

Д.Г. Сидоров, В.М. Щукин

**Исторический экскурс возрождения
физкультурно-спортивного комплекса ГТО
Интеграция теоретических, методических и
практических аспектов системы физического
воспитания (ГТО)**

Учебно-методическое пособие



Нижний Новгород
2025

Д. Г. Сидоров, В. М. Щукин

Исторический экскурс возрождения
физкультурно-спортивного комплекса ГТО
Интеграция теоретических, методических и
практических аспектов системы физического
воспитания (ГТО)

Учебно-методическое пособие

Нижний Новгород
ННГАСУ
2025

УДК 796.5
ББК 75.1

Сидоров, Д. Г. Исторический экскурс возрождения физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Интеграция теоретических, методических и практических аспектов системы физического воспитания (ГТО) : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, В. М. Щукин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2025. – 111 с. – 1 электрон. опт. диск (CD-RW). – Текст : электронный.

В данном учебно-методическом пособии собраны исторические материалы становления и развития комплексной системы «Готов к труду и обороне» (ГТО) в СССР и России. В содержании пособия отражены основные нормативно-правовые документы, регламентирующие действия программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в современных условиях.

Учебно-методическое пособие направлено на решение задач физического воспитания: укрепление здоровья студенческой молодежи, развитие мотивации к ведению здорового образа жизни и формирование осознанной потребности в систематических занятиях по физической культуре и спорту.

Также имеет большую практическую значимость, в нём представлены методические рекомендации по подготовке студентов вуза к выполнению тестовых испытаний системы комплекса ГТО.

Учебно-методическое пособие адресовано физкультурно-спортивным специалистам (преподавателям), студентам вузов всех направлений и специальностей, а так же организаторам тестовых мероприятий по реализации программы системы комплекса ГТО.

ББК 75.1

© Д. Г. Сидоров,
В. М. Щукин, 2025
© ННГАСУ, 2025

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях абсолютное большинство специалистов и экспертов все больше внимания уделяют проблемам физического воспитания и здорового образа жизни студенческой молодежи. Они все настойчивее обращают внимание на то, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физической подготовки учащихся. Физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья учащихся определяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. От физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождение России.

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей. При этом уровень здоровья зависит от социально-экономических, материально-технических, санитарно-гигиенических, экологических условий и культуры, образования, здравоохранения, науки, образа жизни, питания и главное – от уровня двигательной активности человека.

Одной из актуальных задач государственной политики в настоящее время является создание для учащейся молодежи необходимых условий по поддержанию и укреплению общего состояния здоровья, занятий физической культурой и спортом, физического совершенствования.

Движение – биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с

нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечнососудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма. Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека.

В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры молодого поколения. Соответствующим образом организованные занятия физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма.

Одной из актуальных задач государственной политики в настоящее время является создание для учащейся молодежи необходимых условий по поддержанию и укреплению общего состояния здоровья, занятий физической культурой, физического совершенствования, формирование готовности к выполнению норм комплекса ГТО.

Внедрение современного комплекса ГТО открывает широкие возможности оценивания показателей физической подготовленности. Использование норм комплекса ГТО позволяет наблюдать за индивидуальной динамикой показателей физической подготовленности индивидуума на протяжении его активной жизнедеятельности, что имеет существенное значение в последующей выработке рекомендаций к двигательному режиму тестируемого.

Глава 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО КОМПЛЕКСА ГТО

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 (далее – Указ) с 1 сентября 2014г. в Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО).

Во исполнение Указа в период с марта по декабрь 2015 года Министерством спорта Российской Федерации, Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации, Федеральной службой государственной статистики, Министерством связи и массовых коммуникаций Российской Федерации, органами государственной власти и местного самоуправления субъектов Российской Федерации разработаны и введены в действие нормативно-правовые акты, направленные на регулирование процесса внедрения комплекса ГТО в практику физкультурно-спортивного движения.

Формирование правовых основ реализации комплекса ГТО завершилось принятием и подписанием 5 октября 2015 года Президентом Российской Федерации Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации»^{0F1}.

В качестве компонентов успешного внедрения комплекса ГТО выделяются:

- нормативно-правовой компонент, включающий законодательные, программные документы федерального, регионального и муниципального уровней по регулированию процесса внедрения комплекса ГТО;

- ресурсный компонент, обеспечивающий повышение профессионального мастерства руководителей и организаторов физкультурно-спортивной работы, преподавателей физической культуры в общеобразовательных организациях, организациях начального, среднего и высшего образования, материально-техническое оснащение и развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры;
- управленческий компонент, направленный на координацию взаимодействия органов исполнительной власти, органов местного самоуправления, образовательных организаций и общественных объединений, иных заинтересованных организаций при осуществлении деятельности по внедрению комплекса ГТО;
- программно-методический и организационный компонент, направленный на разработку методических рекомендаций для обеспечения условий подготовки и выполнения населением необходимых требований комплекса ГТО, включая организацию самостоятельных занятий;
- информационно-пропагандистский компонент, направленный на формирование у населения необходимой мотивации к участию в мероприятиях комплекса ГТО, учет особенностей и интересов различных возрастных групп населения при выборе форм, средств и методов пропагандистской работы.

Важным фактором успеха при организации этой деятельности является создание единого информационного поля, использование средств наглядной агитации и иных технологий, связанных с использованием ресурса современных средств коммуникации.

Ключевым элементом процесса реализации комплекса ГТО стало создание общероссийского Интернет-портала комплекса ГТО по адресу в сети www.GTO.ru, обеспечивающего его функционирование в системе органов управления всех уровней, а также создание на его базе информационного, учебно-методического и контролирующего ресурса для подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и учета

результатов тестирования, выдачи знаков отличия различного достоинства и удостоверений к ним.

В процессе практического внедрения комплекса ГТО особое значение имеет поиск наиболее эффективных форм и методов работы на различных уровнях власти, в образовательных организациях и на предприятиях различных форм собственности, вовлечение в этот процесс общественных организаций и движений для обеспечения равных прав населения при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Одной из главных задач в реализации Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1F2 является работа по созданию и организации работы Центров тестирования населения, обеспечение равного доступа к участию в тестировании всех категорий населения, особенно учащихся и студентов. С этой целью в методическом пособии предлагаются рекомендации по созданию и организации работы таких Центров тестирования с учетом опыта работы субъектов Российской Федерации, участников организационно-экспериментального этапа внедрения комплекса ГТО.

Нормативно-правовое обеспечение комплекса ГТО

1.1. Нормативно-правовое обеспечение Реализация комплекса ГТО осуществляется на основании нормативно-правовых актов в виде федеральных законов, регулирующих гражданско-правовые отношения в сфере физической культуры и спорта, образования, межбюджетных отношений, деятельность общественных и иных некоммерческих организаций и объединений, полномочия органов государственной власти и местного самоуправления в субъектах Российской Федерации.

Основными нормативно-правовыми актами являются:

Указы Президента Российской Федерации:

- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 г. № 172.

- Указ Президента Российской Федерации «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 28.07.2014 г. №533.

Законодательные акты Российской Федерации:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 04.06.2014 г.).
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2014 г. №273-ФЗ (ред. от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ).
- Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 г. №82-ФЗ (ред. от 21.07.2014 г. № 236-ФЗ).
- Федеральный закон «Об ответственности за нарушение порядка предоставления государственной статистической отчетности» от 13.05.1992 г. № 2761-1 ФЗ (ред. от 30.12.2001 г. № 196-ФЗ).
- Федеральный закон «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» от 06.10.1999 г. № 184-ФЗ (ред. 04.11.2014 г. № 328-ФЗ).
- Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 06.10.2003 г. № 131-ФЗ (ред. от 14.10.2014 г. №307-ФЗ).
- Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 г. №53-ФЗ (в ред. от 05.10.2015 г. № 274-ФЗ).
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 05.10.2015 г. №274-ФЗ.

Подзаконные правовые акты по введению в действие комплекса ГТО:

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №1101-р «Об утверждении стратегии развития физической культуры и

спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. №1165-р «Об утверждении Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- Постановление Правительства Российской Федерации «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 16.09.2014 г. № 821.
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил предоставления в 2014 году субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 02.10.2014 г. № 1013.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 08.11.2014 г. № 2238-р «О распределении субсидий, предоставляемых в 2014 году бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 г. № 1508 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Нормативно-правовые акты Министерства спорта Российской Федерации:

- Приказ от 08.05.2014 г. № 292 «О Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Приказ от 03.06.2014 г. № 436 «Об утверждении Положения о Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- Приказ от 23.06.2014 г. № 498 «О внесении изменений в Базовый (отраслевой) перечень государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) федеральными государственными учреждениями в сфере физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорттуризма России от 25.10.2010 г. № 1127».
- Приказ от 08.07.2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Приказ от 09.07.2014 г. № 574/1 «Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- Приказ от 09.07.2014 г. № 576/1 «О внесении изменений в состав Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Приказ от 19.08.2014 г. № 705 «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

- Приказ от 25.08.2014 г. №726 «О внесении изменений в ведомственный перечень государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) находящимися в ведении Министерства спорта Российской Федерации федеральными государственными учреждениями в качестве основных видов деятельности, утвержденный Приказом Минспорта России от 14.10.2013 г. № 801».
- Приказ от 24.11.2014 г. № 943 «Об организации работы по сбору и обработке данных годовой формы федерального статистического наблюдения №2-ГТО», утвержденной Приказом Федеральной службы государственной статистики от 10.10.2014 г. № 606».
- Приказ от 01.12.2014 г. №954/1 «Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и положения о них».
- Приказ от 10.07.2015 г. №721 «О внесении изменений в порядок создания центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.12.2014 г. № 954/1».
- Приказ от 13.08.2015 № 808 «О наделении полномочиями Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов испытаний (тестов), требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта».
- Приказ от 16.11.2015 г. № 1045 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Приказ от 20.11.2015 г. № 1067 «Об утверждении формы бланка удостоверения о награждении знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Приказ от 21.12.2015 г. №1218 «Об утверждении порядка наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Приказ от 25.12.2015 г. № 1248 «Об утверждении рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность».
- Приказ от 14.01.2016 г. № 16 «Об утверждении порядка награждения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующими знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Приказ 28.01.2016 г. № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Приказ от 01.02.2016 г. № 70 «Об утверждении методических рекомендаций по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2F3.
- Приказ от 01.02.2016 г. № 71 «О внесении изменений в состав Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.05.2014 г. № 292».

Нормативно-правовые акты Министерства образования и науки Российской Федерации:

- Приказ от 17.07.2014 г. № 761 «Об определении ответственных исполнителей в Министерстве образования и науки Российской Федерации и Федеральном агентстве по делам молодежи по выполнению плана ме-

роприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р».

Нормативно-правовые акты иных министерств и ведомств Российской Федерации:

- ✓ Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 16.06.2014 г. № 375н «О внесении изменений в Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков»;
- ✓ Указание Первого заместителя Министра обороны Российской Федерации от 26.08.2014 г. № 106/953мс об организации в довузовских образовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации мероприятий апробационного этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- ✓ Приказ Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации от 10.10.2014 г. № 606 «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку» и др.

Глава 2. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗ-

ВИТИЯ КОМПЛЕКСНОЙ СИСТЕМЫ ГТО В СССР И РОССИИ

Чтобы понять причины возрождения норм ГТО, нужно вернуться на несколько шагов в прошлое.

После революции 1917 года молодой советской стране требовались новые люди, энтузиасты, сильная и дисциплинированная молодежь с хорошей физической подготовкой. Советский Союз уделял внимание и труду, и спорту, и науке, и всем сферам жизни, стараясь делать все по-новому. В условиях гражданской войны обучение военным навыкам и развитие физической культуры стало приоритетной задачей. С апреля 1918 года мужчины и женщины от 18 до 40 лет были обязаны обучаться военному делу по месту работы.

1918-1925 Предпосылки возникновения комплекса ГТО

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни – в труде, культуре, науке, спорте. В послереволюционный период Советский Союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы. Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный

комиссариат по военным и морским делам М. Фрунзе.

В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ). Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М. Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».

1927-1928 Рождение комплекса ГТО «под крылом» ОСОАВИАХИМА

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ). Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитаря, медсестры, пилота и др.

1929-1938 Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

Газета «Комсомольская правда» напечатала обращение (24 мая 1930 года), в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне», где речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком.

Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО (11 марта 1931 года), который, после общественного обсуждения, был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса – «...дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооруженных Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях. К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 летнего возраста.

Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что выполнение норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.

Мужчины:

I категория – с 18 до 25 лет;

II категория – с 25 до 35 лет;

III категория – с 35 лет и старше.

Женщины:

I категория – с 17 до 25 лет,

II категория – с 25 до 32 лет,

III категория – с 32 лет и старше.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- плавание;
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- лыжи на 3 и 10 км;
- верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились на всех уровнях – в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необхо-

димых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д.

Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан. Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба. Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.

Носить значок ГТО стало престижным. Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.

Проект значка придуман 15-летним школьником В. Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С. Ягужинским. Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания на значок ГТО. В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени. В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний – 3 теоретических и 22 практических.

Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II шире представлены спортивные испытания:

- прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
- фехтование;
- прыжки в воду;
- преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II ступени было задачей более сложной и возможным оказалось лишь при систематических тренировках. В 1932 году значки ГТО получили 465 тысяч, а в 1933 году – 835 тысяч физкультурников.

Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, стали десять командиров – слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М.В. Фрунзе, А. Маслову, В.Н. Поручаеву и другим. Каждый из них получил от народного комиссариата обороны именные золотые часы с надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от К.Е. Ворошилова». Среди награжденных оказались и работники Центрального дома Красной армии. Один из них – Алексей Петрович Кувшинников – удивительно разносторонний спортсмен, занимавшийся плаванием, легкой атлетикой, бегом на лыжах, гимнастикой, теннисом и ещё шестнадцатью видами спорта. Он без особого труда одним из первых в стране выполнил все нормы ГТО повышенной трудности и получил значок II ступени под номером 18. Около 20 лет своей службы Кувшинников отдал армейскому спорту, был главным тренером Вооруженных Сил СССР по волейболу и баскетболу.

Первыми женщинами, получившими значки ГТО II ступени, были слушательницы Военно-воздушной академии. В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития.

Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;

- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения;
- лазание;
- подтягивание;
- упражнения на равновесие;
- поднятие и переноска тяжестей.

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО. Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия.

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935-1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий.

Спортивные разряды и звания присваивались при условии выполнения спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

- легкой атлетике;
- гимнастике;
- тяжелой атлетике;
- боксу;

- борьбе;
- плаванию;
- теннису;
- фехтованию;
- конькобежному;
- стрелковому спорту.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. С выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований.

С 1938 года начали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938-1939, 1949-1951), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974-1982), чемпионаты СССР (1989-1991).

Основные изменения Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах. К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на

лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено. В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на «выполнено» и «отлично». Было установлено повторное выполнения норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной.

1941-1945 Комплекс ГТО и Великая Отечественная Война

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая «случайность» и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...». Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками.

Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к ко-

торой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги. Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах. Обладателями значков II ступени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II ступеней – до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени.

Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II ступеней – до 9), установле-

на взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы. Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО.

В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени – 12 норм и значка ГТО 2-й ступени – 11. В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955-1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также – система начисления очков за показанные результаты. Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО – для школьников 14-15 лет, ГТО 1-й ступени – для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени – для молодежи 19 лет и старше.

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО – «Военно-спортивный комплекс» (ВСК). Значки «Воин-спортсмен» I, II и III ступеней, 1961 год

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР). Она была рассчитана на юношей допризыв-

ного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих. Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введенных в 1968 году комплексов для учащейся молодежи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.

С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестал соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания населения страны. В связи с этим появилась необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (утвержден постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет.

Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Каждая ступень комплекса ГТО 1972 года состояла из двух разделов:

- изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики;

- упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека – сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками, – бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие.

Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности:

- I ступень – «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет с целью формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. I ступень подразделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10-11 и 12-13 лет. Комплекс состоит из 7 обязательных испытаний и 6 – по выбору;
- II ступень – «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет, с целью повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными и двигательными навыками. Комплекс состоял из 9 испытаний;
- III ступень – «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет, с целью совершенствования физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах. Комплекс состоял из 10 испытаний;
- IV ступень – «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет, с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. IV ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний;
- V ступень – «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет

и женщин 35-55 лет, с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием.

Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к выполнению комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен летчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

В целях контроля, за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело. Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций.

Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г. В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ. Инспек-

ции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО. В начале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития. С 1974 по 1981 год проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причём в финале – около 500 человек; призерам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Одним из таких первенств был чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс.

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны

СССР и ЦК ДОСААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали во всесторонней физической подготовке населения.

С 1983 по 1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО», в июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО (председателем избрали Г.Н. Галактионова, ответственным секретарем – В.М. Криво), а в сентябре 1989 года – Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент – Г.Н. Галактионов).

Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто выполнил нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта. «Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд. Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

Глава 3. ИСТОРИЧЕСКАЯ СИМВОЛИКА ГТО

Первые значкисты

В 1931 году в Советском Союзе начался выпуск значков ГТО. Успешно сдавших нормативы комплекса было принято называть значкистами. Первым получил нагрудный значок многократный чемпион СССР и Европы по конькобежному спорту Я.Ф. Мельников, где 23 декабря 1931 года в Колонном зале Дома Союзов было торжественно проведено первое вручение значков для успешно сдавших испытания комплекса ГТО.

Первоначально вместе со значком вручалась почетная грамота, которую впоследствии заменили на удостоверение. Если в конце 1931 года было вручено первых 35 значков. То в 1932 году было выдано уже 465 тысяч, а в 1933 г. – 835 тыс. Можно сказать, что знак ГТО быстро стал считаться весьма почетным значком. Поэтому его получили многие политические руководители Советского Союза, военные и представители интеллигенции - И.В. Сталин, К.Г. Ворошилов, В.М. Молотов, Г.К. Орджоникидзе, М. Горький, А. Гайдар, А.Г. Стаханов и другие.

Виды значков ГТО (30-е годы)

Первые значки были бесстепенными. Благодаря авторам эскизного проекта, они выглядели достаточно стильно. Основой знака послужила зубчатая шестеренка (в качестве символа трудовой доблести), на которую налагалась пятиконечная звезда (как символ Советского государства и его армии). Поверх звезды помещалось рельефное изображение атлета-бегуна (с запрокинутой головой), грудью пересекающего финишную ленту, на которой написан девиз: «Готов к труду и обороне». При этом звезда покрывалась горячей полупрозрачной эмалью рубинового цвета, а весь знак – гальваническим серебрением. На тыльной стороне шестеренки пуансонами набивался порядковый номер значка (записанный в удостоверении). Для ношения знака на одежде он с помощью двух цепочек фиксировался на специальном креплении с припаянным винтом. Оно имело ромбическую форму и надпись: СССР (по центру), ЦИК (сверху) и ВСФК (снизу). Этот подвес также покрывался эмалью, одного цвета со звездой на знаке (см. рисунок № 1)



Рис. 1. Значок ГТО 1931-1936 годов (I и II ступень)

Большинство значков были цельноштампованными, но также были составные экземпляры, т.е. изготовленные из двух отдельных частей: звезда (в качестве наклейки) крепилась на шестеренке с помощью штифтов. Основным материалом для производства значков «Готов к труду и обороне» служила бронза/латунь, но иногда для этих целей использовалось железо (с последующим никелированием или покрытием серебром) и реже серебро. Размер знака (по диаметру шестеренки) составлял 3 см. Кроме того, существовал специальный «знаменный» значок, в 2 раза большего размера. Он полностью повторял нагрудный знак «Готов к труду и обороне», но носился прикрепленным на знамени коллектива (трудового, учебного, спортивного, военного), в котором было не менее 80-ти значкистов.

В 1932 году 1-я ступень ГТО была дополнена – вводилась 2-я ступень комплекса. Соответственно для получения значка «Готов к труду и обороне» 2-й ступени требовалось сдать более сложные нормативы по 24 видам испытаний. Значок «Готов к труду и обороне» 2-й ступени заметно отличался от своего предшественника-побратима. Основу композиции также составляла шестеренка со звездой, но меньшего размера, при этом звездочка помещалась внутри шестеренки, а на ней рельефное изображение финиширующего атле-

та-бегуна (с лентой), которое теперь развернуто в левую сторону. Сверху над шестеренкой расположилось красное знамя с кистями и бахромой, на котором изображена надпись «Готов к труду и обороне СССР». Знамя и звезда покрывались горячей эмалью красного цвета (см. рисунок № 2). Еще одно нововведение состояло в изображении ступени («2 й ст.» в одну строку), помещенное на ободке шестеренки между нижними лучами звезды. Этот знак также носился на ромбовидном подвесе, как и знаки 1-й ступени. Значки 2-й ступени изготавливались из серебра. Звезда изготавливалась отдельно и крепилась на основу значка методом пайки.



Рис. 2. Знак ГТО 2-й ступени образца 1932 г.

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО. Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия.

Значок БГТО образца 1934 года

Всего за несколько лет движение «Готов к труду и обороне» отлично показало себя – оно стало очень популярным как в среде спортсменов, так и в народе. Поэтому на высшем государственном уровне было принято очередное важное решение: разработать и ввести для детей и юношества специальный молодежный комплекс нормативов физической подготовки. Он был утвержден в 1934 году под названием «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Комплексы БГТО состояли из спортивных испытаний по 16 видам двух ступеней, как у взрослых, и также предусматривали вручение соответствующих нагрудных знаков. Обладателями этих значков могли стать представители двух возрастных групп – 13-14 и 15-16 лет. Внешний вид знаков «Будь готов к труду и обороне» в целом повторял вид знаков «Готов к труду и обороне», но с некоторыми отличиями. За основу также взяли шестеренку, на которой помещено рельефное изображение пятиконечной звезды, покрытой красной эмалью. По центру звезды была расположена фигура спортсмена, бегущего в правую сторону (см. рисунок № 3).



Рис. 3. Значок БГТО образца 1934 г.

По ободу шестерни (в нижней ее половине) помещалась выпуклая надпись: «Будь готов к труду и обороне» и «ЦИК. С.С.С.Р. ВСФК» (в верхней ее половине). При этом между нижних лучей звезды арабской цифрой обозначалась ступень (1 или 2). Значок также носился на подвесе с

двумя цепочками, прикрепленными к маленькому медальону с рельефным детским изображением В.И. Ленина.

В связи с упразднением Всесоюзного совета физической культуры (ВСФК при ЦИК) с 1936 года было решено изображать на подвесе значков обеих ступеней только надпись «СССР». Учитывая общественную значимость и значительные масштабы системы «Готов к труду и обороне», к производству значков подключили Ленинградский монетный двор. Поэтому на некоторых знаках можно встретить соответствующее клеймо (на тыльной стороне значка). Но ЛМД не мог справиться с растущей потребностью, поэтому заказы также были размещены на других предприятиях и артельных мастерских. Именно этим фактом объясняется некоторое расхождение в исполнении значков «Готов к труду и обороне» начального периода.

Эволюция значков «Готов к труду и обороне» (1939-61 гг.)

В 1939 году в СССР было продолжено совершенствование конструкции значков в рамках перехода к новым нормативам комплекса (запланированного на 1940 год). В связи с этим, 7 октября 1939 года было принято новое Положение о нагрудных знаках «Готов к труду и обороне», давшее точное описание внешнего вида значков. Теперь официально устанавливалось, что знаки 1-й ступени должны изготавливаться только из томпака, а знаки 2-й ступени – из серебра. Наибольшие изменения претерпели значки 1-й ступени. Образец знака 1931 года был дополнен фигурной лентой с надписью «СССР», которая была размещена над верхней частью шестеренки. Лента покрывалась горячей эмалью одного цвета со звездой. В нижней части знака были добавлены две лавровых ветви, на перекрестье которых помещался фигурный щиток (картуш) с рельефной надписью «1 ст» в две строки. Размер знака был 35х22 см. Его металлическая поверхность покрывалась гальваническим серебрением (или никелировкой) (см. рисунок № 4).



Рис. 4. Знак БГТО образца 1939-40 гг.

Знак БГТО образца 1939-40 гг.

Значки ГТО 2-й ступени остались практически без изменений. Главное отличие от знаков образца 1932 г. заключалось в отмене ромбовидного подвеса (колодки). Другое новшество состояло в том, что обозначение ступени изображалось на белом эмалевом поле, закрывавшем пространство между нижними лучами звезды. Изображение 2-й ступени наносилось в две строки. Знак носился на винтовом креплении.

В 1939 году в Советском Союзе вводился новый вид знаков «Готов к труду и обороне», предназначенный для тех, кто показал повышенные результаты при сдаче нормативов 2-й ступени комплекса (см. рисунок № 5).



Рис. 5. Знак Отличник ГТО (2-й ступени) образца 1939 г.

Этот знак отличался лишь наличием на нижней его части (поверх шестеренки) ленты с надписью «отличник» на фоне красной эмали.

Но в связи с начавшейся 2-й Мировой войной, в марте 1940 года было решено снизить себестоимость производства значков. Советское государство стремилось экономить свои ресурсы, поскольку Союз был вынужден готовиться к неизбежной войне. Поэтому, в первую очередь, отменялось изготовление значков из серебра и вводилось строгое нормирование расходов благородных металлов для покрытия знаков: не более 18 мг серебра на один значок 1-й ступени и не более 35 мг золота (и 93 мг серебра) на один значок 2-й ступени. Кроме того, в целях экономии были уменьшены их размеры: 23х17 см. для знаков 1-й ступени и 30х23 см. для знаков 2-й ступени. На красной эмали также стали экономить, переходя на использование рецептуры, не содержащей золото (которое применялось для изготовления рубинового цвета). Внешний вид знаков «Готов к труду и обороне» 1-й ступени незначительно изменился. В частности, теперь белой эмалью покрывалось пространство между всеми лучами звезды; щиток с обозначением ступени тоже покрывался эмалью (белой, либо красной), а 1-я ступень изображалась только римской цифрой «I». При этом стоит отметить, что качество используемой эмали стало заметно снижаться. Знаки 2-й ступени остались без изменений (см. рисунок № 6).



Рис. 6. Знаки ГТО образца 1940 г.

Знаки ГТО образца 1946 г.

После окончания Великой отечественной войны в комплекс ГТО были внесены коррективы, чтобы нормативы приобрели более спортивно-оздоровительный характер. Сохранялся прежний вид нагрудных знаков. Они стали чуть меньше, а значки 1-й ступени перестали серебрить.

В этот период для детей и молодежи СССР также было введено почетное звание «отличник БГТО» и соответствующий значок, отличающийся добавлением в нижней части описанного стандартного знака ленты с надписью «отличник» на красном эмалевом поле. Такие экземпляры считаются самыми редкими. В послевоенный период (с 1946 г.) знаки БГТО эволюционировали также, как и знаки для взрослых: уменьшились их размеры и снизилось качество эмали. Единственное значимое изменение произошло с изображением на флаге – поскольку появилась новая эмблема Всесоюзной пионерской организации, на поле знамени на значке теперь стали изображать аббревиатуру «БГТО» (см. рисунок № 7).



Рис. 7. Знак БГТО образца 1946 г.

Только в 1955 году вводился новый тип знака, поскольку теперь допускалась повторная сдача нормативов с 1-й на 2-ю ступень. По этой причине к стандартному знаку 2-й ступени добавлялась специальная металлическая планка с указанием 1-й ступени (цифрой 1) в ромбе, покрытом красной эмалью. Эта планка выглядывала из-под нижней части знака. Такая разновид-

ность встречается достаточно редко, т.к. это нововведение действовало только до 1959 года (см. рисунок № 8).



Рис. 8. Знак ГТО 2-й ступени с планкой пересдачей норматива, 1955-59 гг.

Новые образцы знаков ГТО (1961-72 гг.)

В 1960 году в СССР вводилась новая система оценки и сдачи нормативов, поэтому комплекс «Готов к труду и обороне» подвергся пересмотру. В результате нагрудные знаки были заметно изменены. Появилась качественно новая модель значков. Нижняя часть знака состояла из половины шестерни, которая оканчивалась лавровыми ветвями. На верхнюю половину этого символического венка помещалось изображение развевающегося знамени (с кистями и бахромой), на котором находилась символическая фигура атлета-бегуна, стартующего влево. Знамя было покрыто красной прозрачной эмалью, а фигура бегуна – белой глухой (непрозрачной). В пространстве нижней половины шестеренки помещалась аббревиатура ГТО. Буквы покрывались красной эмалью, а фон – белой. Обозначение ступени располагалось в нижней точке шестеренки в фигурном щитке римской цифрой I. Поле щитка покрывалось красной эмалью. Значки 2-й ступени отличались тем, что аббревиатура ГТО была расположена по центру значка, на фоне знамени; буквы покрывались эмалью белого цвета. А обозначение ступени изображалось в пространстве нижней части шестеренки римской цифрой II на синем поле (см. рисунок № 9).



Рис. 9. Знак ГТО 1-й и 2-й ступени образца 1960 г.

С 1960 года вводилось звание отличника также и для 1-й ступени комплекса ГТО. Фактически, были добавлены еще две специальные ступени. На новых образцах знаков надпись «отличник» помещалась на полукруглой ленте красного цвета (покрытой эмалью) поверх нижней части шестеренки. Аббревиатура ГТО белого цвета была вписана в центральную часть знака, между лентой и знаменем. На знаках отличников 2-й ступени табличка с изображением этого звания располагалась по центру знака, разделяя его на две части: в верхней части было знамя с фигурой бегуна, а в нижней части располагалась половина шестеренки с вписанной в ее внутреннюю часть аббревиатурой ГТО на синем фоне (см. рисунок № 10).



Рис. 10. Знак ГТО 1-й и 2-й ступени образца 1960 г.

Существуют разновидности данных знаков, где бегун был изображен с неестественно поджатой правой рукой. Кроме того, встречаются знаки образца 1961 года, но изготовленные из алюминия. Вероятно, это переходные варианты, которые начали производить в конце 60-х годов. Алюминиевые

знаки «Готов к труду и обороне» покрывались уже не горячей, а холодной эмалью. Очевидно, что их внешний вид значительно уступает более ранним образцам. С 1961 года основным креплением для значков «Готов к труду и обороне» стала служить безопасная булавка. С 1961 года в СССР также вводился новый образец знака «Будь готов к труду и обороне». За его основу был взят пионерский значок: пятиконечная звезда с тремя языками пламени, на которой изображалась фигура бегуна, соответствующая по виду знакам для взрослых. Нижняя часть знака была декорирована венком из дубовых листьев, помещенным на заднем фоне пионерской звезды. По низу венка расположена крупная надпись «БГТО» белого цвета на красном фоне. На знаках отличников БГТО аббревиатура располагалась на языках пламени, а надпись «отличник» – на нижней части знака (см. рисунок № 11).



Рис. 10. Знак БГТО образца 1961 г.

Знаки последней серии (1972-1991 гг.)

Обновленная система нормативов 1972 года должна была сделать комплекс ГТО более массовым, «народным». Для этого были расширены его возрастные рамки – вводилось 5 ступеней участников от 10 до 60 лет. Первые три ступени имели два уровня – серебряный и золотой значок, 4-я (взрослая) категория делилась на три уровня (серебряный, золотой и знак «отличник»), а 5-я – только золотой значок. Кроме того, были утверждены

нормативы по многоборью ГТО. Соответственно, вводилась система новых значков (см. рисунок № 12).



