

## Какой эффект имеет подготовка к выполнению норм ГТО?

Систематические занятия по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства.

Легкая атлетика является обязательным испытанием в комплексе ГТО на любой возрастной ступени и одним из сложных. Связанно это с тем, что бег требует определенных умений, которые в фитнес-залах или дома полноценно не отработать.

Как подготовиться к нормативу «Бег на 3 км»?

Чтобы преодолеть 3 км без проблем, необходимо начать подготовку заранее:

1. Ежедневно занимайтесь разминочным бегом в течение 10-15 ми-нут. Уже через несколько дней таких простых и коротких занятий вы увидите, что ваш организм значительно легче справляется с нагрузкой, а дыхание приходит в норму быстрее.

2. Попробуйте пробежать привычную дистанцию со специальными отягощениями. Это позволит значительно повысить выносливость и улучшить физическую форму. Кроме того, существенно увеличится скорость бега.

3. Выполняйте упражнения для развития икроножных мышц, бицепса бедра и квадрицепсов. Мышечная масса позволит значительно увеличить скорость бега, а также повысит выносливость на таких дистанциях, как 3 или 5 км.

Необходимо также помнить про общефизическую подготовку, делать комплекс физических упражнений на укрепление бедер, стоп, икроножных мышц. К таким упражнениям относят прыжки на скакалке, приседания с подъемом на стопу, приседания на одной ноге, прыжки с ноги на ногу и другие.

