

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАУ ЧР ДО «Центр Авангард»
Минобразования Чувашии



В.А. Захарова

Методические рекомендации
по проведению республиканского смотра
физической подготовленности допризывной и
призывной молодежи

г. Чебоксары, 2020

Методические рекомендации по проведению республиканского смотра физической подготовленности допризывной и призывной молодежи [Текст]: Методические рекомендации – г. Чебоксары: ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГРАД» Минобразования Чувашии, 2020 – 10 с.

Автор-составитель:

Герасимова А.В., старший методист ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГРАД»
Минобразования Чувашии

Редактор:

Оленова Р.М., заместитель директора ГАУ ЧР ДО «Центр АВАНГРАД»
Минобразования Чувашии

Методические рекомендации предназначены для органов управления образованием, органов управления физической культурой и спортом администраций районов и городов Чувашской Республики, педагогов дополнительного образования, учителей, преподавателей физической культуры, обучающихся образовательных организаций.

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Понятие «физическая подготовка».....	4
3. Условия и требования к выполнению упражнений Смотра	5
3.1. Бег на 3000 м и 1500 м	5
3.2. Подтягивание на высокой перекладине для юношей	6
3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) для девушек	7
3.4. Прыжки через скакалку	8
3.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине	9
4. Условия и требования к подаче конкурсного материала	9
5. Список использованной литературы	11

конкурсный материал. В методических рекомендациях указаны требования к условиям и предъявляемым на Смотру конкурсному материалу. На Смотру участники должны представлять правильно оформленную заявку, а также сформированное упражнение. Данное подробное описание выполнения каждого упражнения в рамках Смотра.

1. Понятие «физическая подготовка»

Физическая подготовленность будущих воинов является одним из основных в формировании их физической культуры и здоровья. Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движением и формирование развития физических качеств человека. Целью необходимо поддерживать практическую направленность физической подготовки по отношению к трудовой, оборонной и иной деятельности, которая и является физической подготовкой. Процесс, направленный на улучшение физической подготовленности, называется физической подготовкой [1].

Основными содержанием физической подготовки является двигательная деятельность человека в результате физических качеств.

Под физической подготовкой понимают целенаправленно организованную совокупность биологических и психических свойств человека, обеспечивающую физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и быстроту. Каждому человеку присущи те черты, которые в целом характеризуют двигательные способности человека. От других людей человек отличается тем, что может приобрести навыки при решении двигательных задач через двигательные системы.

И.И. Серовик, В.М. Зайковский, З.И. Кузнецова рассматривают физическую подготовленность совокупностью таких физических качеств, как

1. Пояснительная записка

Республиканский смотр физической подготовленности допризывной и призывной молодежи (далее – Смотри) проводится в целях развития массовой физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях, выявления особенностей физической подготовки допризывной и призывной молодежи.

Методические рекомендации по проведению Смотра разработаны в целях качественного выполнения требований к конкурсной программе Смотра.

В методических рекомендациях рассмотрены вопросы о роли физической подготовки для допризывной и призывной молодежи, организации и проведения Смотра в Чувашской Республике.

Согласно положению Смотра участники должны представить конкурсные материалы. В методических рекомендациях описаны требования и условия к представляемым на Смотри конкурсным материалам. На Смотри участники должны представить правильно оформленную заявку, 3 видео с выполнением упражнений. Дано подробное описание выполнения каждого упражнения в рамках Смотра.

2. Понятие «физическая подготовка»

Физическая подготовленность будущих воинов тесным образом связана с состоянием их физического развития и здоровья. Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям и управление развитием физических качеств человека. Когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, оборонной и иной деятельности, говорят о физической подготовке. Процесс, направленный на улучшение физической подготовленности, называют физической подготовкой [1].

Основным содержанием физической подготовки допризывной молодежи является развитие физических качеств.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и быстроту. Каждому качеству присущи те черты, которые в целом характеризуют двигательные способности человека. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

Б.В. Сермеев, В.М. Зациорский, З.И. Кузнецова характеризуют физическую подготовленность совокупностью таких физических качеств, как

сила, выносливость, быстрота, ловкость. Она в значительной степени определяется морфологическими особенностями и функциональным состоянием всего организма и отдельных его систем, и в первую очередь – сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающегося.