Рис. 12. Знак ГТО образца 1972 г.

Основой нового значка послужила пятиконечная звезда с гранеными лучами, между которыми выступает по четыре граненых луча. На звезду наложена шестеренка, в центре которой изображены сдвоенные фигуры парня и девушки в атлетической позе, повернутые в профиль. Внутренне поле шестеренки покрывалось цветом, соответствующим возрастной категории: 1-я зеленым, 2-я голубым, 3-я синим, 4-я белым, 5-я красным. В нижней части внутреннего круга шестеренки эти категории были обозначены римской цифрой. На нижней части знака (под шестеренкой) помещено рельефное изображение звездочки (с серпом и молотом) на перекрестье лавровых ветвей. Новая серия значков дополнялась знаками отличников и «Почетным знаком ГТО». При этом значки «Будь готов к труду и обороне» сохранялись для детей младшего школьного возраста, и подразделялись они на 3 ступени (см. рисунок № 13).



Рис. 13. Знак БГТО

Уже к 1976 году значков «Готов к труду и обороне» было выдано свыше 220 миллионов! С 1972 года в СССР начался массовый выпуск значков ГТО из алюминия с покрытием синтетическими эмалями и «значковыми» красками. Поэтому внешняя привлекательность и художественная выразительность таких знаков была достаточно низкой, поскольку они были малого размера, изготовлены из легкого металла и покрыты дешевой краской (цветной смолой). «Серебряные» знаки изготавливались с декоративным оксидированием, а «золотые» – с гальваническим покрытием бронзового цвета. Поэтому последняя серия значков ГТО не вызвала уважения ни у спортсменов, ни у коллекционеров.

Глава 4. ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Возрождение комплекса ГТО можно смело назвать – 2007 год, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи, наши футболисты пробились на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Владимирович Путин подписал новый закон о спорте. На волне воодушевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин. «Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения «Спорт для всех» и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности», – предложил глава государства.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее – Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России. Определены 89 предприятий и ВУЗов страны, в

которых был опробован «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне».

Проекты концепции и содержательной части Комплекса разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях. Пакет документов одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г. и доработан с учетом полученных замечаний.

В связи с направлением документов Комплекса в Правительство Российской Федерации, до 01.08.2013 г. принимаются обоснованные предложения к проектам Концепции и Положения от федеральных органов исполнительной власти РФ, высших органов исполнительной власти субъектов РФ, общероссийских федераций по видам спорта, общероссийских общественно-государственных организаций и физкультурно-спортивных обществ.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового комплекса ГТО будут сдавать и взрослые, и дети. Однако начнут внедрение именно в системе общего образования.

Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии лично-

сти, формировании потребности обучающихся в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Задачи Комплекса:

- увеличение доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- создание системы мониторинга физической подготовленности обучающихся.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из XI ступеней:

- *I ступень:* 1-2 классы (6-8 лет);
- *II ступень:* 3-4 классы (9-10 лет);
- *III ступень:* 5-6 классы (11-12 лет);
- *IV ступень:* 7-9 классы (13-15 лет);
- *V ступень:* 10-11 классы, среднее профессиональное образование (16-17 лет);
- *VI ступень:* 18-29 лет;
- *VII ступень:* 30-39 лет;
- *VIII ступень:* 40-49 лет;
- *IX ступень:* 50-59 лет;
- *X ступень:* 60-69 лет;
- *XI ступень:* 70 лет и старше.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает

государственные требования по оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из трех основных разделов:

- а) виды испытаний (тесты) и нормативы;
- б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

1. *Виды испытаний (тесты) и нормативы включают:* виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан; нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями подразделяются на:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями подразделяются на:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Лица, выполнившие государственные требования по оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;

- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. *Рекомендации к недельному двигательному режиму* предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

4. *Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)* направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов, включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. *Структура и содержание видов испытаний (тестов), нормативов и требований к оценке уровня знаний и умений* в области физической культуры и спорта, видов зимнего и летнего многоборий различных половых и возрастных групп Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), разрядные требования по многоборьям утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

6. *Порядок организации и проведения тестирования всех групп населения* утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

7. *К выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)* допускаются лица,

относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

8. *Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.*

9. *Значения уровней трудности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учитываются федеральными государственными образовательными стандартами, примерными основными образовательными программами в области физической культуры и спорта при определении оценки освоения обучающимися образовательных программ в области физической культуры и спорта.*

10. *Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования_вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), которые учитываются образовательными организациями при приеме в соответствии с Порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры.*

11. *Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкуль-*

турно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других мер поощрения в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

12. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов и требований населением различных возрастных групп в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех», а также интеграцию мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в календарь спортивных и общественно важных мероприятий международного движения «Спорт для всех» на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.*

13. *Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Работодатель вправе поощрить в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

14. *Для выполнения государственных требований по оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) создаются центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Всероссийского физкультурно-спортивного ком-*

плекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – центры тестирования ГТО). Порядок создания и положение о центрах тестирования ГТО утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

15. *Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта* включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

16. *Координацию деятельности по организации и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)* осуществляет федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также высшие исполнительные органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

17. *Информационное обеспечение введения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО* осуществляется посредством специально созданных автономного интернет-портала и электронной базы данных.

18. *Учет данных выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)* осуществляется посредством специально разработанного в установленном порядке статистического наблюдения.

Глава 5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННО-

СТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ВИДАМ ИСПЫТАНИЙ

Основными факторами, определяющими необходимость внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания вуза, являются снижение общего уровня здоровья населения России, а также недостаточное развитие навыков здорового образа жизни, необходимость гармоничного воспитания здорового, физически крепкого молодого поколения. Кроме этого, комплекс ГТО способствует развитию личности, лидерских качеств, повышению самооценки; сохранению и укреплению здоровья. Перед вузами ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер.

Основная направленность массовой физической культуры вуза – прикладная. Главной составляющей данной направленности является содействие в подготовке будущих специалистов к высокопроизводительному труду и защите Родины, формированию у них умения использовать различные формы физических упражнений во всех социальных аспектах своей жизни. Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности – важнейшая социальная задача. Именно поэтому так важно формировать у студентов ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной двигательной активности в режиме учебного дня.

Массовая физическая культура широко используется как средство здоровьесбережения учащейся молодежи и профилактика гиподинамии в условиях умственного труда, компьютеризации учебного процесса.

Спорт принято подразделять на спорт высших достижений и массовый спорт. Первый предполагает организацию систематических занятий, тренировок, соревнований, в ходе которых ставится и решается задача достижения максимально возможных спортивных результатов, превышающих уже достигнутые ранее в том или ином виде спорта.

Массовый спорт охватывает большее количество занимающихся и не требует полной отдачи, а напротив, направлен на поддержание и совершенствование своих физических возможностей, снятие нервно-эмоционального напряжения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, развитие общей выносливости.

Физическая культура и спорт существенно влияют на подготовку студентов к высокопроизводительному труду, на повышение умственной работоспособности, воспитание высоких нравственных качеств, развивают у них эстетические вкусы, чувства, формируют идеалы, потребности. При этом следует отметить, что воздействие физической культуры и спорта на личность специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими средствами.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- ✓ учебные занятия;
- ✓ самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом;
- ✓ физические упражнения в режиме дня;
- ✓ массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Физкультурно-спортивную деятельность можно определить как разностороннюю деятельность человека в сфере физической культуры и спорта, направленную на реализацию общественно и лично значимых потребностей в физическом совершенствовании. Это познавательная, организаторская, пропагандистская, инструкторско-педагогическая, судейская деятельность и собственно занятия физической культурой и спортом.

Потребность относится к внутреннему состоянию личности, благодаря которому осуществляется регулирование ее поведения, определяется направленность мышления, чувств, силы воли. Воспитание потребностей является одной из центральных задач формирования личности. Реализация потребностей в физкультурно-спортивной деятельности оказывает опосредованное

влияние на удовлетворение таких потребностей студентов, как сохранение здоровья, отдых, релаксация, потребность в движении.

Кроме этого, влияет на следующие социально-психологические факторы: общение, само-актуализация, самоутверждение, престижность, общественная значимость и активность, сопереживание и др.

Большое значение имеет формирование у студентов потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Важным мотивационным фактором здесь является необходимость участия в тестировании уровня физической подготовленности с целью определения готовности к трудовой деятельности и защите Отечества.

Возраст студенческой молодежи высшей школы в основном затрагивает период с 18 до 29 лет, что соответствует VI ступени комплекса ГТО.

При проведении тестирования уровня физической подготовленности используются следующие виды обязательных испытаний:

- бег на 60 м. (дев.) 100 м (юн.), проверяющий физические качества, быстроту и скоростно-силовые способности;
- бег на 3 км (юн.) и 2 км (дев.) – для проверки уровня развития выносливости;
- подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (юн.), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн. и дев.) – для силовых способностей;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юн. и дев.) – для тестирования гибкости;
- плавание – дистанция 50 метров (юн. и дев.).

Данные обязательные испытания направлены на определение уровня развития физических качеств человека. Все контрольные упражнения, включенные в нормативные требования, достаточно широко используются в практике физического воспитания.

Глава 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ

СТУДЕНТОВ ВУЗА ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССТЙСКИЙ ФИЗКУЛЬ- ТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»

Тестирование студентов высшей школы осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков студенческой молодежи, участвующих в испытаниях (тестах). Перед тестированием участники необходимо выполнить индивидуальную или общую разминку под руководством тренера-преподавателя или самостоятельно. Форма одежды участников тестирования – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

6.1. Гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами – это упражнение, позволяющее оценить эластичность основных мышц и соединительных тканей человека.

Гибкость – степень подвижности суставов, всегда локальна, касается определенных частей тела, одного сустава или их группы. Гибкость – способность осуществлять динамическое движение в суставе с максимальной амплитудой.

Нормативное испытание (тест) на ГИБКОСТЬ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает (фиксирует) касание кистью руки линейки измерения в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах (см). Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «—», ниже — знаком «+».

Типичные ошибки при выполнении тестового испытания (на гибкость):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Обучение технике наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Прежде чем приступить к занятию, необходимо хорошо разогреть мышцы. Существует реальная опасность травмироваться. Кроме того, разогретые мышцы, готовые к интенсивной работе, помогают четко следовать правильной технике и выполнять упражнения максимально точно.

Для здорового человека (мужчины, женщины) – это универсальное упражнение совмещает работу нескольких групп мышц, развивая, укрепляя их, создавая совершенную фигуру и сохраняя эластичность и подвижность позвоночника. Поэтому в нормативы всех ступеней ГТО включены наклоны вперед.

Комплекс подготовительных упражнений для подготовки и сдачи норматива (теста) по ГТО.

- ❖ Исходное положение (И.П.) – стоя, ноги на ширине плеч, кисти сжаты в кулак, одна рука вверх, другая вниз. Осуществляйте попеременные махи со сменой положения рук на противоположное. Повторите

упражнение 8-12 раз в каждую сторону. Это упражнение улучшает растяжку мышц рук и подвижность плечевых суставов.

- ❖ И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняйте круговые движения руками вперед и назад. Выполните это упражнение 8-12 раз в каждую сторону. Данное упражнение комплекса помогает разогреться, а также развить растяжку мышц рук и плечевого пояса.
- ❖ И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти перед грудью, локти подняты, предплечья горизонтально. Необходимо сделать 2 разведения согнутыми руками в стороны, затем одно разведение прямых рук с поворотом туловища в одну из сторон. Повторить весь цикл с поворотом в другую сторону. Выполнить цикл движений 4 раза, по 2 раза в каждую сторону (всего 12 разведений рук). Это упражнение отлично подходит для развития гибкости спины и позвоночника, а также подвижности плечевых и локтевых суставов.
- ❖ И.П. – ноги стоят в 1,5-2 раза шире ширины плеч, руки за головой. Поочередно выполнить наклоны туловищем вправо-влево. Сделать 12-16 наклонов в каждую сторону. Основная направленность упражнения – развитие гибкости позвоночника и комплексная растяжка боковых мышц туловища.
- ❖ И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. При выполнении упражнения колени не сгибать. Выполнить 8-12 пружинящих наклонов вперед, стараясь достать пальцами рук или ладонями пол перед собой. В последнем наклоне необходимо статически удерживать конечное положение 10-15 секунд. Выполнение упражнения развивает гибкость позвоночника и растяжку мышц, расположенных на задней поверхности ног.
- ❖ И.П. – стоя, ноги скрещены (завести ногу за ногу), руки опущены. Выполнить 8-12 пружинящих наклонов вперед, меняя через каждые 3 наклона положение скрещенных ног на противоположное. Упражнение помогает улучшить растяжку задней поверхности бедер и развить гибкость позвоночника.

- ❖ И.П. – стоя в наклоне вперед, руки в стороны, туловище и руки находятся в горизонтальной плоскости. Выполняются широкие попеременные повороты верхней части тела вправо-влево с использованием инерционного движения рук. При каждом повороте рука, оказывающаяся внизу, касаясь пальцев ноги (правая рука – левой ноги и наоборот). Выполните 8-10 раз в каждую сторону. Упражнение обладает широким комплексным воздействием – способствует развитию гибкости спины, позвоночника и растяжке мышц ног и туловища.
- ❖ И.П. – стоя в выпаде одной ногой вперед, руки на колене. Выполняются пружинящие приседания в выпаде, сменяя через каждые 3 приседания положение ног прыжком на противоположное положение – 8-12 раз на каждую ногу. Упражнение улучшает растяжку мышц ног, необходимую для продольного шпагата.
- ❖ И.П. – стоя. Пружинящие приседания с выпадом одной ноги в сторону. На каждом выпаде выполняйте по 3 пружинящих приседания, тянитесь руками к стопе выпрямленной ноги, затем смените положение ног на противоположное положение. Упражнение выполняется 8-12 раз на каждую ногу и способствует развитию растяжки мышц ног, необходимой для поперечного шпагата.
- ❖ И.П. – стоя, держась рукой за опору. Делайте махи одной ногой вперед-назад, с постепенным увеличением амплитуды. Выполните 8-12 раз. Затем повторите весь цикл движений для другой ноги. Упражнение улучшает растяжку мышц ног, необходимую для продольного шпагата.
- ❖ И.П. – стоя в упоре с наклоном у стены, одна нога ближе к стене, другая дальше. Делайте поднятие бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе другой ноги. Затем отставляйте ногу назад, растягивая икроножную мышцу. Выполните упражнение 8-12 раз на каждую ногу. Упражнение улучшает растяжку мышц ног, в частности мышц бедра и голени.

- ❖ И.П. – стоя, удерживаясь руками за опору. Выполните 8-12 круговых движений стопы в голеностопном суставе, опираясь пальцами ноги о пол. Повторите упражнение для другой ноги. Это упражнение улучшает подвижность и гибкость в голеностопных суставах. При выполнении описанного выше комплекса упражнений на гибкость необходимо использовать общие правила и основы развития гибкости, а также знание принципов действия метода многократного растягивания. Это поможет вам избежать в процессе тренировок травм и сделать систему растяжки максимально эффективной.

Повысить эффективность занятий поможет выполнение следующих правил:

- проведение полноценной разминки;
- регулирование нагрузки в зависимости от физической подготовленности и состояния организма;
- наличие гимнастической скамьи.

Техника безопасности при проведении занятий на гибкость соответствует мерам безопасности по другим спортивным дисциплинам.

6.2. Сила. Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (юн.)

