

**ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО:
обучение, развитие, управление талантами**

*Лабазова Анастасия Васильевна,
студентка 2 курса группы ФБЖ-17-1, ФФКиС*

*Лебедкина Мария Васильевна,
старший преподаватель кафедры ТОФК, ФФКиС,
Нижегородский государственный педагогический
университет им. К. Минина,
г. Нижний Новгород*

**МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЮДЕЙ
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ВЫПОЛНЯЮЩИХ ИСПЫТАНИЯ
VI СТУПЕНИ ВФСК «ГТО»**

Аннотация. В данной статье рассматриваются наиболее эффективные методы развития общей выносливости для лиц зрелого возраста, которые нацелены на выполнение испытаний ВФСК «ГТО». Обоснована необходимость выбора оптимальных методов по развитию общей выносливости.

Ключевые слова: методы развития, люди зрелого возраста, общая выносливость

Определенный уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к организму, к учету его индивидуальных анатомо-физиологических возможностей, а также возрастных. Особое внимание стоит уделить сердечнососудистой системе. Сердце обладает уникальной возможностью приспосабливаться к интенсивной работе. До подросткового возраста сердце проходит, этапы своего развития и к концу данного периода оно приобретает конечные свои характеристики как у взрослого человека. Стоит заметить, что у подростков сердце более выносливое т.к. оно постепенно растет. Во время физических нагрузок сила сокращения

ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

сердечной мышцы возрастает и вся кровь, которая находится в желудочках выбрасывается в кровеносные сосуды. Здесь очень важным показателем будет транспорт кислорода в кровь этот показатель напрямую зависит от функционального состояния нашего сердца. В обязательном испытании входит бег на 3км. Основным физическим качеством будет являться выносливость. Поэтому на этой дистанции очень важно, чтобы сердце могло выдерживать высокие физические нагрузки, оставаться в состоянии повышенной работоспособности. Поэтому здесь свою тренировку необходимо сводить непосредственно к тренировке самого сердца, а также развитию общей выносливости. [2, с. 100]

Для развития общей выносливости наиболее подходящими методами являются: равномерный, переменный, интервальный методы. Выбор соответствующего метода будет зависеть от уровня подготовленности занимающегося. Поэтому исходя из этого самым оптимальным методом развития общей выносливости будет равномерный метод, т.к. он предельно прост на начальном этапе. Во время совершенствования выносливости так же применяется данный метод с обязательным увеличением нагрузки, предъявляя тем самым еще более высокие требования к функциональным показателям нагрузки [1, с. 15].

Целью нашего исследования является изучение особенностей выполнения испытаний и разработка рекомендаций, способствующих повышению уровня физической подготовленности выполняющих нормы ГТО.

Для достижения поставленной цели нами были решены следующие задачи:

* Разбор правил по выполнению испытаний VI ступени комплекса ГТО

ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

* Разработка системы физической подготовки людей зрелого возраста по выполнению испытаний ВФСК ГТО

* Экспериментальное апробирование разработанной нами системы физической подготовки

Теоретическая значимость нашей работы заключается в разработке системы физической подготовки людей зрелого возраста по выполнению испытаний ВФСК ГТО.

Практическая значимость заключается в том, что были получены положительные результаты после применения нашей системы в учебно-тренировочном процессе.

Для нашего исследования характерен возраст зрелых людей от 18 до 29 лет, что характеризуется VI степенью ВФСК ГТО.

Спортивная деятельность людей, от 18 до 29 лет, связана, как правило, с предельным или почти предельным напряжением ведущих физиологических систем, обеспечивающих ее осуществление. Безусловно процесс изменения организма с возрастом проходит неравномерно, соответственно так же неравномерно изменяются все свойства и функции органов и систем, учет и контроль которых крайне необходим при занятиях физической культурой и спортом, а также дозировке нагрузки.

Исходя из полученных данных, мы составили систему физической подготовки с учетом возрастных групп, половой принадлежности человека.

Подводя итог вышесказанному, стоит отметить что поставленная нами цель была достигнута, что разработка системы физической подготовки оказалась эффективной и позволила более эффективно выполнить все нормативы.

ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВО: обучение, развитие, управление талантами

Необходимость применения разработанной нами системы физической подготовки оправдано. Они могут быть взяты за основу учителями и преподавателями физической культуры, студентам, а также людьми, которые желают получить знак отличия ГТО.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методические рекомендации / Ю. Н. Назаров; Московский гос. ун-т природообустройства, Каф. физ. воспитания и спорта. - Москва: ФГОУ ВПО "Московский гос. ун-т природообустройства", 2014. - 24 с.*
- 2. Физиология человека: учебное пособие / И.А. Панченко, Г.В. Руденко. - Санкт-Петербург: Изд-во Политехнического ун-та, 2015. - 158 с.*