

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский федеральный университет

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ НОВЫХ ТРЕБОВАНИЙ
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Учебное пособие

Красноярск, Лесосибирск
2016

УДК 795 (075)

ББК 75я73

Ф 505

Рецензенты:

А.И. Завьялов, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России;

А.П. Галкина, учитель физической культуры высшей категории, руководитель городского методического объединения учителей физической культуры г. Лесосибирска

ISBN 978–5–7638–3495–6

Ф 505 Физическая подготовка студенческой молодежи в контексте новых требований комплекса «Готов к труду и обороне»: учеб. пособие / Т.Н. Кочеткова, Ю. Л. Лукин, В. И. Семенов и др. – Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2016. – 124 с.

Пособие содержит материалы, которые помогут студенту и педагогам образовательных учреждений не только организовать самостоятельную работу, но и провести подготовку к занятиям для сдачи норм ГТО. В приложениях содержатся методические материалы для проверки теоретических знаний по истории становления и развития ГТО и выполнения норм комплекса ГТО. Приведены комплексы упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Предназначено для студентов и педагогов образовательных учреждений.

УДК 795 (075)

ББК 75я73

ISBN 978–5–7638–3495–6

© ЛПИ – филиал СФУ, 2016
© Т. Н. Кочеткова, Ю. Л. Лукин, В. И. Семенов,
Е. М. Казанцев, Е. Р. Колланг, В. А. Новиков,
В. И. Кутугина, Н. Г. Мурадян, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
Глава 1. Физическое воспитание, физическая подготовка и физическое развитие как составная часть физической культуры	7
1.1. Характеристика физического воспитания.....	7
1.2. Характеристика физической подготовки.....	9
1.3. Характеристика физического развития.....	11
1.4. Средства для физической подготовки, физического развития.....	14
1.5. Рекомендации по совершенствованию физической подготовки, физического развития для подготовки к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне»	16
1.6. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.....	21
Глава 2. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	23
2.1. Исторический аспект становления и развития комплекса «Готов к труду и обороне».....	23
2.2. Развитие комплекса ГТО в 1992-1997 годы.....	29
2.3. Понятие военной организации общества, патриотического воспитания.....	30
2.4. Системный подход к Всесоюзному физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».....	33
2.5. Цели и задачи комплекса «Готов к труду и обороне».....	36
Глава 3. Современные исследования социальных проблем физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	37
3.1. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО в текущий период	37
3.2. Исследование социальных проблем физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	42
3.3. Цели и задачи комплекса «Готов к труду и обороне» в наше время.....	49

3.4. Организация работы по сдаче нормативов физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	50
3.5. Условия выполнения видов испытаний Комплекса.....	51
3.6. Ступени испытаний и нормы комплекса ГТО.....	54
Заключение.....	60
Список литература.....	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	67
Приложение А. Комплекс упражнений для развития силы.....	67
Приложение Б. Комплекс упражнений для развития быстроты.....	85
Приложение В. Комплекс упражнений для развития выносливости.....	87
Приложение Г. Комплекс упражнений для развития гибкости.....	98
Приложение Д. Задание в форме теоретического теста.....	102
Приложение Е. Методические рекомендации по освоению комплекса ГТО на уроках физической культуры и при самостоятельной подготовке.....	104

ВВЕДЕНИЕ

Популяризация массовой физической культуры и здорового образа жизни является сегодня наиболее актуальной. Забота о здоровье граждан выдвигается в качестве главного приоритета внутренней политики государства, о чем свидетельствует Федеральный закон об образовании, реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы». На необходимость развития потребности в здоровом образе жизни неоднократно указывал Президент РФ В.В. Путин: «...это общенациональная задача - развитие физической культуры и спорта. Но самая главная причина, которая заставляет всех нас, людей думающих, заниматься спортом, - это поддержание своего здоровья, что чрезвычайно важно для каждого конкретного человека и для общества в целом. Особенно это важно для молодых людей, потому что впереди ещё большой жизненный путь: создание семей, рождение детей, производственные успехи. Это невозможно сделать без хорошего здоровья. Это основа всего. Поэтому для нас так важно, чтобы уже с самых молодых лет люди приобщались к физической культуре и спорту». В связи с этим возрастает роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. Приоритетными направлениями социальной политики вуза становятся формирование идеологии здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, создание условий, необходимых для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом новых запросов и потребностей государства и общества в целом.

Существенный вклад в это направление внесет внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в среду студенческой молодежи.

Возрождение системы ГТО было объявлено в Указе Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Во исполнение Указа Президента РФ было издано постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" и распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне». Реализация государственных программ в сфере внедрения и популяризации комплекса ГТО направлена на развитие массового спорта и формирование культуры здоровья, гражданско-патриотического и духовно - нравственного воспитания молодого поколения, подготовку допризывной молодежи к выполнению конституционного долга по защите отечества.

В предложенном пособии авторы рассмотрели социальные проблемы комплекса ГТО в нашей стране от истории возникновения до настоящего времени.

Пособие состоит из трёх глав, которые связаны между собой в решении многообразных вопросов по физкультурно-спортивному комплексу "Готов к труду и обороне". Имеется единый список основной и дополнительной литературы, используемой при подготовке пособия. В приложении представлены: комплексы упражнений для физической подготовки к сдаче нормативов, а также теоретические задания по главам пособия в форме тестов.

Глава 1. Физическое воспитание, физическая подготовка и физическое развитие как составная часть физической культуры

1.1. Характеристика физического воспитания

Физическое воспитание - это организованный процесс, направленный на формирование физической культуры личности, т.е. той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать биологический и духовный потенциал. Понимаем мы это или нет - начинается физическое воспитание с момента рождения нового человека.

В России основоположником научной системы физического воспитания считается Пётр Францевич Лесгафт (1837—1909). Он рассматривал педагогические явления с позиций антропологизма. Антропологию понимал как науку, изучающую не только строение, развитие и функции отдельных органов человеческого организма, но и как физическое и нравственное влияние на человека окружающей среды. Лесгафт доказывал, что на развитие организма влияет среда и упражнения: «Всё, что упражняется, - развивается и совершенствуется, что не упражняется – распадается». Лесгафт считал возможным воздействовать функцией, «направленным упражнением», на развитие органов человеческого тела и всего организма (функциональная анатомия). В основе педагогической системы Лесгафта лежит учение о единстве физического и духовного развития личности. Учёный рассматривал физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. При этом Лесгафт постоянно подчеркивал важность рационального сочетания, взаимовлияния умственного и физического воспитания: «Необходимо, чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения».

В физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и развитие физических качеств.

С помощью двигательной деятельности, организованной посредством физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, направленно регулировать его и тем самым вызывать прогрессивные приспособительные изменения в нем (совершенствование регуляторных функций нервной системы, мышечную гипертрофию, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.д.). Совокупность их приводит не только к количественным, но и к качественным изменениям функциональных возможностей организма в целом.