Подтягивание – навык, достаточно объективно свидетельствующий об уровне физической подготовленности, наглядно показывающий умение человека полностью владеть своим телом. Это непревзойденное упражнение для развития широчайших мышц спины и достижения атлетической формы торса. Подтягивания очень часто входят в состав различных комплексов, предназначенных для развития мышечных групп рук, плеч, груди и спины. В этом плане подтягивания являются уникальным упражнением, сравнимым по эффективности только с базовыми упражнениями в бодибилдинге – при-

седаниями, жимом лежа и становой тягой.

Технические основы подтягивания из виса на высокой перекладине.

Не существует опасных или безопасных упражнений. Существует правильная и неправильная техника выполнения. При неправильной технике любое упражнение становится опасным. И подтягивания не исключение. Новички, как правило, делают типичную ошибку – откидывают рывком голову назад, задирая подбородок кверху при выполнении упражнения.

Правильная техника выполнения упражнения подразумевает абсолютно противоположные действия: перед выполнением подтягивания грудную клетку следует максимально наполнить воздухом и задержать дыхание. И тогда задача широчайших мышц спины облегчится, когда они будут «выталкивать» вверх тело. Также это предотвратит растяжение мелких мышц, которые обслуживают лопатку. Иначе при каждом незначительном движении корпуса будет возникать сильная боль в верхней части спины. Поскольку выполняется подтягивание на перекладине главным образом для того, чтобы расширить спину, не следует при выполнении упражнения извиваться всем телом, стремясь любой ценой выполнить повторение.

Подтягиваться нужно строго вертикально, за счет опускания локтей. Если амплитуда получается короткой, то надо выполнять подтягивания в тренажере с противовесом. Распределение нагрузки зависит от способа держания за перекладину.

Исходное положение для подтягивания: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги немного согнуты в коленях и скрещены, не касаются пола.

Мышцы, задействованные при выполнении упражнения – подтягивание из виса на высокой перекладине (название упражнения):

- спина: трапеция, широчайшие, круглые, ромбовидные;
- грудь: малая и большая грудные мышцы;
- плечи: плечевая, трицепс, бицепс, задняя дельта;
- передние зубчатые.

Чтобы удерживать тело постоянно в вертикальном положении, очень большую работу совершает пресс. Но подтягивания станут высокоэффективным упражнением только тогда, когда техника выполнения их будет правильной.

Для того чтобы подтягивания принесли вашему телу максимальную пользу, следует соблюдать правила выполнения упражнения:

- ✓ подтягивания следует выполнять без раскачивания тела и инерции, только за счет силы мышц;
- ✓ подъем тела следует осуществлять плавно, без рывков;
- ✓ в верхней точке упражнения подбородок должен быть над перекладиной;
- ✓ опускание тела также происходит плавно, продолжительность спуска равняется продолжительности подъема тела;
- ✓ дышать при подтягивании следует правильно: на подъеме следует делать выдох, а на спуске – вдох;
- ✓ хват должен быть крепким;
- ✓ корпус должен быть расположен строго вертикально.

Нормативное испытание (тест) на СИЛУ. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.).

Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине выполняется из ИП:

- вис хватом сверху;
- хват кистями рук сверху;
- кисти рук расположены на ширине плеч;
- руки, туловище и ноги выпрямлены;
- ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 сек., продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Типичные ошибки при выполнении тестового испытания (на силу):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- руки после подтягивания до конца не выпрямляются (согнуты в локтевых суставах);
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- поочередное сгибание рук.

Форма организации дополнительных занятий при подготовке к тестовому испытанию ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.).

Научиться подтягиваться можно не только в тренажерном зале или на спортплощадке, но и дома, оборудовав перекладину в квартире. Она может быть съемной, устанавливаться в дверном проеме и не нарушать интерьера. Независимо от того, где вы тренируетесь – в зале или дома, можно использовать ряд подготовительных упражнений, которые впоследствии подведут вас к правильной технике подтягивания любым стилем и значительно улучшат вашу результативность. Работать со своим собственным весом далеко не сразу удастся. Чтобы начать комплекс тренировок, нужно сначала привыкнуть к весу. Начать стоит с простого виса на турнике от 10-15 минут, чтобы почувствовать, куда направлена большая нагрузка (вис стоит увеличивать с каждой тренировкой). Постепенно ладони рук привыкнут к собственной массе тела и не будут соскальзывать.

Студентам освоить такой вид упражнений довольно легко. Заниматься и проводить подготовку к сдаче норм ГТО по подтягиваниям можно в специально предназначенных местах, или просто на улице, или стадионе университета (лыжная база), где расположены перекладины, в том числе и низкие. Кроме мест на свежем воздухе, каждый студент может заниматься в фитнес-центрах города.

Для тренировки разберем четыре вида подтягивания для новичков.

1. *Подтягивание с высокой подставки с ½ фазы движения вверх.* Выглядит такое подтягивание следующим образом: человек встает на высокую подставку; руки согнуты в локтях примерно под прямым углом. Человек подтягивается вверх, достает подбородком до перекладины, опускается до уровня

подставки. В процессе подхода после каждой медленной фазы (на счет раз-два-три) нужно обязательно вставать на подставку.

2. *Подтягивание с низкой подставки с $\frac{1}{4}$ фазы движения вверх.* Техника такая же, как в первом случае, только подставка ниже.

3. *Подтягивание с виса до $\frac{1}{4}$ фазы движения вверх.* Стартовое положение: человек стоит на земле, ладони – на перекладине. Подтягиваться необходимо вверх на высоту примерно 10 см. То есть немного подтянулся – и обратно в исходное положение.

4. *Подтягивание с виса до $\frac{1}{2}$ фазы движения вверх.* То же самое, что и в третьем случае, только подтягиваемся выше, до того уровня, пока в локтевом сгибе не будет прямого угла.

Нормативное испытание (тест) на СИЛУ. Рывок гири 16 кг (юн.)

Рывок гири – один из видов испытания для сдачи норм ГТО. При выполнении рывка гири работают практически все мышцы тела. Область применения очень широка, упражнения с гирями можно использовать для улучшения выносливости организма, для улучшения кардио-нагрузки. Это одно из классических упражнений гиревого спорта и состоит из подъема гири вверх на прямую руку и опускания в положении виса. Подъем гири осуществляется за счет использования центробежных сил маятникового движения гири. Гиревой спорт развивает функциональные возможности организма, гибкость позвоночника, силовую выносливость, физическую силу.

Техника выполнения рывка гири.

Выполнение рывка гири можно условно разбить на 4 периода:

- замах;
- тяга гири и подрыв;
- выпрямление ног и фиксация гири;
- опускание гири в исходном положении.

Основными опорными точками рывка являются: правильное положение кисти на дужке гири (прихват), положение частей тела при прокачивании, положение частей тела при фиксации, подрыв снаряда, просов кисти по-

сле подрыва, опускание гири вниз и момент прихвата. Правильное положение кисти на дужке гири (прихват) обеспечивает рациональное распределение усилий на пальцы и предупреждает потертости кожных покровов ладони, в результате чего работоспособность мышц-сгибателей пальцев значительно повышается.

При правильном положении в висе дужка гири располагается на сгибах между вторыми и третьими фалангами пальцев, средний палец находится на середине дужки, большой палец прихватывает первую фалангу указательного, тыльная сторона ладони и предплечье образуют одну линию.

Перед выполнением рывка гири необходимо принять следующее исходное положение:

- ✓ ноги расставить на ширине плеч, носки развести немного в стороны;
- ✓ наклониться, согнуть ноги в коленях, захватить дужку гири сверху;
- ✓ выпрямить спину и напрячь мышцы поясничного отдела.

Этапы рывка гири.

Первый период выполнения рывка гири: Замах.

По сигналу «Старт!» необходимо оторвать гирю от помоста и за счет неполного выпрямления ног и разгибания туловища сделать замах гири назад за колени. Когда гиря расположена позади коленей – это и является стартовой позицией.

Второй период выполнения рывка гири: тяга гири и подрыв.

Как только гиря из стартового положения начинает возвратное движение вперед, нужно быстро подать таз и колени вперед и, за счет неполного разгибания туловища и выпрямления ног, придать начальное ускорение движению гири вперед-вверх. Локоть в этот момент касается туловища, создается наиболее удобное положение тела атлета для заключительного усилия при подъеме до полу-подседа – подрыве. Не замедляя движение гири, в последний момент окончательно разгибается туловище, выпрямляются ноги, поднимается и отводится назад плечо. Одновременно с окончанием подрыва начинает сгибаться рука.

Третий период выполнения рывка гири: полу-подсед с последующим выпрямлением ног. После подрыва, используя движение гири вверх по инерции, примерно на уровне головы нужно быстро просунуть кисть внутрь дужки и, выпрямляя руку вверх, сделать неглубокий смягчающий полу-подсед. Тело гири немного поворачивается вокруг предплечья. При фиксации гири вверху на прямой руке ноги должны быть выпрямлены, свободная рука опущена. Гиря находится за предплечьем.

Четвертый период рывка гири: опускание в исходное положение. После сигнала судьи гиря снова опускается в исходное положение для выполнения очередного подъема. При опускании нужно, поворачивая гирю вокруг предплечья, быстро отбросить ее чуть вперед и сразу же захватить дужку сверху, одновременно приподнять плечо и привстать на носки. В момент захвата дужка направлена углом вперед-вверх и находится на уровне головы или чуть ниже. Как только падающая гиря оттянет руку вниз, опустить плечо, стать на полные ступни, согнуть ноги и наклонить туловище. Форма организации занятий при подготовке к сдаче норм ГТО. Обучение и подготовку по рывку гири можно проводить в тренажерных залах.

Комплекс подготовки по рывку гири состоит из четырех частей:

1. Разминка. Основное внимание стоит уделять мышцам, которые будут задействованы во время тренировки – плечи, спина, ноги;
2. Отработка упражнений с гирей. Как правило, на занятии выбирается одно упражнение: толчок, рывок или рывок по полному циклу;
3. Выполнение подсобных упражнений. В этом блоке выполняются упражнения со штангами и гантелями для повышения силы и выносливости при выполнении основного норматива;
4. Заминка, легкий бег.

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать тестирование с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек.

Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее, чем на 0,5 сек.

Испытание (тест) прекращается:

- ✓ при использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- ✓ при использовании канифоли для подготовки ладоней;
- ✓ при оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- ✓ при постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- ✓ при выходе за пределы помоста.

Типичные ошибки при выполнении тестового испытания (рывок гири 16 кг (юн.):

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Форма организации дополнительных занятий при подготовке к тестовому испытанию ГТО –на СИЛУ. Рывок гири 16 кг (юн.)

Для начала необходимо освоить рывок. Он выполняется одной либо двумя руками. Спина должна быть ровной, а снаряд – стоять по центру ваше-

го тела так, чтобы можно было дотянуться до него зажатой в кулак рукой. Итак, надо наклониться, взять гирю за ручку и рывком поднять ее на грудь, где перехватить второй рукой и затем вернуть в исходное положение. Либо поставить снаряд на место и поменять руку.

Затем осваивается тяга в наклоне. В этом случае, чем больше вес, тем лучше. Однако надо исходить из физического состояния тела. Левое колено ставится на один край скамьи, левая рука – на другой край. Нужно выпрямить правую руку и взять в нее гирю. Сделать одновременно выдох и рывок, подтягивая гирю вверх. Рука должна быть согнута в локте. На вдохе плавно вернуться в изначальное положение. Работают только локти и плечи. Упражнение «мельница» выполняется следующим образом. Тело нужно наклонять вбок так, чтоб рука коснулась ступни, вторую руку с гирей в ней надо поднимать вверх. Поменять руки, повторить.

Основной комплекс для подготовки и сдачи тестового испытания с гирей состоит из 7 упражнений.

Первое упражнение – это заброс гири. Делаются 3 подхода по 15-20 повторений. Для того чтобы выполнить заброс, необходимо немного наклонить тазобедренный сустав, взять снаряд и резко его поднять, при этом выпрямляя ногу, как бы подпрыгнув. Локти надо держать наружу от гири, а плечи – прямо над ней. Удерживать такое положение как можно больше времени. Снаряд должен быть рядом с туловищем. При распрямлении ног одновременно поднять плечи и на их высоте вытягивать гирю руками. Локти нужно держать высоко. Потом локти поворачиваются так, чтобы они были ниже гири. Руки образуют перед плечами крюк. Бедра и колени немного сгибаются для того, чтобы можно было принять вес снаряда. Из этого всего должно получиться плавное движение.

Второе упражнение – это тяга гири одной рукой, 3 подхода по 15-20 повторений. Нужно поставить ноги так, чтобы они находились на ширине бедер. Колени немного согнуты. В тазобедренном суставе согнуться, держа спину прямой. Одну руку положить на спинку стула, в другую взять снаряд.

Рука должна свисать перпендикулярно полу. Потянуть гирю вверх, при этом сводя лопатки. Вернуться в изначальное положение. Спина и голова все время должны быть прямыми, так как излишние сгибания и вращения туловища могут стать причиной травм.

Третье упражнение – поочередный жим лежа на полу, 3 подхода по 15-20 повторений. Необходимо лечь на спину, держа гирю в руке (либо по снаряду в каждой). Выжимать гири, меняя руки. При поднятии снаряда тело немного поворачивается. Поменять руки.

Четвертое упражнение – приседания с гирями на груди. Выполняют 3 подхода по 15-20 раз повторений. Захватить гирю и держать ее перед собой на уровне груди. Ноги должны быть немного шире уровня бедер, а колени слегка согнуты. Согнув колени, опустить туловище. При этом движении вверх тело может чуть наклониться. Колени во время приседания остаются над ступнями. Когда бедра окажутся параллельными полу, вернуться в начальное положение.

Пятое упражнение – толчок гири одной рукой, 3 подхода по 15-20 повторений. Ноги поставить на уровне плеч, колени немного согнуть. Снаряд берется хватом сверху и помещается на одном уровне с ухом. Выполнить быстрое приседание, тут же встать, при этом поднимая гирю над головой. Рука двигается параллельно туловищу, а запястье находится над локтем. Вернуться в начальное положение. Можно поднять больший вес при использовании этого упражнения (гиря 16 кг, например, вместо 8 кг, или еще больше), так как тут задействуется сила ног.

Шестое упражнение – махи гирей, всего 3 подхода по 15-20 повторений. Гирю нужно держать между ногами, тело наклонить, спину держать прямой. Снаряд качнуть назад, потом взмахнуть что есть силы вперед до уровня груди. Руки держатся прямо, при этом распрямляются бедра, а затем и колени со щиколотками.

Седьмой – «мельница» с гирями (делают 3 подхода по 15-20 повторений). Рука, в которой находится гиря, помещают над головой так, чтобы она рас-

прямилась. Спина наклоняется для того, чтобы можно было взять вторую гирию второй рукой. Одну гирию держат над головой, в то же самое время вторую поднимают и опускают. Затем руки меняют и повторяют упражнение.

Если не получается выполнить основной комплекс упражнений, то можно начать с выполнения специальных упражнений:

-  *Выпрямить спину.* В обе руки взять гири по 16 кг. Если они для вас тяжелы, используйте полегче. Затем руки опустить вниз, но при этом ладони должны быть повернуты вверх. Всего делают от 2 до 4 подходов, повторяют 8-10 раз. При выполнении данных упражнений отлично развиваются и укрепляются мышцы кистей и рук.
-  *Сесть на стул, ноги поставить на ширину плеч.* Левая рука лежит на талии. Правую руку, в которой находится гирия, ставят локтем на правое колено, гирия при этом должна находиться на весу. Направляя ладонь вверх, сгибать кисть руки таким образом, чтобы гирия поднималась и опускалась. Руку меняют и повторяют упражнение. Делают 3 подхода по 10 повторов.
-  *Встать прямо, расставив ноги на ширину плеч.* В одну руку взять гирию, другую положить на талию. Поднять руку с гирей над головой, после чего поднимать и опускать ее, при этом локоть не должен двигаться. Повторить со второй рукой. Упражнение развивает и укрепляет трехглавую мышцу плеча, выполняются 3 подхода по 10 раз.
-  *Поставить рядом стул и наклониться,* одной рукой опереться о сиденье, при этом спина должна быть прямой. В другую взять гирию и вытянуть вдоль тела назад, а затем сгибать руку в локте. Руки поменять, выполнить 3 подхода по 10 раз.
-  *Взять в одну руку гирию, вторую поставить на талию.* Ту руку, в которой находится гирия, поднимать к груди по касательной, локоть при этом двигаться не должен. Поменять руку. Делаются 3-4 подхода по 8-10 раз.