А.Д. Николаев считает, что физическая подготовка – это воспитание физических качеств, способностей, необходимых в военной деятельности, совершенствовании физического развития, укрепление и закаливание организма [2].

Понятие «физическая подготовленность» и «тренированность» тесно связаны и в определенной мере характеризуют степень здоровья. Л.Б. Кофман, Н.Д. Граевская, В.Л. Карпман отмечают, что в процессе систематической тренировки происходит постепенное приспособление организма к нагрузкам, сопряженное с функциональной и морфологической перестройкой различных органов и систем, расширением их потенциальных возможностей.

3. Условия и требования к выполнению упражнений Смотра

В программу Смотра включены четыре вида теста для оценки физической подготовленности: бег на 3000 м для юношей, бег на 1500 м для девушек, прыжки со скакалкой, подтягивание на перекладине из виса стоя для юношей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девушек (отжимание), поднятие туловища из положения лежа на спине (пресс).

Для участия в Смотре участники должны быть в спортивной форме, в кроссовках.

Участникам Смотра необходимо заранее пробежать дистанцию, почувствовать ее, попробовать выполнить упражнения хотя бы раз, прежде чем отправлять конкурсные материалы организаторам Смотра.

3.1. Бег на 3000 м и 1500 м

Беговые виды проводятся на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности в соответствии с действующими правилами соревнований по легкой атлетике. Тест позволяет оценить физическое качество, такое как выносливость. Испытание выполняется из положения высокого старта.

Участник должен иметь одно из приложений, установленный на смартфон для фиксации трека пройденной дистанции: Runtastic, RunKeeper, Nike + Run Club, Endomondo, Charity Miles, Zombies Run, Strava (иное на усмотрение участника).

На старте участник должен запустить приложение, положить его в карман и начать бежать дистанцию. На финише участник должен остановить время забега в приложении и сделать скриншот экрана (рис. 1).



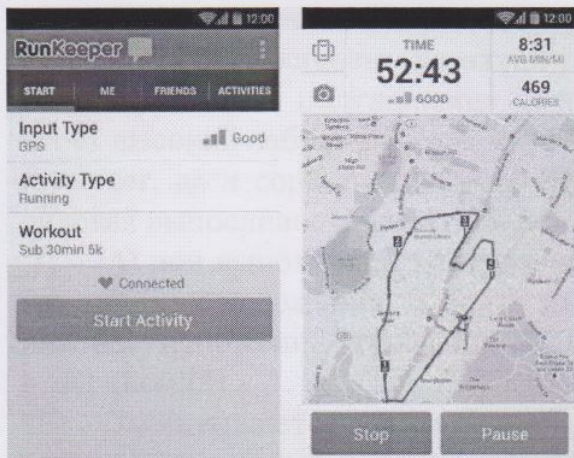


рис.1

Для участия обучающийся обязан сохранить и выслать организаторам Смотра трек забега, с информацией о времени пройденной дистанции.

3.2. Подтягивание на высокой перекладине для юношей

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. Как следует из определения силовых способностей, средствами их развития являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они подразделяются на две большие группы:

- 1) упражнения с внешним отягощением;
- 2) упражнения, отягощенные весом собственного тела.

В нашем случае для оценки силовых качеств берем упражнение, отягощенное весом собственного тела.

К подтягиваниям прибегают для укрепления мышц рук и плечевого пояса, а также для контроля над их развитием.

Подтягивание на высокой перекладине из виса на прямых руках является довольно трудным упражнением, при выполнении которого необходимо поднять почти на метровую высоту собственный вес до 15 раз.

Прежде всего, следует усвоить, что при подтягивании надо соблюдать следующие правила: хват сверху, выполнение упражнения из неподвижного положения тела в висе на прямых руках (пауза 1-2 сек.) без рывков и маховых движений ногами и туловищем, подборок в верхнем положении туловища выше уровня перекладины (рис. 2).