Воспитывая таким путем физические качества, достигают, при известных условиях, существенного изменения степени и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и др.), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (разумеется, в той мере, в какой это допускают генетически закрепленные особенности конституции человеческого организма). Развитию физических качеств придается, таким образом, направленный характер, что и позволяет говорить об управлении их развитием.

В процессе смены поколений через физическое воспитание осуществляется передача накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или иной мере направленное физическое развитие людей. Общим результатом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках. В этом отношении физическое воспитание можно определить как процесс *физической подготовки* человека к полноценной жизнедеятельности, в том числе к социально обусловленной деятельности (трудовой, военной и т.д.).

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных

каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств. Они характеризуют общественно активную личность, обеспечивают на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков, направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Вопросы и задания для самоконтроля

Дайте определение и раскройте содержание основного понятия физической культуры и спорта:

1. Понятия "физическое воспитание."
2. Кто в России являлся основоположником научной системы физического воспитания?
3. Что приводит не только к количественным, но и к качественным изменениям функциональных возможностей организма в целом?

1.2. Характеристика физической подготовки

Физическая подготовка. Это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный)

процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП - увеличивается.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам: спортивная подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Спортивная подготовка (тренировка) - это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные

упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения.

Профессионально-прикладная физическая подготовка - разновидность СФП, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к продуктивной трудовой деятельности. В процессе профессионально-прикладного использования физической подготовки решаются как задачи повышения работоспособности, так и задачи укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, предупреждения травматизма, улучшения общего и эмоционального состояния человека. Опираясь на данные профессиограмм, определяются задачи, средства и методы ППФП, рекомендуются целесообразные коррективы в общей физической подготовке и формы направленного использования средств физической культуры непосредственно в оптимизации режима и организации труда.

Вопросы и задания для самоконтроля

Дайте определение и раскройте содержание основных понятий физической культуры и спорта:

1. Физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка (тренировка).
4. Профессионально-прикладная подготовка.
5. Каковы задачи, средства и методы (профессионально-прикладной подготовки) ППФП ?

1.3. Характеристика физического развития

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания. Существует три уровня физического развития: высокий, средний и низкий и два промежуточных выше среднего и ниже среднего.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45—50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности, и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни прежде всего относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеет биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае.

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

Вопросы и задания для самоконтроля

Дайте определение и раскройте содержание основного понятия физической культуры и спорта:

1. Физическое развитие.
2. Чем характеризуются изменения в физическом развитии?
3. Чем характеризуются изменения в показателях телосложения?
4. Чем характеризуются изменения в показателях (критериях) здоровья?
5. Чем характеризуются изменения в показателях развития физических качеств?

1.4. Средства для физической подготовки, физического развития

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы (рис. 1). Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами - оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.



Рис.1. Средства физического воспитания

Физические упражнения - это двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений (циклических, ациклических, динамических, статических, аэробных, анаэробных и др.) велико. Они различны по форме, содержанию, направленности (рис. 2).

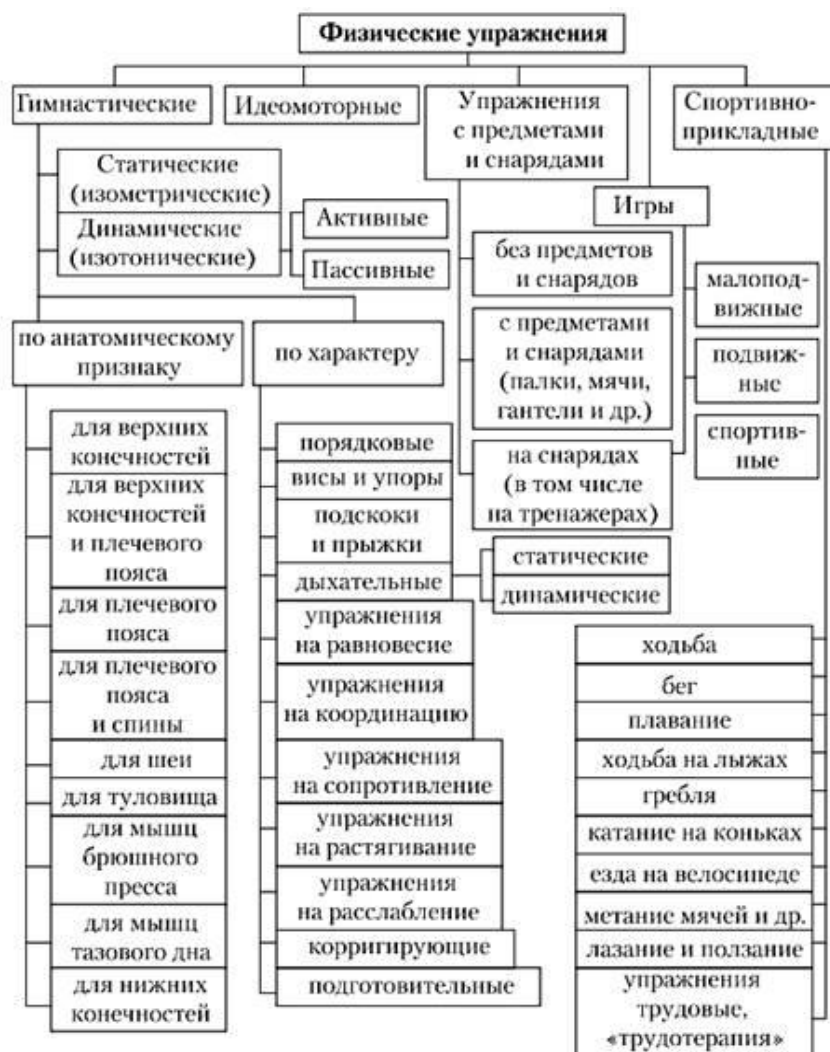


Рис. 2. Классификация физических упражнений

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

Вопросы и задания для самоконтроля

Дайте определение и раскройте содержание основных понятий:

1. Средства физической подготовки.
2. Средства физического развития.

1.5. Рекомендации по совершенствованию физической подготовки, физического развития для подготовки к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне»

Для достижения высокой готовности к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) первостепенное значение имеет хорошая физическая подготовка, которая включает в себя необходимый уровень развития двигательных качеств, прежде всего силы, выносливости, быстроты, ловкости, а также смелости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, большим психическим нагрузкам. В школах должны быть созданы все условия для того, чтобы каждый учащийся старших классов уверенно выполнял нормативы комплекса ГТО, систематически занимался военно-прикладными видами спорта, участвовал в туристских походах, постоянно заботился о своем физическом совершенствовании; воспитывал в себе мужество, силу воли, морально-психологическую стойкость, способность и готовность переносить большие физические нагрузки; умел оказать первую медицинскую помощь и обеспечить страховку при выполнении физических упражнений.