6.3. Сила. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.)

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из И.П.:

- вис лежа лицом вверх;
- хват кистями рук сверху;
- кисти рук расположены на ширине плеч;
- голова, туловище и ноги составляют прямую линию;
- пятки ног могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I-III ступеней комплекса – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV-IX ступеней комплекса – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Под ноги участника ставится опора. Затем участник выпрямляет руки и занимает исходное положение (ИП). Далее, из (ИП) участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, и опускается в вис, зафиксировав положение всего тела на 0,5 сек., с последующим выполнением испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Типичные ошибки при выполнении тестового испытания (на силу):

- подтягивание происходит рывками или с прогибанием туловища;
- фиксация подбородка происходит ниже грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- поочередное сгибание рук.

Меры безопасности при выполнении подтягивания. Все висячие упражнения нагружают суставы рук, поэтому важно знать, как обезопасить плечи и локти от повреждений. Плечевой сустав похож на шарнир – он имеет

шаровидную форму и обеспечивает наибольший диапазон движений: от вращения до сгибания. Получив большой диапазон движений, плечевой сустав пожертвовал стабильностью. Если вы расслабляете свои плечи во время виса с перекладины, сустав растягивается и держится на месте только негибкими связками.

Такие действия не только вызывают повреждение связок, но также в некоторых случаях приводят к частичному или полному вывиху плеча. Пусть нечасто, но такое случается, особенно если атлет уже был травмирован. Поэтому в подтягиваниях следует плотно напрягать мышцы, защищая связки и избегая неестественных изгибов в локтях и плечах.

Форма организации занятия по подтягиванию на низкой перекладине соответствует форме занятий по подтягиванию на высокой.

6.4. Силовые способности. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн. и дев.)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) – одно из самых эффективных и простых упражнений, выполняемых с собственным весом, а главное – доступное всем.

Отжимания от пола – это упражнение, при котором сокращение передних зубчатых мышц прижимает лопатки к грудной клетке, объединяя действие рук и туловища. Отжимания от пола, несмотря на свою эффективность, являются одним из самых безопасных упражнений массовых физкультурных занятий. Отжимания можно выполнять на спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях. Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитие силы и выносливости. Студентам освоить такой вид упражнений довольно легко.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП:

- упор лежа на полу;
- руки на ширине плеч;
- кисти вперед;
- локти разведены не более чем на 45° ;
- плечи;
- туловище и ноги составляют прямую линию;
- топы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Типичные ошибки при выполнении тестового испытания:

- касание пола коленями, бедрами, тазобедренной композицией;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- разновременное разгибание рук;
- разгибание рук происходит до неполного возвращения в ИП;
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45° .

Форма организации занятия при подготовке к сдаче норм ГТО

Для большинства упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу дается не сразу, поэтому рекомендуется начинать тренировки из положения упор лежа на коленях или из статичной планки. Прежде всего, это необходимо для того, чтобы научиться чувствовать и держать вес собственного тела.

Комплекс упражнений для подготовки к сдаче нормативного испытания (отжимания от пола – схема для груди)

- ❖ И.П. лежа на животе, грудь прижата к полу, руки упираются в пол на уровне груди, образуя угол 90° в локтевых суставах.

- ❖ Необходимо привстать, при этом руки упираются в те точки, в которых находятся ладони, при этом в нижней точке угол в локтевых суставах соответствовал – 90° .
- ❖ Ноги вытягиваются с опорой на носках, спина прогибается, голова направлена вперед, подбородок чуть приподнят, при этом взгляд направлен вперед.
- ❖ Делается глубокий вдох (медленно и подконтрольно), при этом чувствуется, как расширяется грудная клетка, руки сгибаются в локтях, грудь слегка касается пола.
- ❖ Выдох делается с силой, локти не полностью разгибаются, необходимо зафиксироваться в этой точке на секунду, прочувствовав напряжение в груди и бицепсе, далее упражнение повторяется.

Комплекс упражнений для подготовки к сдаче нормативного испытания (отжимания от пола – схема для трицепса)

- ❖ И.П. руки немного шире плеч.
- ❖ Положение тела (корпуса) такое же, как при выполнении отжиманий с акцентированием нагрузки на грудные мышцы.
- ❖ Медленно и на выдохе опускается тело (корпус) вниз, грудь не касается пола, локти согнуты – на 90° , зафиксировать это положение на 2 сек.
- ❖ Из нижней точки с выдохом локти полностью разгибаются, с последующим возвратом в исходную позицию.

Отжимания от пола – это целый ряд упражнений, из которых составляется программа тренировок для верхней части туловища. С помощью этого упражнения можно прокачивать трицепс и грудные мышцы; кроме того, в качестве стабилизаторов участвуют бицепс, предплечье, пресс и длинные мышцы спины. Передняя и средняя дельты плечевого пояса выполняют вспомогательную роль, но поскольку отжимания от пола – это базовое упражнение, то их тоже удастся хорошо нагрузить.

Студенты могут проводить подготовку к сдаче нормативного испытания ГТО (отжимание от пола) как в домашних условиях, так и в местах, спе-

циально предназначенных для выполнения упражнения.

6.5. Силовые способности. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юн. и дев.)

Упражнение поднимание туловища из положения лежа на спине является средством массового обучения студентов. Относительная простота организации занятий, несложное обеспечение мер безопасности позволяют широко использовать данный метод проверки физической подготовки студентов.

Требования к технике выполнения нормативного испытания (теста) поднимание туловища из положения лежа на спине (юн. и дев.).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП:

- лежа на спине, на гимнастическом мате;
- руки за головой, пальцы сцеплены в «замок»;
- лопатки касаются мата;
- ноги согнуты в коленях под прямым углом (90°);
- ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает (фиксирует) его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Типичные ошибки при выполнении тестового испытания:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Методические рекомендации по проведению занятий по совершенствованию и развитию мышц пресса:

- ❖ в самом начале проводится разминка, для разогревания всего организма и подвижности суставов в целом;
- ❖ не рекомендуется в самом начале занятий (тренировка) выполнять упражнения на пресс;
- ❖ выполнение каждого упражнения производится в соответствии с методическими указаниями, предъявляемые для конкретного вида упражнений;
- ❖ при выполнении каждого упражнения необходимо следить за дыханием, ни в коем случае не задерживать дыхание (в себе): вдох при расслаблении, выдох при напряжении.

Упражнение на нижнюю часть пресса.

Поднятие тазобедренной композиции в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Следует оторвать тазобедренную композицию от пола так, чтобы колени коснулись лба. Запрещается раздвигать ноги. Опуская ноги в И.П., с небольшим касанием пола. Последующее действие – выполнение «велосипед». Далее, в том же положении – необходимо поднять ноги на 30 см над полом.

Подтяните левое колено к груди. Левая нога вытягивается, а правое колено тянется к груди пр. Происходит имитация езды на велосипеде, при этом пресс находится в напряженном состоянии.

Упражнение на верхнюю часть пресса.

Лежа на спине прямые ноги подняты вверх. Пальцы вытянутых рук тянутся к носкам. Упражнение выполняется в несколько подходов по 5-15 раз в зависимости от уровня подготовки занимающегося.

Упражнение для косых мышц – «восьмерка»: ноги подняты под углом в 45°. Ногами выполняется воображаемая восьмерка, при этом ноги следует держать на вису. Упражнение необходимо начинать снизу-вверх.

Упражнение поднимание туловища из положения лежа на спине необходимо выполнять несколько раз в неделю.

6.6. Скоростно-силовые возможности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн. и дев.)

Прыжки в длину представляют собой классический вид легкой атлетики, который относится к горизонтальным прыжкам. По неизвестным причинам не числился среди видов, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции. Там прыгали в длину с гантелями в руках, которые отбрасывали перед приземлением, наивно надеясь таким образом увеличить дальность прыжка.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает И.П.:

- ✓ ноги на ширине плеч;
- ✓ ступни параллельно;
- ✓ носки ног перед линией отталкивания (измерения).

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Определение длины прыжка производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания (измерения) до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Типичные ошибки при выполнении тестового испытания:

- заступ за линию отталкивания или касание таковой;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Техника прыжка с места делится на:

- ❖ подготовку к отталкиванию;
- ❖ отталкивание;
- ❖ полет;
- ❖ приземление.

Подготовка к отталкиванию: студент подходит к линии отталкивания, стопы

ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем студент поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки.

Затем плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), делает мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении.

При приземлении следует подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта (пола). После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись, как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего студент выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Техника безопасности при подготовке к сдаче тестового испытания

Ни в коем случае нельзя приземляться на прямые ноги – так можно травмировать колени. Для тренировки используйте гимнастические маты или яму с песком. Сначала отработайте по отдельности каждую фазу прыжка, затем постарайтесь объединить отработанные навыки в полном прыжке.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на занятиях по физкультуре. Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках.

6.7. Скоростно-силовые способности. Бег на 60 м. (дев.) и 100 м (юн.)

скоростная выносливость

Подготовка к сдаче тестового испытания «бег на 60 м. (дев.) и 100 м (юн.)» комплекса ГТО происходит на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт». Особых эксклюзивных условий или специального оборудования для проведения занятий не требуется. Как правило, начальная подготовка тестового испытания «бег на 60 м. (дев.) и 100 м (юн.)» комплекса ГТО осуществляется в спортивных залах, с последующим выходом на дорожки стадиона со специальным покрытием. Бег на 60 м. (дев.) и 100 м (юн.) для выполнения тестовых испытаний ГТО в вузе осуществляется с высокого старта, где участники (студенты) стартуют по 2-4 человека.

Во время учебно-тренировочных занятий студентам необходимо соблюдать меры безопасности на спортивных объектах.

Форма одежды должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности, должна быть удобной и практичной. Особое внимание следует обратить на спортивную обувь, которая соответствовала бы размеру ноги.

Спринтерский бег на 60 м. (дев.) и 100 м (юн.) на коротком промежутке дистанции отличается высокой скоростью большой мощностью и быстротой движений, который помогает развивать скоростно-силовые качества.

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо хорошо разогреть организм. Разогретые мышцы, готовые к интенсивной работе, помогают четко следовать правильной технике и выполнять упражнения максимально точно. Бегун стремится за кратчайшее время достичь максимальной скорости на дистанции, поэтому большое значение имеет умение выполнить технические приемы при старте и стартовом разгоне.

На соревнованиях по легкой атлетике спортсмены стартуют исключительно с низкого старта. При приеме нормативов ГТО также допускается и начало дистанции с высокого старта, на котором необходимо заострить внимание.

Высокий старт в беге на 100 м (юн.) и 60 м (дев.)

По команде «*На старт*» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперед толчковую ногу.

По команде «*Внимание*» наклоняется вперед, выносит разноименную руку, согнутую в локтевом суставе, немного сгибая ноги.

По команде «*Марш*» резко отталкивается вперед и начинает движение.

Очень важно с самого начала обучения следить за тем, чтобы студенты начинали бег только по команде и не приучались начинать его преждевременно (так называемый «фальстарт»).

Услышав команду «*Марш!*», студент должен резко оторвать руки от земли и сильным взмахом (одной рукой вперед, другой назад) опередить ими движения ног. Нога, стоящая сзади, отталкивается раньше и начинает выноситься коленом вперед, другая нога при этом еще продолжает отталкивание. Нога, стоящая впереди, полностью выпрямляется к моменту, когда бедро другой ноги выносится вперед до предела; туловище, выпрямляясь, подается вперед и занимает положение, близкое к горизонтальному.

Все движения со старта должны быть строго согласованы. Определенное значение имеет и положение головы. Так, резкое движение головой назад способствует преждевременному выпрямлению туловища. Первый шаг со старта делается маховой ногой, которая ставится на дорожку стопой вниз-назад, носок стопы в это время взят на себя; стопа ставится на грунт быстро и упруго. Скорость бега возрастает постепенно и приближается к максимально возможной ближе к середине дистанции.

Длина шагов в разгоне нарастает. Нога во время стартового разбега ставится на грунт с носка, а в дальнейшем – на переднюю часть стопы. Стопа становится на грунт носком точно вперед или незначительно внутрь.

Стартовый разгон заканчивается, когда устанавливается относительно постоянная длина шага и туловище принимает положение, близкое к вертикальному. У начинающих студентов часто наблюдается резкое выпрямление туловища на 2-3-м шаге. Это приводит к «топтанию» на месте, то есть к за-

держке нарастания скорости. У тренированных студентов стартовый разгон заканчивается к 22-24 м – на этой отметке скорость бегуна близка к максимальной, а максимума она достигает к середине 100-метровой дистанции.

Стартовый разгон. Основная задача стартового разгона – набрать максимальную скорость. Для этого обычно необходимо от 20 до 40 метров. Бег на этой части дистанции нужно выполнять в наклоне, постепенно выпрямляясь. Бедра ног поднимаются выше горизонтали, и отталкивание происходит как можно более интенсивно. Бег по дистанции с максимальной скоростью.

На дистанции достигнутая скорость поддерживается до конца бега. Но добиться этого не так просто, так как к концу дистанции нарастает усталость, в результате чего возможно нарушение согласованности движений студента, то есть изменение техники бега.

Бег с максимально возможной частотой движений и оптимальной длиной шага достигается интенсивной работой рук и мощным отталкиванием. При финишировании необходимо сохранять длину шагов, избегать излишнего напряжения и пытаться резко наклониться к линии финиша.

Беговой шаг. В беговом шаге бедро маховой ноги поднимается почти до горизонтального положения. Отталкивание осуществляется за счет выпрямления ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Большое значение необходимо придавать завершающему отталкиванию стопой от грунта. Это движение способствует полному выпрямлению ноги в коленном суставе и имеет большое значение для поддержания высокой скорости бега.

После отталкивания наступает полетная фаза: толчковая нога сгибается в коленном суставе, голень несколько «раскрепощается» и поднимается вверх, бедро толчковой ноги движется вперед, а ему навстречу движется маховая нога, которая разгибается в коленном суставе и опускается стопой вниз. В этот момент происходит сведение бедер – так называемые «ножницы». Маховую ногу следует ставить на переднюю часть стопы как можно ближе к проекции общего центра тяжести тела (о. ц. т. тела) студента движением назад относи-

тельно тела. Чем правильнее нога ставится на грунт, тем меньше тормозное действие окажет эта постановка на продвижение вперед.

Занимающийся (студент) делает «загребающее» движение вниз под себя, которое является продолжением встречного движения бедер. Если это встречное движение («ножницы») выражено слабо, то нога на грунт будет ставиться под более острым углом (наблюдается «выхлест» голени вперед). При такой постановке нога как бы «натыкается» на землю, ставится далеко вперед от проекции о. ц. т. тела, что приводит к значительному торможению тела студента и к потере скорости бега.