рис.2

Эти правила сложились не случайно. В чем тут дело? Давайте разберемся:

1) хват сверху. Имеет прикладное значение. Ведь преодолевая препятствия (забор, стену), влезая в кузов автомобиля или в лодку из воды, во многих других случаях ухватиться можно только сверху;

2) подтягивание из неподвижного положения. Любое предварительное движение дает облегчение, следовательно, при контроле результат получится ошибочный;

3) подтягивание без рывков и маховых движений ногами и туловищем. Если проверяем степень развития рук, то и подтягиваться надо, используя только руки (без подключения других мышечных групп). Чтобы перелезть через высокий забор, вылезти из ямы и т.п., нужна сила рук, рывок здесь не поможет, да и сорваться можно. Чтобы нести какой-либо груз, необходима силовая выносливость (дергаясь под грузом, далеко не уйдешь);

4) при выполнении контрольных упражнений всегда четко определяют два крайних положения. В подтягивании это выпрямленные в локтях руки в нижнем положении туловища, подбородок выше уровня перекладины – в верхнем.[5]

Засчитываются подтягивания на максимальное количество раз, не ограниченное время.

Ошибки, в результате которых подтягивание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.[3]

3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) для девушек

Отжимания от пола – классическое упражнение, которое можно выполнять везде, а это очень удобно. К тому же во время отжиманий задействовано несколько важных групп мышц, что делает такое упражнение очень ценным занятием для девушек. Отжимания также как и подтягивания относятся к силовым качествам.[6]

Упражнения на отжимания, кроме всего прочего, включены в программу ГТО, поэтому стоит обратиться к его требованиям, для того, чтобы определить технику исполнения этого упражнения.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры (рис. 3).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы

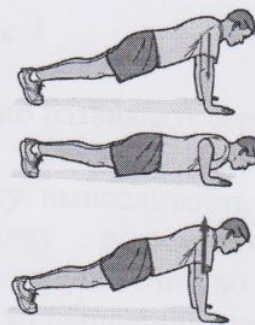


рис.3

высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Отжимания засчитываются выполнение максимальное количество раз.

Ошибки, в результате которых выполненные циклы не засчитываются:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.[3]

3.4. Прыжки через скакалку

Скакалка - это проверенный временем спортивный инвентарь с целым арсеналом возможностей. Упражнения со скакалкой выполняют боксёры, пловцы, конькобежцы, волейболисты и т.д. - всех не перечислить.

Скакалку держат на уровне бёдер, руки располагаются вдоль туловища. Следует начать с отталкивания подушечками стоп обеих ног, слегка сгибая нижние конечности в коленях. Оптимальная высота базового подскока составляет 2-4 см. [7]

Начинать упражнения следует с небольшого темпа - это позволит прогреть мышцы, повысить их эластичность. Скакалка должна быть оптимального размера, подобранная по росту, приземляться необходимо мягко, на носочки (рис. 4).

Немаловажную роль в том, как правильно прыгать на скакалке, играет правильное дыхание. Дышать следует носом, ритмично. Это позволит во время выполнения упражнений получать равномерные порции кислорода, способствующих эффективной работе организма и сжиганию жиров.

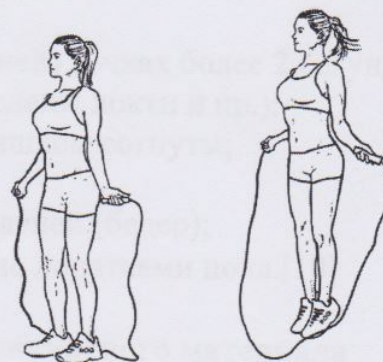


рис.4

Многokrатно повторяемые прыжки прекрасно развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы всего тела и особенно ног, укрепляют связки, вырабатывают прыгучесть, быстроту, выносливость [8].

Участники Смотра прыжки через скакалку выполняют на максимальное количество раз в течение 1 минуты. Если участник во время прыжков остановился, он может продолжать прыгать до окончания времени. Засчитывается количество прыжков.