1. Развитие силовых качеств

Развитие силы осуществляют повторным методом с использованием упражнений, проделываемых в динамическом и статическом режимах. При

этом применяют в основном динамические упражнения, которые выполняют в пределах 70—90 % от максимальных возможностей (6—8 повторений в одном подходе) или с максимальным напряжением (1—2 повторения) с интервалом отдыха 1—2 мин. Во время активного отдыха делают упражнения на гибкость, координацию движений, дыхательные. Для комплексного развития силы подбирают упражнения на основные группы мышц: спины, брюшного пресса, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей. Упражнения для отдельных мышечных групп следует чередовать. В каждой серии может быть по 9—10 повторений продолжительностью до 30 с в одном подходе, интервалы отдыха — 30—40 с. Силовые упражнения целесообразно выполнять в конце вводной или в конце основной части урока. Комплексы статических упражнений чаще всего применяют во вводной части урока. Они позволяют воздействовать как на отдельные мышцы, так и на группы мышц. Статические упражнения надо чередовать с упражнениями на расслабление и растягивание. Каждое упражнение выполняют 10—20 с. В комплексе — 6—9 упражнений. Объем статических упражнений не должен превышать 15—20 % от общего времени занятий. При выполнении статических упражнений очень важно обучить учащихся не задерживать дыхание.

2. Развитие выносливости

Для развития общей выносливости применяют длительный бег, ходьбу на лыжах, плавание, кроссы и т. д. Нагрузки в упражнениях, способствующих развитию выносливости, регулируют изменением продолжительности и интенсивности их выполнения, а также продолжительностью и характером отдыха при повторных заданиях. Скорость передвижения должна составлять 45—55 % от максимальной. Минимальная продолжительность непрерывного упражнения для развития общей выносливости — 3—5 мин., максимальная — до 25—30 мин. (за исключением лыжной подготовки и марш-бросков). Примерные упражнения для развития выносливости: Бег с равномерной и переменной скоростью до 15—25 мин.; повторное пробегание отрезков 200—400 м; бег на результат 3000 м; кросс до 5 км со средней скоростью 3,0—3,4 м/с; марш-броски до 10 км. Ходьба на лыжах по пересеченной местности до 10 км; повторное преодоление отрезков 500—600 м 4—6 раз; лыжные гонки 5 км.

Плавание 100—200 м. Спортивные игры, повторное преодоление полосы препятствий. Повторное пробегание отрезков 100—300 м; беговые упражнения на отрезках 40—50 м (10—15 повторений); бег на лыжах 300—800 м; плавание 25—30 м 2—3 раза.

3. Развитие скоростно-силовых качеств:

Для развития скоростно-силовых качеств используют упражнения с отягощением, а также с преодолением собственной массы тела (различные виды бега и прыжков, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание и т. д.). Нагрузку дозируют количеством повторений, а также длительностью работы и отдыха. Скоростно-силовые упражнения включают обычно во вводную и основную части урока, выполняют поточным или круговым методом. Темп — высокий. Продолжительность комплекса — 8—10 мин. В паузах применяют дыхательные упражнения и на расслабление. Вначале выполняют скоростно-силовые упражнения с преимущественной скоростной направленностью. Продолжительность каждого 15—20 с. Упражнения повторяют 2—3 раза с интервалом отдыха 30—60 с. Затем выполняют скоростно-силовые упражнения с преимущественно силовой направленностью. Величину нагрузки (сопротивление) выбирают такую, чтобы учащийся мог повторить упражнение с отягощением в одном подходе 8—10 раз. Продолжительность упражнений до 20 с. Интервалы отдыха между подходами (2—3 подхода на упражнение) до 45—60 с. Всего выполняют 2—3 упражнения (или 4—5 упражнений по одному подходу на каждое).

4. Развитие быстроты

Под скоростными способностями понимают комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы — это латентное, т. е. скрытое время простых и сложных двигательных реакций, время выполнения отдельного, одиночного движения.

Комплексные формы — это способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости, умение выполнять с высокой скоростью движения в ходе борьбы.

Проявление скоростных способностей в комплексной форме тесно связано с уровнем развития силы, гибкости и главным образом координационных возможностей.

Необходимо помнить, что элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей строго специфичны и не зависят друг от друга: скорость реакции не связана со скоростью бега и наоборот. Элементарные формы быстроты строго индивидуальны, зависят от свойств реагирования нервной системы и практически не поддаются тренировке. Время простой реакции у тренированного человека — 0,20–0,25 с, у спортсменов — 0,12–0,15 с.

Самый распространенный способ уменьшения времени простой реакции заключается в повторном, наиболее быстром реагировании на изменение окружающей среды или сигнала.

Более сложная реакция — реакция выбора, которая предполагает способность предупредить или выбрать нужное двигательное действие из ряда возможных. Типична реакция на движущийся предмет и реакция выбора в единоборствах: боец должен увидеть, какой рукой или ногой собираются нанести по нему удар, оценить направление и скорость удара, выбрать план действия, начать его осуществление. Из этих четырех элементов и складывается в данном случае скрытый период реакции. Понятно, что основная доля времени приходится на первый элемент — фиксацию начала движения. Развитию именно этой способности и нужно уделять особое внимание на первом этапе. Развивается данная способность различными подвижными играми, самая эффективная игра — настольный теннис.

Параллельно этому следует работать над постоянным повторением стандартных ответов на различные действия партнера (удар — защита — удар), т. е. доведением ответной реакции до автоматизма, что также в значительной степени уменьшает время выбора ответного действия и начало его осуществления.

Совершенствование комплексной формы проявления скоростных способностей происходит в результате систематического повторения упражнений (бег, преодоление препятствий и т. д.), выполняемых с максимальной интенсивностью, что, со своей стороны, требует соблюдения ряда условий:

— они выполняются непродолжительное время, до первых признаков утомления;

— началу выполнения упражнений должен предшествовать высокий эмоциональный настрой на проявление максимально возможной быстроты. Можно использовать прыжки со скакалкой в разных направлениях для совершенствования скорости передвижения, а также бег с ускорением по звуковому сигналу из различных исходных положений (упор лежа, упор присев и т. д.). Для совершенствования рекомендуются следующие упражнения:

1. Быстрота выполнения:

а) удар и блок выполняются по команде или свистку;

б) отягощение в виде грифа от штанги на плечах, руками ухватиться за него как можно дальше от плеч. Быстрые повороты туловища вправо и влево с небольшим наклоном вперед;

в) стоя на одном колене, одна рука на поясе, одноименная рука упирается локтем на впереди стоящее колено. Повороты внутрь кистью, в которой за конец зажимается булава (палка 30–40 см);

г) прыжки со скакалкой (два оборота);

д) выполнение любых ударов или защит за ограниченный промежуток времени (10–15 с).

2. Скорость передвижения:

а) прыжки со скакалкой в разных направлениях;

б) бег с ускорением по звуковому сигналу из разных положений (упор лежа, упор присев, лежа на спине).

3. Анаэробная выносливость:

а) ведение боя без остановок в течение 1–2 мин;

б) спортивные игры (регби, баскетбол) с элементами рукопашного боя (запрещены удары в спину, голову и ногами по мячу).

