу. Целесообразно начать обучение с более короткой дистанции, выполнять задание без учета времени.

Техника выполнения норматива состоит из трех этапов.

1. Старт и разгон.
2. Бег по дистанции.
3. Финиширование.

Испытание выполняется из положения высокого старта. Необходимо оттолкнуться от земли, перейти к бегу, плечи слегка расслаблены и опущены. Первые 30 метров (стартовое ускорение), ребенок может максимально использовать свои скоростные характеристики, чтобы занять удобное место в группе.

На втором этапе, после ускорения, очень важно рассчитать свои силы на всю дистанцию. Поэтому надо постепенно замедлить бег и выбрать удобный темп, следить за дыханием. Правильно поставленное, ровное дыхание обеспечивает ритмичность бега, интенсивно снабжает организм кислородом, снижает утомляемость.

На третьем этапе ребенок должен проявить способность противостоять усталости и умение собрать все силы для финишного ускорения (рывка), на котором следует выложиться полностью и не тормозить перед линией финиша, а пробегать за нее.

После финиша нельзя сразу останавливаться, следует снизить скорость бега и перейти на шаг, выполнить упражнения на восстановление дыхания.

Оптимальное количество тренировок 2-3 в неделю. Не забывайте, что она должна проходить в удобной спортивной одежде и обуви.

Родители должны четко усвоить, что самый лучший способ приобщения ребенка к тренировкам - собственный пример! Наглядность и поддержка близкого человека превратится в невероятный результат, ребенок легко справится с испытанием.

Желаем успехов!

Статью подготовила Елагина Елена Александровна,
инструктор по физической культуре.

май 2020г.

Используемая литература:

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144с.

Интернет источники:

1. Официальный сайт GTO.RU;
2. Сайт vsebegom.ru.