Занимающийся (студент) не оттягивает носок стопы вниз, а упруго касается грунта всеми шипами одновременно и опускается почти на всю стопу. В этот момент нога, подобно пружине, мгновенно опускается на всю стопу и упруго поднимается на носок. Колено свободной ноги проносится возле опорной ноги, которая сгибается в коленном суставе. Голень маховой ноги занимает положение, близкое к вертикальному, пятка почти касается ягодицы. Сильное сгибание маховой ноги способствует быстрому выведению бедра вперед-вверх. Положение, в котором колено маховой ноги проходит возле колена толчковой, называется моментом вертикали.

Хорошую технику бега в момент вертикали характеризуют два основных элемента – в момент вертикали колено маховой ноги несколько ниже колена опорной, а пятка маховой ноги почти касается ягодицы. Это свидетельствует о хорошем расслаблении основных мышечных групп.

Активное разгибание толчковой ноги начинается после момента вертикали. Правильное направление отталкивания зависит и от положения туловища студента. Оно должно быть наклонено вперед и незначительно прогнуто в поясничной части, чтобы облегчить выведение таза вперед. Хорошее отталкивание характеризуется полным выпрямлением толчковой ноги, бедро маховой ноги поднято почти до горизонтального положения, а голень параллельна бедру толчковой ноги.

Движения рук во время бега способствуют сохранению равновесия и

поддержанию или изменению темпа движений. Двигаясь вперед, рука, сильно согнутая в локтевом суставе, доходит до средней линии груди, кисть не поднимается выше подбородка. При этом рука увлекает за собой туловище, которое поворачивается вокруг вертикальной оси, выводит вперед одноименное руке плечо. Синхронные движения туловища и рук позволяют активнее вывести вперед бедро маховой ноги. При обратном движении локоть движется точно назад. Полусогнутые кисти рук расслаблены. Длина шага в беге на короткие дистанции больше, чем в беге на длинные дистанции.

Большое значение в беге имеет умение студента устранять излишнее напряжение мышц. Во время бега на короткие дистанции студент испытывает большое нервное напряжение, поэтому возможно значительное возбуждение, которое приводит к закреплению мышц, не участвующих в работе (это часто выражается в судорожных гримасах лица, поднимании плеч и т.п.), и к снижению скорости бега.

Дыхание в беге на короткие дистанции. Перед стартом занимающийся (студент) делает несколько глубоких вдохов и выдохов в течение 30-60 с. После команды «*На старт!*», заняв правильную стартовую позу, он выполняет 2-3 глубоких вдоха и выдоха. Поднимаясь по команде «*Внимание!*», осуществляет глубокий вдох и полный выдох одновременно с выходом со старта.

Финиширование – окончание бега – включает в себя заключительное усилие для сохранения максимальной скорости бега к концу дистанции. Это усилие (волевое и физическое) приходится на последние 20 м дистанции.

Приближаясь к финишу, занимающийся (студент) за 1 м до финишной линии, резко наклоняется грудью вперед. В другом способе студент одновременно с резким наклоном туловища поворачивает вперед плечо, разноименное опорной ноге, стремясь коснуться им финишной линии.

Остановка после финиша. Начинающему студенту следует знать, что при финишировании возможно падение. Чтобы предотвратить его, надо резким движением выставить маховую ногу далеко вперед, выхлестывая голень,

– студент как бы «натыкается» на ногу и в этот момент стремится выпрямиться. На последующих шагах студент выпрямляет туловище, а затем постепенно отклоняет его назад и переходит с бега на ходьбу. Пробежав дистанцию, студент не должен сразу садиться и ложиться. Ему необходимо походить, восстановить дыхание, а затем одеться и отдохнуть.

Форма организации занятий при подготовке в беге на короткие дистанции.

Занятия любым видом спорта должны начинаться с разминки, иначе можно повредить связки и суставы. Поэтому первым делом должен быть выполнен комплекс разминочных упражнений:

- ✚ легкий бег трусцой в течение 5-10 минут;
- ✚ круговые вращения головой (без закидывания головы назад); наклоны головы вверх, вниз, влево, вправо;
- ✚ круговые движения запястьями, предплечьями, руками в целом;
- ✚ круговые вращения плечевыми суставами вперед, назад и в противоположные стороны;
- ✚ махи руками в положении на уровне грудной клетки строго параллельно полу от груди влево, прямо, вправо;
- ✚ тщательная разминка голеностопов, а именно: поочередные круговые движения, ритмичное одновременное приподнимание на носочках; поочередное отрывание пяток при сведенных ногах из позиции стоя;
- ✚ круговые движения сомкнутыми коленями, круговые движения голенью сначала левой, затем правой ноги, легкий бег с захлестом голени назад в течение минуты, легкий бег с выбрасыванием прямых ног вперед по очереди;
- ✚ круговые движения сначала левым, затем правым бедром; сев на гимнастический коврик, расставить ноги, согнутые в коленях, и поочередно класть ноги на бок, не смещая стоп;
- ✚ круговые движения тазом;
- ✚ упражнение «мельница»;
- ✚ наклонившись, потянуться к носкам, не сгибая колен; выпады вперед

по очереди на каждую ногу, перекаты, наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад;

 20 медленных глубоких приседаний.

Для развития скоростно-силовых качеств выполняйте различные виды прыжков:

- прыжки на возвышение (скамейка или гимнастический конь);
- выпрыгивания вверх из полного приседа;
- бег прыжками. Одна нога сгибается вперед, а другая после отталкивания выпрямляется назад, как при прыжке в длину с разбега;
- на раз – прыжок на правую ногу, на два – прыжок на левую ногу, на три – приземлиться на обе ноги.

Следует помнить, что бег на короткие дистанции улучшает самочувствие и поднимает настроение, а это в условиях загруженности нашей жизни неоценимо.

6.8. Выносливость. Бег на 3 км (юн.) и 2 км (дев.)

Бег на длинные дистанции является популярной спортивной дисциплиной. Чаще всего, бег на выносливость – 3 км (юн.) и 2 км (дев.), проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Для хороших результатов на длинных дистанциях одного желания недостаточно, необходимо уметь рассчитывать на всю дистанцию собственные силы, а также вырабатывать правильную технику бега.

Обучение технике бега на 3 км (юн.) и 2 км – (дев.):

Прежде чем приступить к занятию, необходимо хорошо разогреть организм. Вследствие резких движений и довольно высокой скорости существует реальная опасность травмироваться. Кроме того, разогретые мышцы, готовые к интенсивной работе, помогают четко следовать правильной техни-

ке и выполнять упражнения максимально точно.

Для обучения технике бега на длинные дистанции, можно принять за основу технику бега на короткие дистанции, лишь незначительно изменив некоторые элементы.

Старт и стартовый разгон. В беге на средние и длинные дистанции принимается высокий старт и старт с опорой одной рукой о грунт.

По команде «На старт!» бегуны выстраиваются у стартовой линии. Толчковую ногу ставят вплотную к линии (не наступая на нее), незначительно поворачивая носок внутрь. Другую ногу отставляют на 1,5-2 ступни назад, вес тела равномерно распределяют на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

По команде «Внимание!» бегуны (участники-студенты) сгибают ноги в коленных суставах и наклоняют туловище вперед примерно под углом 45° к горизонту. Сгибая руки в локтевых суставах, бегуны (участники) одну выносят вперед, другую, разноименную впереди стоящей ноге, – назад. Вес тела переносит на толчковую ногу.

По команде «Марш!» бегуны (участники-студенты) резко бросается вперед, не разгибая туловища, а через 4-6 шагов туловище занимает вертикальное положение, и спортсмен переходит к бегу по дистанции.

Стартовый разбег заканчивается через 6-8 беговых шагов, и бегуны (участники-студенты) переходит к бегу по дистанции. Бег на средние и длинные дистанции проводится по общей дорожке, поэтому уже на старте и в стартовом разгоне решается ряд тактических задач. Чем больше дистанция, тем короче шаг. В соответствии с этим бедро маховой ноги поднимается на меньшую высоту, длительнее опорная фаза, хотя отталкивание выполняется так же быстро и энергично, как в беге на более короткие дистанции.

Поскольку в беге на длинные дистанции опорная фаза длительнее и темп ниже, бегун может больше раскрепощать работающие мышцы в фазах относительного отдыха. При хорошем расслаблении мышц плечи в момент вертикали опущены, колено маховой ноги в этот же момент находится ниже,

чем колено опорной, и таз опускается в сторону маховой ноги, опорная нога в коленном суставе сгибается больше, чем в беге на короткие дистанции.

Финиширование – окончание бега – включает в себя заключительное усилие для сохранения максимальной скорости бега к концу дистанции. Это усилие (волевое и физическое) приходится на последние 20 м дистанции.

Если в забеге идет острая борьба, то, чтобы раньше пересечь финишную черту, приходится делать бросок, который позволяет пересечь грудью плоскость финиша на несколько сотых секунды раньше, чем при беге без броска, поскольку секундомер останавливается, когда линию финиша пересекут плечи спортсмена.

После бега необходимо медленно пройти 15-20 м, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1-2 мин. рекомендуется пробежать 150-200 м очень медленно, чтобы восстановить дыхание.

Дыхание. Большое значение для достижения хороших спортивных результатов имеет правильное дыхание. Спортсмен может изменять ритм своего дыхания в беге, следить за ним, учащать при увеличении скорости бега. Тренировка дыхания особенно важна в беге на средние и длинные дистанции. При спокойном и длительном беге спортсмен-новичок должен на 2-3 шага делать вдох и на 2-3 шага – выдох. Примерно через каждые 150-200 м надо сделать 2-3 глубоких выдоха и вдоха.

На старте бегуны (участники-студенты) дышат глубже и реже, при ускорениях – чаще. Дышать необходимо через полуоткрытый рот и нос. Ни в коем случае нельзя дышать только через нос при плотно закрытом рте.

В беге на средние и длинные дистанции тактика значительно сложнее, чем в беге на короткие дистанции. Все многообразие тактических задач можно свести к двум основным – победить в соревнованиях или показать высокий для себя результат. Для начинающих бегунов основной считается вторая тактическая задача. Меры безопасности на занятиях бегом на длинные дистанции соответствуют мерам безопасности, соблюдаемым при спринтерских забегах.

6.9. Скоростная выносливость. Плавание 50 м (юн. и дев.)

Плавание – один из самых распространенных и доступных видов спорта. Плавание благотворно влияет на деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, развивает мускулатуру тела, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляет нервную систему. Занятия по плаванию проводятся в бассейнах.

С первых занятий основное внимание должно быть направлено на развитие навыков погружения в воду – ныряние.

Его совершенствование необходимо для обеспечения безопасности студентов при плавании в глубокой воде. Этот навык надо совершенствовать в сочетании с другими необходимыми навыками, такими как скольжение и выдохи в воду.

Задачи самостоятельных занятий по плаванию:

- произвести общее укрепление организма занимающегося;
- научиться уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- научиться проплывать дистанцию 50 м с максимальной скоростью;
- освоить правильную технику поворота.

К основным плавательным навыкам, которыми необходимо будет овладеть во время самостоятельной подготовки, относятся: погружение в воду (ныряние), выдохи в воду, лежание на воде, скольжение в воде, продвижение в воде с помощью элементарных плавательных движений, правильное дыхание. На занятиях возможно использование и включение в процесс обучения дополнительных плавательных средств: доски для плавания, гантелей и пояса из пенопласта.

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество.

На сегодняшний день используют четыре основных стиля спортивного плавания: кроль (вольный стиль), плавание на спине, брасс и баттерфляй. Все эти стили существенно различаются по технике.

При сдаче норматива по ГТО применяется плавание на 50 м вольным стилем (кролем).

Обучение технике плавания.

Техника плавания – это система движений, которая позволяет реализовать свои двигательные способности в высокий результат. Понятие техники плавания охватывает форму, характер, взаимосвязь движений, а также умение пловца ощущать и использовать для продвижения вперед все силы, действующие на его тело. Техника плавания вариативна и постоянно развивается во времени.

Вольный стиль – дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В настоящее время все пловцы используют кроль.

Кроль (от английского слова «crawl» – «ползать») – стиль плавания на груди, движение, при котором пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками и одновременно с этим постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Плавание кролем позволяет развить наибольшую скорость. Он всегда используется на соревнованиях и при сдаче норм ГТО. Хороший старт – уже половина дела! Именно поэтому так важно освоить технику старта. При плавании кролем на груди старт выполняется с тумбочки.

Поэтапная последовательность действий при традиционном старте с тумбы:

- и.п. ноги на ширине тазобедренных суставов, ступни параллельно, пальцы ног захватывают передний край тумбочки;
- коленные суставы немного согнуты, угол между бедром

и голенью 150° ;

- туловище горизонтально, голова слегка приподнята;
- прямые руки отведены назад, предплечья на уровне тазобедренных суставов или чуть ниже;
- мышцы минимально напряжены для поддержания позы.

Подготовительные движения. Ноги сгибаются в коленных суставах, туловище подается вперед, начинается мах руками вниз-вперед-вверх. Пловец поднимается на носки, делает вдох.

Толчок. Подготовительные движения переходят в толчок в момент, когда угол между бедром и голенью достигает 90° . В это время руки приближаются к вертикальному положению относительно горизонта. Стартующий мощным усилием разгибает ноги, сопровождая толчок махом руками вперед-вверх. Мах затормаживается, когда руки приближаются к уровню продольной оси тела.

Полет. Ноги, туловище и руки вытянуты по прямой. Носки оттянуты, голова между рук, обращенные вниз ладони соединены. В начале полета заканчивается вдох и сам полет проходит на задержке дыхания. Некоторые источники говорят о том, что во время полета может производиться выдох.

Вход в воду. Ноги, туловище и руки вытянуты по прямой. Чтобы в момент входа в воду поза не изменилась, следует сузить плечи и слегка напрячь мышцы. Тело входит в воду под углом $20-30^\circ$. Чтобы увеличить угол входа в воду, нужно во время толчка сначала слегка запрокинуть голову, а в конце толчка резко опустить ее. Чтобы уменьшить угол входа в воду, во время толчка удерживать голову опущенной, а в конце толчка резко запрокинуть ее.

Скольжение происходит на глубине 70-110 см. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Плавательные движения следует начинать, когда скорость движения приблизится к скорости плавания, примерно, когда стопы удалятся от места старта на 3,5-4 м.

Задача первых плавательных движений – поддержание скорости и подъем

тела. При плавании разными стилями первые плавательные движения разные.

Кроль. Движения ногами начинаются раньше движений руками. Первый гребок руками производится с давлением сверху вниз, что создает подъемную силу наряду с движением ног. При выполнении старта спортсмен захватывает край тумбы пальцами рук.

Существует два варианта старта с захватом тумбы: грэб-старт и трек-старт (легкоатлетический). Они отличаются положением ног при старте. При грэб-старте обе ноги находятся на краю тумбочки. Во время легкоатлетического старта одна нога пловца (более сильная) стоит на краю тумбочки, а другая находится сзади.

Исходное положение. Спортсмен наклоняется вперед и вниз, захватывает пальцами рук передний край стартовой тумбы. Степень сгибания ног в бедренном и коленном суставе индивидуальна.

Подготовительные движения. Услышав стартовый сигнал, пловец энергично надавливает пальцами и ладонями рук на край тумбочки, сгибает ноги в коленных суставах и быстро выводит тело вперед-вниз для отталкивания.

Толчок. Пловец отрывает руки от тумбочки и выполняет руками быстрый мах вперед. Одновременно ноги и тело выпрямляются в прыжковом движении вперед и чуть вверх (угол вылета не больше 10-15°.). Фаза полета кратковременна. Вход в воду под более острым углом по сравнению с классической техникой старта, а скольжение на меньшей глубине.

Форма организации занятий по плаванию при подготовке к сдаче норм ГТО.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на занятиях по физической культуре. Прежде чем приступить к занятию, необходимо хорошо разогреть организм. Существует реальная опасность травмироваться. Кроме того, разогретые мышцы, готовые к интенсивной работе, помогают четко следовать правильной технике и выполнять упражнения максимально точно.