4. Координация движений:

Выполнение ударов и защитных действий после выполнения акробатических упражнений. Примерно:

а) колесо — кувырок вперед — удар рукой;

б) кувырок назад — прыжок на 180 градусов — кувырок вперед — удар ногой;

в) кувырок вперед — подъем разгибом — блок-удар.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что нужно для достижения готовности к сдаче комплекса ГТО?
2. Как осуществляется развитие силы?
3. Как осуществляется развитие выносливости?
4. Как осуществляется развитие скоростно-силовых качеств?
5. Как осуществляется развитие быстроты?

1.6. Связь физического воспитания с другими видами воспитания

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием

Она проявляется непосредственно и опосредованно.

Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

Педагог по физической культуре и спорту намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности. Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач.

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые в ходе занятий, служат их духовному обогащению и

способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни.

Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. Это отмечал еще выдающийся ученый П.Ф. Лесгафт. В своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием

С одной стороны, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию положительных черт морального облика человека. В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретает опыт нравственного поведения. С другой стороны, от уровня воспитанности занимающихся, их организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и других черт характера зависит эффективность занятий по физическому воспитанию (например, результативность уроков физической культуры в общеобразовательной школе, средних специальных учебных заведениях и др.).

На нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это

помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Эстетическое воспитание развивает человека духовно, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в спорте.

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели — формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием
Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывают трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и пр. содействует формированию элементарных трудовых навыков.

Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств личности непосредственно положительно отражаются и на эффективности процесса физического воспитания.

Глава 2. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

2.1. Исторический аспект становления и развития комплекса «Готов к труду и обороне»

В глубокой древности развитие производительных сил и расширение трудового опыта привело к усложнению физического воспитания человека. Труд носил коллективный характер, что облегчало людям ведение тяжёлой борьбы с природой за своё существование, помогало преодолевать суровые невзгоды жизни. Большую роль начинает играть военная организация общества.

Физическое воспитание в этих условиях выполняет функцию подготовки не только к трудовой деятельности, но и к военному делу. Появляются зачатки военного воспитания. По мере развития общества физическая культура становилась частью культуры, представляя собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В этой связи меняются и программы физического воспитания. Но патриотическое воспитание и военно-прикладные составляющие этих программ остаются неизменными.

В СССР для решения задач военно-физической подготовки, а также других направлений в системе военно-патриотического воспитания большое значение имел Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», который являлся нормативной основой советского физкультурного движения. В 1923 году органы Всеобуча прекратили своё существование. Развитием физической культуры и спорта в стране вплотную занялись Всесоюзный Ленинский Коммунистический союз Молодёжи (комсомол) и профсоюзы. Комсомол добивался организационного укрепления физкультурного движения в мирных условиях. Началась физкультурно-массовая и научно-методическая работа, борьба с физкультурной неграмотностью. С переходом на новые формы организации физического воспитания и управления физкультурным движением постепенно менялись содержание и методика всей физкультурной и спортивной работы.

Перед группой научных работников Государственного центрального института физической культуры встала задача разработки советской системы физической культуры, построенной на принципах всесторонности и прикладности. Важным шагом на пути развития физической культуры и спорта было усиление их связи с политикой и обороной государства, призванного сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, стойких защитников Родины.

К середине двадцатых годов XX столетия страна начала твердо становиться на ноги. Энтузиазм людей, их тяга к новому проявились почти

во всех сферах жизни – труде, культуре, науке, спорте. Государству нужны были сильные и смелые люди. Для этого необходимо было создать единую систему физического воспитания.

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». 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи.

Предлагалось установить специальные нормы и требования, а того кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание среди общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО. После обсуждения в различных общественных организациях страны он был утвержден 11 марта 1931 года. Он 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.

Автором комплекса ГТО 1931 года считается 20-летний московский физкультурник Иван Осипов. К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что сдача 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

первая категория – с 18 до 25 лет,

вторая категория – с 25 до 35 лет,
третья категория – с 35 лет и старше.

Женщины

первая категория – с 17 до 25 лет,
вторая категория – с 25 до 32 лет,
третья категория – с 32 лет и старше.

Испытания должны были проводиться на всех уровнях – в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

Те, кто успешно проходили испытания и были награждены 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.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени. Для того чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание, 15 из которых практические. Они включали в себя следующие дисциплины: бег на 100, 500 и 1000 м; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату или шесту; поднимание патронного ящика весом в 32 кг и безостановочное передвижение с ним на 50 м; 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.

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая начала успешно сдавать испытания на значок ГТО. И в 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» второй степени.

В комплекс ГТО второй ступени входили уже 25 норм – 3 теоретических и 22 практических вида испытаний. Для женщин общее количество норм составляло 21. В ГТО II степени значительно шире был

представлен спорт. В него были включены прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин), фехтование, прыжки в воду, преодоление военного городка.

Чтобы быть здоровым человеком, в дальнейшем добиться спортивных результатов, заниматься физкультурой надо начинать с раннего детства. 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.

Значок ГТО был настолько значимым, что на Московском физкультурном параде 1934 года он служил правом на вход в колонну и участие в параде. Физкультурников, не являвшихся значкистами ГТО, к участию в параде не допускали.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам девушек и юношей. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных соревнований. Именно испытания на сдачу норм ГТО помогли выявить спортивный талант бегунов Серафима и Георгия Знаменских, Александра Пугачевского, Евдокии Васильевой.

Инициатива комсомола стала в создании комплекса физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основополагающей в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи. Таким комплексом стал Всесоюзный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне». В марте 1931 года ВСФК (Высший совет физической культуры) при ЦИК СССР утвердил физкультурный комплекс ГТО I ступени. Норматив I ступени комплекса объединил в себя следующее:

- 1) плавание;
- 2) гребля;
- 3) прыжки и метания;
- 4) бег;

- 5) подтягивание на перекладине (для мужчин), лазанье по канату (для женщин);
- 6) езда на велосипеде;
- 7) передвижению в противогазе;
- 8) переносу патронного ящика;
- 9) лыжным переходам;
- 10) оказание первой помощи;
- 11) выполнение сан минимума;
- 12) знание основ самоконтроля;
- 13) знание основ физкультурного движения в СССР;
- 14) ударничество на производстве.

Сдача нормативов ГТО подтверждалась удостоверениям и специальными значками соответствующих ступеней. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком ГТО, выполняющие нормативы в течение ряда лет — Почётным значком ГТО. 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». Выполнившим разрядные нормативы по многоборьям комплекса ГТО вручали классификационные билет и значки соответствующих разрядов. Система физкультурного комплекса ГТО стала очень популярной среди советских людей того времени. Только за 1933 –1937 годы нормы ГТО I ступени сдавали 4 млн 458 тыс. человек, II ступени – 35 тыс., БГТО – 759,5 тыс. человек. Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 годах. 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 сдачи спортсменами норм физкультурного комплекса ГТО.