3.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Это динамическое упражнение, в котором задействованы мышцы брюшного пресса. Упражнение выполняется с фиксацией ступней и голенью спортсмена (с помощью помощника или опоры). Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Техника выполнения упражнения:

- принять исходное положение: руки за головой сцеплены в замок, локти вперед, ладони на спину, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (с помощью помощника или опоры);
- подняться, коснуться локтями бедер (или коленей), и находиться в этом положении НЕ более 2 секунд;
- опуститься в исходное положение до касания лопатками пола, и находиться в этом положении НЕ более 2 секунд (рис. 5).



рис.5

Ошибки, за которые цикл упражнения не засчитывается:

- отрыв таза от пола во время подъем туловища;
- руки не сцеплены в замок за головой;
- время нахождения в крайних (верхней и нижней) точках более 2 секунд;
- неправильное положение рук (слишком разведены локти и пр.);
- ноги не согнуты в коленях или, наоборот, слишком согнуты;
- отрыв ступней от пола;
- при подъеме отсутствует касание локтями коленей (бедер);
- при возвращении в ИП, не происходит касание лопатками пола.[10]

4. Условия и требования к подаче конкурсного материала

Требования к видеофайлу:

- видео должно быть записано с бокового ракурса на смартфон или фотоаппарат;
- видео должно быть снято без склеек, без наложения видеозффектов и музыкального сопровождения;
- после окончания каждого упражнения участник должен четко назвать количество выполненных циклов;
- время выполнения упражнения должно четко отражаться на видео;
- минимальное разрешение видеоролика – 480x360 для 4:3, 480x272 для 16:9, не ниже 240 px (пикселей).

Конкурсные материалы Смотра направляются только в электронном виде и включают:

- заявку на участие согласно положению Смотра;
- трек забега (скриншот экрана);
- 3 видео: подтягивание (отжимание), прыжки через скакалку, поднимание туловища из положения лежа.

Каждый отправленный файл должен иметь название, соответствующее содержанию файла. Конкурсные материалы должны быть отправлены через программу WinRAR.

Файлы большого размера занимают много места на компьютере. Кроме того, передача их средствами интернета занимает значительное время. Для минимизации этих негативных факторов существуют специальные программы, которые способны сжимать объекты, предназначенные для передачи через интернет. Одним из лучших решений для архивации файлов считается WinRAR.

5. Список использованной литературы

Электронные ресурсы:

1. <https://urok.1sept.ru/статьи/656789/>- физическая подготовка допризывной молодежи;
2. <https://gigabaza.ru/doc/82357.html> - положение о проверке физической подготовки молодежи допризывной и призывной молодежи;
3. <https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574> - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
4. <https://multiurok.ru/files/tiestirovaniie-fizichieskogho-razvitiia-i-fizichieskoi-podghotovliennosti-uchashchikhsia-ghimnazii.html> - тестирование физического развития и физической подготовленности у учащихся;
5. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/22/podtyagivanie-kak-sredstvo-razvitiya-silovyh-kachestv-u> - подтягивание как средство развития силовых качеств у юношей;
6. <https://zen.yandex.ru/media/bodystatus/otjimanii-dlia-devushek-kakie-myshcy-rabotaiut-polza-i-vred-tehnika-vidy-otjimanii-oshibki-nachinaiuscih-i-vse-tonkosti-obucheniia-s-5b006dce2f578cb2e662b519> - отжимания для девушек. Какие мышцы работают, польза и вред, техника, виды отжиманий, ошибки начинающих;
7. <https://zen.yandex.ru/media/id/5cb1c6a85e307d00b4f88641/pryiki-soskakalkoi-tehnika-vypolneniia-i-polza-5cb319d76749e800b419ffb5> - прыжки со скакалкой. Техника выполнения и польза;
8. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/06/metodika-obucheniya-pryzhkam-na-skakalke> - методика обучения прыжкам на скакалке
9. https://studwood.ru/1022283/turizm/osobennosti_fizicheskoy_podgotovki_yunoshey_doprizyvnoogo_vozrasta - особенности физической подготовки юношей допризывного возраста;
10. <https://dtdimvouo.mskobr.ru/files/uprazhnenie2.pdf> - поднимание туловища из положения лежа на спине.