Комплекс по подготовке к сдаче норм ГТО:

- ✓ легкий бег трусцой в течение 5-10 минут;
- ✓ круговые вращения головой (без закидывания головы назад);
- ✓ наклоны головы вверх, вниз, влево, вправо;
- ✓ круговые движения запястьями, предплечьями, руками в целом;
- ✓ махи руками – в положении на уровне грудной клетки строго параллельно полу от груди влево, прямо, вправо;
- ✓ и.п. в положении стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны;
- ✓ выполняйте круговые движения руками вперед и назад. Выполните это упражнение 8-12 раз в каждую сторону. Данное упражнение помогает разогреться, а также развить растяжку мышц рук и плечевого пояса;
- ✓ махи руками в положении на уровне грудной клетки строго параллельно полу от груди влево, прямо, вправо;
- ✓ тщательное разминание голеностопов, а именно поочередные круговые движения; ритмичное одновременное приподнимание на носочках;
- ✓ поочередное отрывание пяток при сведенных ногах из позиции стоя;
- ✓ круговые движения сомкнутыми коленями, круговые движения голенью сначала левой, затем правой ноги, легкий бег с захлестом голени назад в течение минуты, легкий бег с выбрасыванием прямых ног вперед по очереди;
- ✓ круговые движения бедром, сначала левым, затем правым; сидя на гимнастическом коврике, расставить ноги, согнутые в коленях, и поочередно класть ноги на бок, не смещая стоп;
- ✓ круговые движения тазом, упражнение «мельница»;
- ✓ наклоны, к носкам стоя, не сгибая колен; выпады вперед по очереди на каждую ногу;
- ✓ перекаты;
- ✓ наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад.

Также эффективны и другие способы разминки.

1. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти сжаты в кулак, одна рука вверх, другая вниз. Осуществляйте попеременные махи со сменой положе-

ния рук на противоположное. Упражнение выполняется 8-12 раз в каждую сторону. Это упражнение улучшает растяжку мышц руки, подвижность плечевых суставов.

2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. При выполнении упражнения колени не сгибать. Упражнение выполняется 8-12 раз – пружинящих наклонов вперед, стараясь достать пальцами рук или ладонями пол перед собой. В последнем наклоне необходимо статически удерживать конечное положение 10-15 секунд. Выполнение упражнения развивает гибкость позвоночника и растяжку мышц, расположенных на задней поверхности ног.

3. И.П. – стоя, удерживаясь руками за опору. Упражнение выполняется 8-12 раз – круговых движений стопы в голеностопном суставе, опираясь пальцами ноги о пол. Упражнение повторяется и для другой ноги. Это упражнение улучшает подвижность и гибкость в голеностопных суставах.

4. И.П. – стоя, ноги скрещены (завести ногу за ногу), руки опущены. Упражнение выполняется 8-12 – раз пружинящих наклонов вперед, меняя через каждые три наклона положение скрещенных ног на противоположное. Упражнение помогает улучшить растяжку задней поверхности бедер и развить гибкость позвоночника.

5. И.П. – стоя в наклоне вперед, руки в стороны, туловище и руки находятся в горизонтальной плоскости. Упражнение выполняется с попеременные повороты верхней части тела вправо-влево с использованием инерционного движения рук. При каждом повороте рука, оказывающаяся внизу, должна касаться пальцев ноги (правая рука – левой ноги, и наоборот). Упражнение выполняется 8-10 раз в каждую сторону. Упражнение обладает широким комплексным воздействием – способствует развитию гибкости спины, позвоночника и растяжке мышц ног и туловища.

Положительно влияет на состояние суставов плавание. При плавании мягко разминаются все мышцы, суставы вновь начинают работать, снимается болевой синдром. Всем известно, что в воде легче двигаться, ведь она уменьшает вес человека, что приводит к снижению нагрузки на суставы.

Меры безопасности при подготовке к сдаче норм ГТО.

Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной. В данном случае это должен быть купальник (сплошной для женщин) или плавательные шорты/трусы – для мужчин.

6.10. Скоростно-силовые способности. Бег на лыжах на 3 км (дев.), 5 км (юн.)

Занятия на лыжах на свежем морозном воздухе – хорошее средство активного отдыха, которые благотворно влияют на нервную систему, снимают умственное утомление, активизируют деятельность органов дыхания и кровообращения, способствуют закаливанию и улучшению общего состояния организма. Занятия на лыжах способствуют выработке и совершенствованию многих необходимых навыков и физических и моральных качеств: силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности, выдержки.

Чтобы проанализировать и охарактеризовать способы передвижения на лыжах, необходимо знать основные терминологические понятия и определения.

Отталкивание руками и ногами – действия, обеспечивающие поступательные движения лыжника вперед, от их эффективности зависит скорость передвижения.

Скольжение – часть цикла хода (фаза), в котором реализуется эффект отталкивания. Выделяют фазу свободного скольжения, когда лыжник скользит по инерции после отталкивания, и фазу скольжения с опорой на палку (отталкивание палкой).

Правила охраны труда и меры предупреждения травматизма при обучении, подготовке к сдаче норм ГТО на лыжах

Основными причинами травматизма на занятиях по лыжной подготовке являются:

- ✓ слабая техническая и физическая подготовка занимающихся, недисциплинированность, невнимательность на занятиях и небрежность в вы-

полнении упражнений;

- ✓ неправильная подготовка инвентаря, его неисправность;
- ✓ неверный выбор одежды для различных погодных условий;
- ✓ неблагоприятные метеорологические условия, состояние снежного покрова.

Повышенный травматизм наблюдается у слабо владеющих техникой управления лыжами, при выполнении приемов техники спусков. В связи с этим основное внимание на первых занятиях должно быть уделено изучению способов передвижения на лыжах по ровной местности со строжайшим соблюдением последовательности обучения.

Во время учебно-тренировочных занятий недисциплинированность занимающихся (студенты), их небрежность, лихачество, особенно при спуске с горы – все это в результате может привести к негативным последствиям (травматизму). Во избежание травм обучающиеся (студенты) должны точно соблюдать направление, дистанцию при движении, выполнении подъемов и спусков. Особое внимание следует обращать на правильное держание палок (лапками назад!) при выполнении спусков во избежание «натыкания» на них.

Одна из эффективных мер предупреждения травматизма – укрепление мышц, связок и суставов путем систематических занятий и выполнения специальных упражнений.

Основные положения техники безопасности на лыжной трассе:

- не рекомендуется выходить на трассу во время соревнований;
- соблюдение дистанции при передвижении по лыжне, особенно на спусках;
- запрещается обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обзора спусках;
- запрещается выставлять лыжные палки копиями вперед;
- категорически запрещается тормозить лыжными палками. Торможение во время спусков лучше производить «плугом» и «боковым скольжением»;
- при падении необходимо как можно быстрее подняться и отойти с лыжни. Безопаснее падать на бок в сторону, сгруппировавшись.

Обучение технике и методике передвижения на лыжах

Под рациональной техникой передвижения на лыжах следует понимать систему движения, с помощью которой студент добивается наибольшей эффективности действий. Техника передвижения на лыжах должна быть естественной, эффективной, экономичной, устойчивой и вариативной.

Способы передвижения на лыжах

Классические лыжные хода:

1. Попеременный (отталкивание сначала одной, затем другой палкой)

- попеременный душажный ход;
- попеременный четырехшажный ход;

2. Одновременный (отталкивание двумя палками одновременно):

- одновременный бесшажный;
- одновременный одношажный;
- одновременный душажный.

3. Коньковые лыжные хода:

- одновременный одношажный;
- одновременный душажный.

4. Классические лыжные хода

Попеременный душажный ход. Один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Ход состоит из двух скользких шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками. Основой правильной техники этого хода является почти одновременное отталкивание левой (правой) ногой и правой (левой) палкой с последующим скольжением на одной лыже.

Для успешного овладения техникой необходимо научиться отталкиванию с полным выпрямлением ноги и руки и сохранению равновесия при последующем скольжении на одной лыже. Изучение техники душажного хода необходимо осуществлять последовательно: вначале освоить стойку лыжника, затем отработать технику ходьбы без палок и с палками.

После освоения стойки лыжника следует применять ходьбу на лыжах без палок скользящим шагом по лыжне. Выполняя это упражнение, необходимо научиться производить сильные толчки ногами, выпрямляя их полностью в момент окончания толчка, а также переносить массу тела с одной ноги на другую и скользить на одной лыже, уверенно сохраняя равновесие.

При скользящем шаге руки поочередно выполняют размашистые движения вперед и назад, как при ходьбе с палками. Для облегчения выполнения скользящего шага обучение необходимо начать при движении под уклон, а затем на ровном месте. После освоения передвижения на лыжах скользящим шагом следует приступить к изучению работы рук. При выполнении указанных упражнений необходимо добиваться правильного сочетания работы рук и ног.

Вынос руки вперед должен совпадать с движением противоположной ноги. Нижний конец палки не обгоняет кисть одноименной руки. Толчки палками производятся до полного выпрямления рук. После освоения перечисленных выше упражнений можно начинать совершенствование техники попеременного двушажного хода в целом. Для этого передвижение на лыжах проводится по пересеченной местности. В процессе тренировки установите оптимальное соотношение длины и частоты шагов, совершенствуйте умение менять технику, соотнося ее с условиями скольжения, рельефом местности.

Методические рекомендации

При передвижении попеременным двушажным ходом типичными ошибками являются:

- ✓ слишком высокая или слишком низкая стойка;
- ✓ чрезмерное выдвигание стопы вперед;
- ✓ скольжение на двух лыжах одновременно (двойная опора);
- ✓ незаконченность толчка ногой;
- ✓ незаконченность толчка рукой;
- ✓ большие вертикальные и боковые колебания;
- ✓ нарушение сочетания движения рук и ног – «иноходь», напряженность

движений.

Для предупреждения ошибок в передвижении на лыжах попеременным душажным ходом следует добиваться правильного выполнения всех подготовительных упражнений. Исправлять ошибки следует путем многократного повторения соответствующих подготовительных упражнений.

Одновременный бесшажный ход. Передвижение этим ходом осуществляется только за счет отталкивания одновременно двумя палками и наклона туловища для усиления отталкивания. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения.

Подготовительным упражнением является имитация бесшажного хода на месте. На счет «Раз», выпрямляя туловище, руки с палками вынести вперед, центр тяжести сместить вперед, палки на снег не ставить. На счет «Два» обозначить толчок палками.

Толчок надо начинать с наклона туловища. После того как наклон закончен, толчок продолжается руками до полного их выпрямления. Затем это упражнение выполняется одновременно. Освоив имитацию хода на месте, приступают к передвижению бесшажным ходом в целом. Первоначальное изучение хода проводится в облегченных условиях (под уклон, при хорошей опоре для палок). Вначале надо концентрировать внимание на правильном выносе палок и постановке их на снег, затем на выполнении толчка до полного выпрямления рук при активном участии туловища.

Типичными ошибками при выполнении одновременного бесшажного хода являются:

- ✓ недостаточный наклон корпуса при толчке палками;
- ✓ прямые и напряженные руки при выносе палок вперед;
- ✓ глубокое приседание, как в начале, так и в конце толчка палками.

Для устранения ошибок следует многократно имитировать одновременный бесшажный ход на месте; передвижение одновременным бесшажным ходом под счет и по отдельным элементам с акцентом внимания на

наклоне туловища и законченности толчка палками. Обратить внимание на вынос рук до уровня плеч.

Одновременный одношажный ход. Этот ход применяется на равнинных участках местности и на пологих подъемах при хороших и отличных условиях скольжения. Цикл одновременного одношажного хода состоит из одного скользящего шага, одновременного толчка палками и проката на двух лыжах.

Основной задачей при изучении одновременного одношажного хода является овладение правильным сочетанием движений рук и ног. Начинать осваивать одновременный одношажный ход следует с подготовительного упражнения – разучивания сочетания движения рук и ног с имитацией одношажного хода.

При овладении техникой хода использовать имитацию одновременного одношажного хода на три счета из исходного положения, создающегося после толчка палками: на счет «*Раз*» вынести руки с палками вперед (руки слегка согнуты в локтях, палки опущены вниз). На счет «*Два*» сделать шаг ногой, перенести на нее массу тела, пятку задней лыжи приподнять. На счет «*Три*» обозначить толчок палками с одновременным приставлением ноги. В последующем на счет «*Три*» производится толчок и выполняется прокат на двух лыжах. Изучив сочетание движений рук и ног, можно переходить к овладению техникой движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом.

В ходе учебно-тренировочных занятий в передвижении одновременным одношажным ходом необходимо научиться выполнять его с чередованием шагов левой и правой ноги.

Методические рекомендации:

- ✓ преждевременное приставление ноги;
- ✓ недостаточный наклон туловища;
- ✓ нарушение сочетания работы рук и ног;
- ✓ при выполнении хода по разделениям более точно выделить фазы, не начинать толчок ногой, пока руки с палками не вынесены вперед.

Для исправления ошибок в работе рук и корпуса следует применять

бесшажный ход, проводить тренировки в передвижении одновременным одношажным ходом под небольшой уклон.

Коньковые лыжные хода. При изучении коньковых способов передвижения на лыжах следует после овладения основными классическими ходами: одновременным бесшажным, попеременным двушажным, одновременным одношажным и двушажным.

Основное отличие коньковых ходов в том, что отталкивание ногами происходит скользящим упором, научиться такому отталкиванию ногой – главная задача. Чтобы решить ее, используются некоторые подводящие упражнения:

- поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона;
- преодоление пологого подъема «елочкой» с отталкиванием нижней лыжей с ребра;
- активное отталкивание лыжей вниз
- отведением при спуске наискось (вправо и влево);
- передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под небольшой уклон.

Обучение коньковым ходам надо выполнять на хорошо укатанной равнинной площадке и пологом склоне. Чтобы отталкивание ногой при скольжении на ней было эффективным, к толчку следует готовиться – сгибать опорную ногу (группироваться). Массу тела переносить с лыжи на лыжу постепенно. Все упражнения выполнять вначале без отталкивания руками. По мере освоения толчков ногами скользящим упором при каждом переступании одновременно отталкиваться руками.

Одновременный одношажный коньковый ход – самый скоростной вид. Применение его требует хорошего уровня физической подготовки. Кроме того, данный ход – наиболее сложный в координационном отношении.

Одновременный душажный коньковый ход – применяется преимущественно при преодолении подъемов малой и средней крутизны, а также на равнинных участках трассы при средних и плохих условиях скольжения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых студент отталкивается обеими руками.

Главная задача обучающихся (студенты) – научиться согласовывать работу ног и рук. Вначале одновременный душажный коньковый ход изучают с помощью имитации.

При сдаче нормативов по лыжным свободным стилям, кроме основного душажного хода, применяются: полуконьковый ход, одновременный одношажный коньковый ход и коньковый ход без отталкивания палками.

Техника преодоления подъемов. Подъемы в гору на лыжах отличаются друг от друга как по направлению, так и по способу передвижения: попеременным душажным ходом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».

Кроме того, различают подъемы без использования ребер лыж скользящим или ступающим шагом и подъемы, когда одна или обе лыжи ставятся на ребра. К первым относятся подъемы попеременным душажным ходом, ко вторым – подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Применение того или иного способа зависит от длины и крутизны склона, состояния снежного покрова, технической подготовленности лыжника и смазки лыж. Подъем попеременным душажным ходом является основным способом. Он применяется на пологих склонах и склонах средней крутизны.

Движения при подъеме такие же, как при попеременном душажном ходе, но, поднимаясь в гору по склону данным ходом, необходимо наклонять туловище вперед тем больше, чем круче подъем. При увеличении крутизны склона следует усиливать упор палками, избегая проскальзывания лыж назад. Палки следует переставлять быстрее для создания непрерывной опоры на них. Толчок ногой заканчивать несколько раньше толчка палкой.