2.2. Развитие комплекса ГТО в 1992-1997 годы

Продолжением и развитием комплекса ГТО является полиатлон. Как вид спорта создан в 1992 году на основе существовавших в СССР программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд». Полиатлон закладывает основы физической подготовки для любого вида спорта и доступен для всех возрастов, начиная с 8 лет. В него включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, лыжного спорта и других видов. Развитие качеств - выносливость, скорость, силовые качества, а также навыки стрельбы делают полиатлон видом спорта, готовящим молодых людей стать защитниками отечества. Развитие полиатлона связано с именем Геннадия Галактионова. Пришедший в ГТО, в 1987 году Галактионов имел большой опыт тренерской и организационной работы. В 1989 году многоборцы избрали Геннадия Николаевича президентом "Всесоюзной Ассоциации многоборья ГТО". В 1992 году — после распада СССР — состоялся первый чемпионат СНГ по зимнему многоборью ГТО. С активным участием Галактионова в суверенных государствах, возникших на территории СССР, многоборья ГТО были сохранены под эгидой Международной Ассоциации Полиатлона, президентом которой он был избран 29 февраля 1992 года. В этом же году зимнее многоборье ГТО было переименовано и проведён первый чемпионат мира по зимнему полиатлону. Первый чемпионат мира по летнему полиатлону состоялся в октябре 1993 года в Чернигове (Украина), в соревнованиях участвовали 324 спортсмена, представлявших одиннадцать государств. С 1994 года стали проводиться Кубки мира по летнему, а затем и по зимнему полиатлону, с 1997 года ежегодно проводится первенство мира среди юношей и девушек по летнему полиатлону.

В настоящее время календари международных и всероссийских соревнований по полиатлону насчитывают до 10 соревнований по зимнему полиатлону и до 20–25 — по летнему полиатлону для категорий участников всех возрастов. В России с 1993 года действует спортивная классификация

по полиатлону — до присвоения звания мастеров спорта международного класса включительно. Международная ассоциация полиатлона присваивает спортсменам звания международного мастера по полиатлону, а судьям — звания международного судьи по полиатлону.

Значок «Отличник ГТО». Присуждался сдавшим нормативы на золотой значок IV ступени «Физическое совершенство» и вдобавок имевшим один первый разряд или два вторых разряда

2.3. Понятие военной организации общества, патриотического воспитания

Военная организация общества (государства) – совокупность Вооружённых Сил, других войск и воинских формирований, государственных, военно-политических органов управления, органов военного управления, иных организаций, основная деятельность которых в мирное время направлена на решение задач по обеспечению военной безопасности государства (предотвращение военной угрозы), а в случае войны – на обеспечение вооружённой защиты государства, отражение нападения, разгром противника и достижение политических целей в войне.

Патриотическое воспитание: «Патриотизм - одна из наиболее значимых, непреходящих ценностей, присущих всем сферам жизни общества и государства, является важнейшим духовным достоянием личности, характеризует высший уровень ее развития и проявляется в ее активно-деятельностной самореализации на благо Отечества».

Патриотизм олицетворяет любовь к своему Отечеству, неразрывность с его историей, культурой, достижениями, проблемами, притягательными и неотделимыми в силу своей неповторимости и незаменимости, составляющими духовно-нравственную основу личности, формирующими ее гражданскую позицию и потребность в достойном, самоотверженном, вплоть до самопожертвования, служении Родине.

подавляющее большинство исследователей рассматривают три основных направления в военно-патриотическом воспитании:

- воспитание патриотизма, которое зиждется на высоком образовании;
- физическая подготовка;

- военно-техническая подготовка, т.е. приобретение умений и навыков, необходимых будущему воину.

Понятие патриотическое воспитание связано с пониманием сущности «патриотизма», с формированием личности человека-патриота, любящего свое Отечество, преданного своему народу, всегда действующего во имя своей Родины, желающего, умеющего защищать ее, готового на жертвы и определенные лишения ради ее процветания.

Патриотизм – это высокое чувство любви к Отчизне, присущее большинству людей, живущих на своей родной земле, глубокое осознание ими своего гражданского, профессионального и воинского долга, ответственности за все происходящее в стране, за её будущее. Патриотизм – это совокупность (сплав) идей, убеждений, чувств и действий, направленных на постоянное развитие, процветание своей Родины, обеспечение духовно-нравственной, экономической, военной, экологической и иной безопасности личности, общества, государства, на целенаправленную активную деятельность по разумному удовлетворению духовных и материальных потребностей каждого гражданина, живущего и действующего в своем Отечестве.

Патриотизм – это движение, зовущее вперед, фактор духовного плана, способствующий сохранению всего положительного, что накопили человечество, конкретный народ, общество и государство, в котором живет и действует реальная личность, это форма её существования.

Основными качественными характеристиками патриотизма являются:

- постоянное ощущение связи с Родиной, с жизнью и деятельностью людей, живущих на родной земле;
- любовь к своему Отечеству, государству, выраженная в конкретных делах, действиях, поступках;
- развитое чувство гордости за свое Отечество, за свой народ, за символы государства;
- моральная ответственность каждого человека за судьбу Родины, своего народа, за их современное состояние, за их будущее;
- развитое чувство гражданского, профессионального и воинского долга по выполнению своих конституционных обязанностей, ответственность за результаты своего труда;

- желание, стремление и умение защищать Родину, отстаивать ее интересы, обеспечивать безопасность во всех сферах жизни своего Отечества;

- обширная деятельность государственных, частных структур, каждого гражданина в целях процветания Родины, своего народа, повышения ее международного авторитета;

- приверженность ценностям, положительным традициям, идеалам своего государства, своего народа, своей профессии;

- внутренняя готовность и конкретная деятельность по сохранению и приумножению славы своего Отечества, проявлению чести и совести гражданина и воина Вооруженных Сил России;

- постоянное ощущение величия своей Родины;

- целенаправленная и активная деятельность по сохранению русской культуры, культурно-национальных ценностей всех народов, населяющих Россию, в области литературы, музыки, театра и других видов искусства;

- достойное проявление своих возможностей и способностей как гражданина России в области физкультуры и спорта, в достижении мировых результатов на Олимпийских играх, на чемпионатах мира и континента.

Важнейшей составной частью воспитательного процесса в современной российской школе является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности ученика. Только на основе возвышенных чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к Родине, появляется чувство ответственности за ее могущество, честь и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей общества, развивается достоинство личности.

Истинный патриотизм по своей сущности гуманистичен, включает в себя уважение к другим народам и странам, к их национальным обычаям и традициям и неразрывно связан с культурой межнациональных отношений.

Понятие патриотизма включает в себя:

- чувство привязанности к тем местам, где человек родился и вырос;

- уважительное отношение к языку своего народа;

- заботу об интересах Родины;

осознание долга перед Родиной, отстаивание ее чести и достоинства, свободы и независимости (защита Отечества);

проявление гражданских чувств и сохранение верности Родине;

гордость за социальные и культурные достижения своей страны;

гордость за свое Отечество, за символы государства, за свой народ;

уважительное отношение к историческому прошлому Родины, своего народа, его обычаям и традициям;

ответственность за судьбу Родины и своего народа, их будущее, выраженное в стремлении посвящать свой труд, способности укреплению могущества и расцвету Родины;

гуманизм, милосердие, общечеловеческие ценности.

2.4. Системный подход к Всесоюзному физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне»

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 Вооружённых 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.

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, необходимых 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.

Первым обладателем знака ГТО I степени 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 во все 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 степени.

В комплекс ГТО II степени вошло уже 25 испытаний. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II степени шире представлены спортивные испытания:

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

Выполнение испытаний комплекса ГТО II степени 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 II ступени, стали десять командиров — слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М.В.Фрунзе, А. Маслов, В. Поручаев и др.

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 пять 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 др.

Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности:

I ступень - «Смелые и ловкие», введена 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», предназначена 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», предназначена 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», предназначена 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.

В 1981 году, к 50-летию комплекса ГТО, Комитетом по физической культуре и спорту при Совете министров СССР и ЦК ВЛКСМ был выпущен специальный наградной знак.

В начале 1985 года в комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников – из 4-х.

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

2. 5. Цели и задачи комплекса «Готов к труду и обороне»

В 2014 году Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление

Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задачи комплекса ГТО :

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Современный комплекс ГТО предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп – от 6 до 70 лет и старше, и включает 11 ступеней.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Глава 3. Современные исследования социальных проблем физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

3.1. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО в текущий период

По теоретическому проведению исследования нормативно-правовых документов (постановления Совета министров СССР, положения

Госкомспорта СССР, Указ Президента РФ, распоряжения Правительства РФ и др.), регламентирующих проведение тестирования населения по нормам физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», выполнен анализ специальной литературы, раскрывающей содержание физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», сопоставлены нормативы в испытаниях двигательного характера, содержания трех редакций физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (1972, 1985, 2014 годы), изучены требования к сдаче нормативов в двигательных тестах, исследована динамика нормативов в испытаниях на проявление основных двигательных качеств человека. Результаты исследования могут быть использованы в процессе подготовки инструкторов по сдаче норм ВФСК «ГТО», применены в ходе тестирования физической подготовленности учащихся школ, училищ, вузов.

В 2014 году в России на высшем уровне принято решение о возрождении программы физкультурной подготовки населения, в нынешней трактовке – Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» (далее ВФСК «ГТО»). Согласно Указу Президента РФ от 24.03.2014 № 172, сделано это «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». Согласно этому же Указу, ВФСК «ГТО» вводится в стране в действие с 01.09.2014 как программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Мы попробовали проследить историю возникновения этого комплекса и изучить динамику его содержания. Универсальная интернет-энциклопедия «Википедия» трактует словосочетание «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)» как «программу физкультурной подготовки в общеобразовательных профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающую в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи». Отмечено, что существовала она с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

В педагогическом энциклопедическом словаре под редакцией Б.М. Бим-Бада фраза «Готов к труду и обороне (ГТО)» обозначена как

«программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР в период с 1931 по 1991 год, и которая состояла из двух частей: «Будь готов к труду и обороне СССР (БГТО)» – для школьников 1-8 классов и «ГТО» – для учащихся и населения старше 16 лет». Изучение литературных источников показало, что нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись: редакции вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах, усовершенствовался комплекс в 1972, 1985, 1988 годах. Если до 1985 года изменения происходили каждые 8-12 лет, то после 1985 года продолжительность периодов комплекса ГТО, в ходе которых вносились необходимые уточнения и дополнения, резко сократилась.

Изменения затрагивали число нормативов, зачетных требований по теоретическим разделам, числа ступеней, возрастных границ, требований, касающихся недельных объемов физической нагрузки. Происходил пересмотр содержания тестовых упражнений: дистанции трасс, время выполнения упражнения, количество выполнений упражнения, очки. Неизменным оставалось только то, что за успешное выполнения норм комплекса спортсмен мог получить значок комплекса ГТО установленного образца, соответствующего его уровню физической подготовленности.

В 1991 году комплекс ГТО перестал существовать. Задачами возрожденного ВФСК «ГТО» согласно разработанному Правительством РФ Положению от 11.06.2014 № 540 являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта

в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов».

В отличие от ранее существовавших вариантов комплекса ГТО, структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 2014 года состоит из 11 ступеней и охватывает население от 6-ти до 70-ти лет и старше. В отличие от предыдущих редакций комплекса ГТО, с 2014 года практические двигательные тесты разделены на две группы: обязательные и по выбору. В обязательных тестах принимают участие все тестируемые, а из перечня тестов по выбору можно выбрать те, в которых результаты у спортсменов лучше. При этом нужно помнить о том, что существует определенное количество тестов, по результатам которых тестируемый может претендовать на «золотой», «серебряный», «бронзовый» значок. Если в комплексе ГТО 1976 года в упражнениях и нормах комплекса IV ступени «Физическое совершенство» (19-28 лет) у мужчин было предусмотрено 10 видов упражнений (при 9-ти зачетных для получения «золотого значка»), то в редакции 2014 года количеством видов испытаний в возрастной группе от 18 до 24 лет (VI ступень), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса, является 8 из 10-ти для «золотого значка», 7 из 10-ти для «серебряного» и 6 из 10-ти для «бронзового». В рамках проводимого исследования были изучены нормативы комплекса «ГТО» разных лет (табл. 1).

Таблица 1

Фрагменты перечня нормативов комплекса ГТО в редакциях разных лет (результаты в тестах соответствуют уровню «золотого» знака комплекса)

Виды испытаний	2014 год		1985 год		1976 год	
	18-24 лет (VI ступень)		18-24лет (ступень «Физическое совершенство»)		19-28 лет (ступень «Физическое совершенство»)	
	муж- чины	жен- щины	муж- чины	жен- щины	муж- чины	жен- щины
Бег 100 метров (с)	13,5	16,5	13,5	15,7	13,0	15,2

Метание гранаты (муж.700 г, жен. 500 г) (м)	37	21	46	27	47	27
Бег на лыжах (мужчины – 5000 м, женщины – 3000 м) (мин)	23.30	18.00	23,30	17	24	17
Подтягивание на перекладине (мужчины) Сгибание рук в упоре лежа на полу (женщины) (кол-во раз)	13	–	11	–	13	–
	–	14	–	–	–	14
Бег 3000 м (мин)	12.30		11,40	–	10.30 кросс	–
Бег 2000 м (мин)	–	10.30	–	10.30	–	–
Прыжок в длину (см)	430	320	–	–	5.00	3.80
Плавание 50 метров (мин)	0,42	1.10	0,42	1.11		
Плавание 100 м (мин)	–	–	–	–	1.50	2.20
Стрельба из малокалиберной винтовки дистанция – 25 м (очки)	–	–	42	38	43	37
Стрельба из пневматической винтовки дистанция – 10 м (очки)	25	25	–	–	–	–