Техника спуска на лыжах. При передвижении на лыжах по пересеченной местности большое значение имеет умение спускаться с гор. В зависимо-

сти от крутизны и длины склона, состояния снежного покрова или лыжни, подготовленности лыжника, направления спуска применяются спуски с различным положением тела и шириной ведения лыж.

По положению тела различают среднюю, высокую и низкую стойки, а также стойку «отдыха». По ширине ведения лыж различают узкое и широкое ведение. На незнакомых склонах, на склонах средней крутизны при наличии неровностей и в случае, если во время спуска необходимо выполнить повороты или торможения, применяется средняя или основная стойка.

При спуске в средней стойке лыжи поставить на ширину ступни, присесть, корпус слегка наклонить вперед, руки, согнутые в локтях, вынести вперед, палки держать назад. На крутых склонах, для замедления скорости спуска, применяется высокая стойка, положение корпуса такое же, как в средней стойке, ноги при этом слегка согнуты в коленях.

При прохождении неровностей следует сгибать ноги в коленных суставах. С увеличением крутизны склона и скорости движения надо сохранять перпендикулярное положение тела по отношению к склону. Для увеличения скорости спуска на длинных и ровных склонах применяется низкая стойка. Для принятия положения низкой стойки необходимо из средней стойки глубоко присесть, не отрывая пяток ботинок от лыж. Туловище наклонить, а руки вытянуть вперед, палки держать назад почти параллельно склону.

Методические рекомендации:

- ✓ осваивать способы спуска необходимо начинать с изучения средней (основной) стойки при спуске прямо, затем спуск в низкой, высокой стойках;
- ✓ допускаемые ошибки в выполнении спусков на лыжах следует устранять путем принятия на месте соответствующих тому или иному способу спуска положения тела, рук и ног.

Форма организации занятия при подготовке к сдаче норм ГТО

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным релье-

фом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

Хорошая подгонка инвентаря и правильная смазка лыж способствуют успешному овладению передвижения на лыжах и сдаче норм ГТО.

При подготовке к сдаче норм ГТО по лыжам применяются две формы организации занятий:

- занятия под непосредственным руководством преподавателя;
- самостоятельные занятия или же организация и проведение массовых и групповых спортивных мероприятий.

В процессе учебно-тренировочного занятия в зависимости от задач используются равномерный, переменный, повторный и контрольный (соревновательный) методы.

Дистанция для равномерной тренировки может быть проложена на местности по замкнутому кругу или по линии (ходьба «в точку»). В этом случае полдистанции проходят в одном направлении, затем по проложенной лыжне возвращаются обратно.

Переменный метод тренировки применяется для развития специальной выносливости. Тренировку следует проводить после некоторого втягивания организма занимающихся в работу (после 2-3 тренировок равномерным методом). При *переменной тренировке*, когда происходит чередование быстрого и медленного передвижения, дистанция прокладывается на местности в виде двух кругов (восьмерки). По большому кругу длиной 1-1,5 км обучающиеся передвигаются с меньшей скоростью, при движении по малому кругу длиной 500-800 м – с большей.

Количество повторений и скорость передвижения будут зависеть от уровня тренированности и технической подготовленности занимающихся. Тренировку желательно проводить по заранее подготовленной лыжне. По-

вторный метод тренировки применяется, когда обучающиеся достигнут повышенного (по сравнению с исходным) уровня тренированности. Он заключается в повторном прохождении относительно коротких отрезков дистанции (500-2000 м) с отдыхом для восстановления 3-5 мин. Количество отрезков и продолжительность отдыха будут зависеть от состояния тренированности занимающихся.

Организация тренировки требует предварительной подготовки. Необходимо заранее ознакомиться с дистанцией и запомнить ее. Круг желательно измерить. К основному тренировочному кругу нужно присоединить дополнительный длиной 200-300 м, на который лыжники будут переходить для отдыха после финиша.

Контрольная тренировка проводится и организуется так же, как и соревнования по лыжным гонкам. При проведении занятия по лыжной подготовке необходимо строго дозировать нагрузки, тщательно выдерживать постепенность ее увеличения. Если будут непосильными скорость передвижения и длина дистанции, это может повлечь чрезмерное переутомление организма студента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время учеными, педагогами и практиками ведется активный поиск и разработка более продуктивных и универсальных физкультурно-спортивных форм, технологий и средств активизации и привлечения населения страны на занятия массовыми видами спорта, повышение физической подготовленности, формирование спортивной культуры, подготовки молодежи к службе в армии и трудовой деятельности.

Внедрения программы комплекса ГТО способствует повышению эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан РФ.

Выполнение задач по физической культуре по внедрению комплекса ГТО позволит перенести акцент в развитии физкультуры и спорта на массовость и снизить уровень заболеваемости и травматизма наиболее экономичным способом профилактики заболеваний. Привлечение людей всех возрастов и социальных групп к занятиям физической культурой и спортом создаст необходимые условия для рациональной организации их досуга и активного отдыха. И, что не менее важно, создаст особую среду общения, необходимую для формирования морального и эмоционально- психологического здоровья.

Список использованной литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов /Г.С. Абрамова. 4-е изд. – М.: «Академический проспект». – 2003. – 704 с.
2. Амбарова, П.А. Время социальной общности /П.А. Амбарова, Г.Е. Зборовский. – Екатеринбург: Гуманитарный университет. – 2017. – 347 с.
3. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания /Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер. – 2001. – 105 с.
4. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента /А.А. Бишаева. – Учебное пособие. – М.: «Кнорус». – 2013. – 304 с.
5. Брехова, Л.Л. Физическая культура: спортивно-оздоровительная тренировка студентов в отделении лыжных гонок /Л.Л. Брехова, Е.А. Слушкина, А.В. Шишкина, И.М. Добрынин. – Учебное пособие. – Екатеринбург: УрФУ. – 2012. – 460 с.
6. Васильков, А.А. Теория и методика спорта /А.А. Васильков. – Учеб. пособие. – СПб.: Феникс. – 2008 – 174 с.
7. Виленский, В.И. Физическая культура студента /В.И. Виленский. Учебник. – М.: УИЦ «Гардарики». – 2001. – 448 с.
8. Выборный А. ГТО улучшит качество жизни населения всех возрастов [Электронный ресурс]. Режим доступа: 109 <http://ohrana.ru/blogs/topic/64208/>, доступ свободный. – Загл. с экрана (дата обращения 12.09.2025).
9. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика /Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт. – 2007. – 912 с.
10. Гавронина, Г.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза [Электронный ресурс] /Г.А. Гавронина, Т.И. Чедова, К.В. Чедов. – Учебно-метод. пособие. – Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь. – 2019. – 104 с. Режим

доступа <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizra-gotov-k-trydy-i-oborone-vyz.pdf>. – (дата обращения: 20.08.2025).

11. Газовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов /Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. – Минск: Высшая школа. – 1978. – 96 с.

12. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе /В.А. Гриднев, С.В. Шпагин. – Учебное пособие. – Тамбов: Изд-во ФГБОУ ВПО «ТГТУ». – 2015. – 80 с.

13. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Б.Р. Голощапов. – Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., стер. – Москва: Изд-й центр «Академия». – 2005. – 312с.

14. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе /И.М. Добрынин, В.А. Шемятихин. – Учебное пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 2016. – 99 с.

15. Евсеев, Ю.И. Физическая культура /Ю.И. Евсеев. – Учебное пособие для студентов вузов. – Изд. 6-е, испр. и доп. – М.: «Феникс». – 2010. – 345 с.

16. Евстратов, В.Д. Лыжный спорт для институтов и техникумов /В.Д. Евстратов, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – Учебник. – М.: Физкультура и спорт. – 1989. – 319 с.

17. Жданов, С.И. Теоретические основы физической культуры /С.И. Жданов. – Орск: Изд-во ОГТИ (филиал) ГОУ ОГУ. – 2010. – 147 с.

18. Жилкин, А.И. Легкая атлетика /А.И. Жилкин. – Учебное пособие. – 5-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия». – 2008. – 464 с.

19. Жораева, О.П. Нормативы комплекса ГТО VI ступени и физическая подготовленность студентов-юношей /О.П. Жораева, В.Г. Королев. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 61-63.

20. Журавин, М.Л. Гимнастика /М.Л. Журавин и др. – Учебник для студентов высших учебных заведений. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2008. – 448 с.

21. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева. Учебное пособие. – 2007. – 137 с.
22. Зуев, В.Н. О конверсии правового вектора в комплекс ГТО для синергетического эффекта отраслевой государственной идеологии 1931-2015 гг. /В.Н. Зуев, П. Г. Смирнов. – Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 46-49.
23. Иванов, О.Н. ГТО: прошлое и настоящее /О.Н. Иванов. – Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – № 1 (40). – С. 174-176.
24. Ильинич, В.И. Физическая культура: учебник /В.И. Ильинич. – М.: Изд-во «Гардарики». – 2007. – 350 с.
25. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта /Э.Б. Крайнова. – Учебное пособие. – М.: Форум. – 2007 – 208 с.
26. Колунин, Е.Т. Готовность легкоатлетов 9-10 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО /Е.Т. Колунин, Н.Е. Аксенов. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №1. – С. 38-39.
27. Кокоулина, О.П. Основы теории методики физической культуры и спорта /О.П. Кокоулина. – Учеб.-метод. пособие. – М.: МГУЭСИ, – 2007. – 180 с.
28. Кокшаров, Е.В. Подбор и подготовка лыжного инвентаря /Е.В. Кокшаров, Е.А. Слушкиной. – Методические рекомендации. – Екатеринбург: ФГБОУ ВПО УрИ ГПС. – 2011. – 30 с.
29. Костикова, Г.В. Реализация комплекса ГТО в общеобразовательных организациях /Г.В. Костикова, С.С. Михайлов, А.С. Фетисов. – Физическая культура в школе. – 2016. – №4. – С. 2-8.
30. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта /В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – Учебник для вузов. – М.: Академия. – 2009 – 525 с.
31. Лотоненко, А.В. Формирование физической культуры молодежи: теория, методология, практика /А.В. Лотоненко. – М., – 1999. – 92 с.

32. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации /Л.И. Лубышева. – Физ. культ: воспит, образов., тренир. – 1996. – № 1. – С.11-17.
33. Макеева, В.С. Управление психофизическим состоянием студентов в процессе физического воспитания /В.С. Макеева, С.В. Шавырина. – Образование и саморазвитие. – Т.1. – 2009. – №17. – С.225-230.
34. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью /О.Ю. Масалова. – Учебное пособие. – М.: «Кнорус». – 2016. – 184 с.
35. Масленников, А.В. «Метод автоматизации судейства испытания комплекса ГТО по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу» /А.В. Масленников. – Матер. 9-ой междунар. конф. «Наука и инновации». – Йошкар-Ола: ПГТУ. – 2014. – 240 с.
36. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. – Учебник для инст-в физ-й кул-ры. – Изд. 4-е. – М.: «Лань – Омега». – 2004. – 280 с.
37. Наговицын, Р.С. Разработка веб-портала для подготовки студентов к тестированию по нормам ГТО /Р.С. Наговицын и др. – Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 39-42.
38. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта /С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. – Учебное пособие. – М.: «Академия». – 2010. – 336 с.
39. Озолин, Э.С. Спринтерский бег /Э.С. Озолин. – Учебное пособие. – Московский региональный Центр развития легкой атлетики. – М.: ИААФ. – 2010. – 176 с.
40. Орлов, Р.С. Нормальная физиология /Р.С. Орлов, А.Д. Ноздрачев. – Учебник. – М.: «ГЭОТАР-Медиа». – 2009. – 350 с.
41. Паршикова, Н.В. «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)» /Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А.

Виноградов, В.А. Уваров. – метод. мат-лы Министерство спорта РФ. – М.: «Советский спорт». – 2014. – 60 с.

42. Погадаева, А.Я. Внедрение ВФСК ГТО в сельском муниципальном образовании /А.Я. Погадаева, Н.Г. Проскурякова. – Теория и практика физической культуры. – 2016. – №6. – С. 17.

43. Полиевский, С.А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта /С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский, Г.А. Ямалетдинова. – Монография. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т. – 2013. – 213 с.

44. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

45. Салахияев, Р.Р. История и возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) /Р.Р. Салахияев и др. – Учебно-метод-е пособие. – Казань: КФУ. – 2015. – 88 с.

46. Синявский, Н.И. Готовность выпускников образовательных школ г. Сургута к выполнению норм комплекса ГТО /Н.И. Синявский, А.В. Фурсов. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 3. – С. 12-13.

47. Смирнов, В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта /В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: «Владос- Пресс». – 2002. – 608с.

48. Смоляр, С.Н. Теория и методика физического воспитания студентов /С.Н. Смоляр, Б.М. Щетина, В.В. Мулин. – Учебное пособие. – Хабаровск: ДВГУПС. – 2007. – 100 с.

49. Столяр, К.Э. Дисциплина «Физическая культура и спорт». ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов /К.Э. Столяр и др. – Учебное пособие. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова». – 2016. – 63 с.

50. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)».

51. Упражнения для работы с гириями [Электронный ресурс] //Издательский проект SYL.ru. URL: http://www.syl.ru/article/158875/new_uprajnenies-girey-i-kg-luchshie-uprajneniya-s-girey (дата обращения: 02.08.2025).

52. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия». – 2001. – 480 с.

53. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Учебное пособие. – 2-е изд. М.: «Академия». – 2005. – 390 с.

54. Шаренкова, Л.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) /Л.А. Шаренкова, В.С. Макеева и др. – Монография. – Северный государственный медицинский университет. – Архангельск: Оперативная типография «А-Медиа». – 2015. – 103 с.

55. Шатохин, А.Г. Готовность студентов к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» /А.Г. Шатохин, Н.С. Бутыч. – Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 17.

56. Щербина, В.А. Применение инновационных технологий физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни студентов технического вуза /В.А. Щербина. – М.: МПА – «Пресс» – 2007. – 319 с.

57. Чесноков, Н.Н. Легкая атлетика /Н.Н. Чесноков и др. – Учебник для вузов. – М.: «Физ. культура». – 2010. – 440 с.

Содержание

№	Введение	3
п/п		
	Глава 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО КОМПЛЕКСА ГТО	5
	Глава 2. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСНОЙ СИСТЕМЫ ГТО В СССР И РОССИИ	14
	Глава 3. ИСТОРИЧЕСКАЯ СИМВОЛИКА ГТО	30
	Глава 4. ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	43
	Глава 5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ВИДАМ ИСПЫТАНИЙ	52
	Глава 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗА ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)	55
6.1.	Гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	55
6.2.	Сила. Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (юн.)	59
6.3.	Сила. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев.)	70
6.4.	Силовые способности. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн. и дев.)	71
6.5.	Силовые способности. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юн. и дев.)	74
6.6.	Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юн. и дев.)	76
6.7.	Скоростно-силовые способности. Бег на 60 м. (дев.) и 100 м (юн.)	78
6.8.	Выносливость. Бег на 3 км (юн.) и 2 км (дев.)	84
6.9.	Выносливость. Плавание 50 м (юн. и дев.)	87
6.10.	Скоростно-силовые способности. Бег на лыжах – 3 км (дев.) – 5 км (юн.)	93
17.	Заключение	104
18.	Список использованной литературы	105

Сидоров Дмитрий Глебович
Щукин Вячеслав Михайлович

Исторический экскурс возрождения
физкультурно-спортивного комплекса ГТО
Интеграция теоретических, методических и
практических аспектов системы физического
воспитания (ГТО)

Учебно-методическое пособие