Рассмотрены перечни тестов и их нормативы, соответствующие «золотому» знаку для мужчин и женщин в возрасте от 18 до 28 лет в 3-х редакциях комплекса «ГТО»: 1972, 1985, 2014 годов. Нами было выяснено, что не все виды испытаний оставались неизменными по содержанию за период существования программы «ГТО». Дистанция в беге на выносливость у мужчин не изменялась в исследуемые годы, она составляла 3000 м. Однако сравнивать этот показатель с результатами других лет достоверно нельзя, так как в 1976 году бежали кросс, а в 1985 и 2014 годах – по дорожке стадиона. В беге на выносливость у женщин в 1985 и 2014 годы дистанция равнялась 2000 метров. В 1976 году женщины соревновались на дистанции 1000 метров. Прыжок в длину и сгибание рук в упоре лежа (у женщин) были включены в перечень тестов изучаемой нами ступени комплекса в 1976 и 2014 годах, тогда как в 1985 году эти испытания не проводились. Плавание как вид испытания комплекса ГТО проводилось во все исследуемые годы, однако с 1985 года дистанция для пловцов

уменьшилась вдвое и составила 50 м. В стрельбе, как и в плавании, изменилась дистанция, с которой выполняют выстрелы – это с 25 м в 1976 и 1985 годах (в мишень № 6) либо с 50 м (в мишень №7) и с 10 м с 2014 года (в мишень № 8). При этом есть различия в виде оружия, из которого выполняли стрельбу: в 1976 и 1985 годах – из малокалиберной, с 2014 года – из пневматической винтовки. Лишь четыре испытания не претерпели временные изменения: бег на 100 м, метание гранаты, бег на лыжах, подтягивание на перекладине у мужчин. Только их можно уверенно сравнивать с аналогичными испытаниями других лет, так как процедура сдачи этих тестов не изменилась. Изучение нормативов в данных тестах вместе с другими позволило получить представление о требованиях, предъявляемых к проявлению физических качеств людей в настоящее время и в 70-х и 80-х годах прошлого века (Гогин А.Б., Гогина Н.В.).

3.2. Исследование социальных проблем физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

С октября 2004 года штаб-квартира Всероссийской федерации полиатлона находится в Рязани. Современный полиатлон представляет вид спорта, активно развивающийся в 47 субъектах Российской Федерации. Полиатлон входит в программу проведения летних сельских спортивных игр, Спартакиаду допризывной и призывной молодежи, военно-спортивных игр «Зарница» и «Орленок».

2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получила 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 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 годах 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 и доработан с учетом полученных замечаний.

В связи с направлением документов Комплекса в Правительство Российской Федерации до 01.08.2013 принимались 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.

СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО)»

Координацию деятельности по организации введения Комплекса осуществляет федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, органы исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления. Ресурсное обеспечение апробации, внедрения и реализации Комплекса осуществляется заинтересованными федеральными органами исполнительной власти в пределах бюджетных ассигнований, предусмотренных им в федеральном бюджете на соответствующий финансовый год и плановый период. Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации рекомендуется осуществлять ресурсное обеспечение апробации, внедрения и реализации Комплекса за счёт бюджетных ассигнований, предусмотренных им в бюджетах субъектов Российской Федерации на соответствующий финансовый год и плановый период. Финансовое обеспечение Комплекса также может осуществляться за счёт внебюджетных источников.

О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

(Указ Президента Российской Федерации). 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, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации: а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО); б) начиная с 2015 г., представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения. 3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации: а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); б) обеспечить до 1 августа 2014 г. разработку и принятие нормативных правовых актов, направленных на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на федеральном, региональном и местном уровнях.

4. Установить, что реализация мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в пределах бюджетных ассигнований, предусматриваемых указанным органам соответственно в федеральном бюджете и в бюджетах субъектов Российской Федерации.

5. Министерству спорта Российской Федерации:

а) осуществлять координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) представить в установленном порядке предложения о внесении в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» изменений, связанных с введением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6. Рекомендовать высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации:

а) определить органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственные за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) разработать и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации и утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

7. Настоящий Указ вступает в силу со дня его официального опубликования.

Президент Российской Федерации

В. Путин

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

(Постановление от 11 июня 2014 г. № 540, Москва)

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Правительство Российской Федерации постановляет:

1. Утвердить прилагаемое Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления при формировании проектов бюджетов на очередной финансовый год и плановый период предусматривать финансовое обеспечение расходов на реализацию мероприятий, предусмотренных планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Председатель Правительства Российской Федерации

Д. Медведев

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует такие цели и задачи:

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными

возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.

2. То же от 9 до 10 лет.
3. То же от 11 до 12 лет.
4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
5. То же от 16 до 17 лет.
6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
7. То же от 30 до 39 лет.
8. То же от 40 до 49 лет.
9. То же от 50 до 59 лет.
10. То же от 60 до 69 лет.
11. То же старше 70 лет.

3. 3. Цели и задачи комплекса «Готов к труду и обороне» в наше время

Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни.

Задачи Комплекса:

1. Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
2. Повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан.
3. Формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.
4. Повышение общего уровня знаний граждан о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий.
5. Создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;

6. Модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем расширения сети спортивных клубов.

7. Активизация деятельности по организации физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах, по месту учебы и жительства, в местах массового отдыха и семейного досуга граждан, улучшение качества и расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг.

8. Создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий физической культурой.

9. Развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи.

10. Создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан.

3.4. Организация работы по сдаче нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Основными формами подготовки к сдаче нормативов Комплекса являются:

в образовательных учреждениях ДОСААФ России – учебные занятия по физической подготовке, спортивно-массовая работа, самостоятельные занятия, соревнования;

среди населения – тренировки в спортивных секциях, самостоятельные занятия, массовые спортивные соревнования.

В образовательных учреждениях ДОСААФ России, осуществляющих подготовку специалистов по военно-учетным специальностям, выполнение нормативов Комплекса осуществляется в рамках учебных программ по физической подготовке в течение периода обучения. Сдача нормативов Комплекса для курсантов является обязательной.

К сдаче нормативов Комплекса допускаются лица, имеющие справку о допуске к занятием физической культурой и спортом установленного

образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

От сдачи нормативов Комплекса освобождаются лица, освобожденные от занятий физической культурой и спортом или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

К организации работы по сдаче нормативов Комплекса могут привлекаться местные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта, спортивные федерации, общественные организации и промышленные предприятия.

Виды испытаний, входящие в Комплекс, могут включаться в программу соревнований среди молодежи допризывного и призывного возрастов, населения, проводимых организациями и учебными учреждениями ДОСААФ России.

3.5 Условия выполнения видов испытаний Комплекса

Бег на 60 и 100 м

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Бег 1000, 800, 500 и 400 м

Дистанция на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или на ровных дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге принимают участие 10 – 20 человек.

Прыжок в длину с места

Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии.

Из исходного положения стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

Метание гранаты на дальность

Метание гранаты выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10 м. Коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

Подтягивание на перекладине



Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа



Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

Поднимание ног к перекладине



Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до угла 90 градусов и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.

Подъем туловища из положения лежа



Положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

Лыжная гонка 3 и 5 км

Проводится на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Плавание 50 м

Проводится в бассейнах или открытых водоемах, специально для этого оборудованных местах в спортивной форме вольным стилем.

Стрельба из пневматической винтовки

Стрельба ведется по мишени № 8, из положения стоя, расстояние 10 м. Участникам выполняют 7 выстрелов, в зачет идут 5 лучших результатов.

3.6. Ступени испытаний и нормы комплекса ГТО

I ступень (16-17 лет)

№ пп	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (с)	15.2	14.2	18.2	17.2
2	Бег 500 м Бег 1000 м (мин., с)	3.40	3.30	2.30	2.20
3	Прыжок в длину с места (см)	220	230	175	190
4	Метание гранаты 700 г (м) 500 г (м)	32	38	20	24
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	30		
7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)			4	7
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			25	35
9	Лыжная гонка 3 км (мин., с) 5 км (мин., с)	30.00	29.00	19.00	18.30
10	Плавание 50 м (мин., с)	0.55	0.46	1.02	0.50
11	Стрельба из пневматической винтовки	33	40	30	37

на 10 м (очки)				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка	6	6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (муж.), поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (жен.), метание гранаты.

II ступень (18-30 лет)

№ пп	Виды испытаний	мужчины		женщины	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (с)	14.2	13.5	17.2	16.6
2	Бег 500 м Бег 1000 м (мин., с)	3.35	3.25	2.20	2.10
3	Прыжок в длину с места (см.)	230	240	180	195
4	Метание гранаты 700 г (м) 500 г (м)	35	40	21	25
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	13		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	35		
7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)			5	8
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			30	40

9	Лыжная гонка 3 км (мин., с) 5 км (мин., с)	28.00	27.00	19.00	17.00
10	Плавание 50 м (мин., с)	0.52	0.42	1.00	0.46
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	33	40	30	37
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (муж.), поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (жен.), метание гранаты.

III ступень (31-40 лет)

№ пп	Виды испытаний	мужчины		женщины	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (с)	15.0	14.5	17.8	17.2
2	Бег 500 м Бег 1000 м (мин., с)	3.45	3.35	2.30	2.20
3	Прыжок в длину с места (см.)	200	220	180	195
4	Метание гранаты 700 г (м) 500 г (м)	30	35	20	23
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	30		
7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)			4	7

8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			25	35
9	Лыжная гонка 3 км (мин., сек.) 5 км (мин., сек.)	29.00	28.00	20.00	18.30
10	Плавание 50 м (мин., с)	0,56	.46	1.30	1.10
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	33	40	30	37
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (муж.), поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (жен.), метание гранаты.

IV ступень (41-50 лет)

№ пп	Виды испытаний	мужчины		женщины	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (сек.)	10.0	9.4	11.8	10.8
2	Бег 400 м Бег 800 м (мин., сек.)	4.30	4.00	2.20	2.10
3	Прыжок в длину с места (см.)	170	190	130	150
4	Метание гранаты 700 гр.(м.) 500 гр. (м.)	25	30	15	18
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	8		

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	25		
7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)			3	4
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			20	30
9	Лыжная гонка 3 км (мин., с) 5 км (мин., с)	31.0	30.00	21.0	20.00
10	Плавание 50 м (мин., с)	1.00	0.50	1.20	1.10
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	33	40	30	37
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на длинную дистанцию, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж), подъем туловища из положения лежа (жен.), прыжок в длину с места, стрельба.

V ступень (51 год и старше)

№ пп	Виды испытаний	мужчины		женщины	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (с)	15.2	14.2	17.0	16.2
2	Бег 400 м Бег 800 м (мин., с)	4.50	4.30	2.20	2.10

3	Прыжок в длину с места (см.)	150	170	110	130
4	Метание гранаты 700 г (м) 500 г (м)	23	28	13	15
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	20		
7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)			2	3
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			15	25
9	Лыжная гонка 3 км 5 км (мин., с)	32.0	31.0	22.0	21.0
10	Плавание 50 м (мин., с)	1.20	1.10	1.30	1.20
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	33	40	30	37
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на длинную дистанцию, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (муж), подъем туловища из положения, лежа (жен.), прыжок в длину с места, стрельба.

Заключение

Анализ требований к сдаче норм «золотого знака» комплекса ГТО у мужчин и женщин показал, что результаты в тестах в разные годы неодинаковы. Требования к проявлению быстроты (бег на 100 м), скоростно-силовых способностей (прыжок в длину, метание гранаты), выносливости (бег на лыжах, бег на 3000 м у мужчин), силы (подтягивание на высокой перекладине, сгибание рук в упоре лежа) изменялись в сторону упрощения сдачи нормативов. Большая часть результатов в тестах комплекс ВФСК «ГТО» 2014 года ниже, чем в другие исследуемые годы. Одинаковыми и сравнительно одинаковыми остались нормативы в сгибании рук в упоре лежа у женщин, плавании на 50 м, беге на 2000 у женщин, стрельбе.

Исследование содержания и нормативов комплекса ГТО дает нам право утверждать, что смысловое значение названия комплекса, а именно «Готов к труду и обороне» частично утратилось.

Если в содержание комплекса 1976 года включались требования к уровню знаний основ гражданской обороны, обязательного минимума знаний населения по защите от оружия массового поражения, способам оказании самопомощи и взаимопомощи и пр., то в более поздних редакциях комплекса речь идет только о выполнении нормативов в двигательных тестах.

Этот факт, несомненно, отразится на улучшении физической подготовленности населения и повышении готовности к труду, но не скажется положительно на его готовности к обороне и самообороне.

Зачем выполнять ГТО в XXI веке? Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студентов. Она представляет собой неотъемлемую часть общечеловеческой культуры, является областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, обеспечивает методы и средства реализации стратегической задачи становления гармонической личности – её физического совершенства, играет одну из первостепенных ролей в решении проблемы развития и рационального использования свободного времени. Физическая подготовленность выступает не только как личностная, но и как социальная ценность. Физическое совершенство отражает степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности.

Поэтому физическое совершенство не просто желательное качество будущего специалиста, а необходимый элемент его личностной структуры, необходимое условие построения и развития общественных отношений. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекаются студенты в процессе физического воспитания, будучи конкретной, на себя направленной деятельностью индивида, признана одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности.

Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивающаяся на её основе, переносится на другие сферы жизнедеятельности – общественно-политическую, учебную, трудовую и т.д. Кроме того, в физической культуре

социальная активность выступает как целостный процесс распределения и опредмечивания. Включаясь в физкультурно-спортивную деятельность, студент не обособляет эти процессы, как в других сферах деятельности.

При занятиях физической культурой одновременно происходит превращение социального опыта в свойства человека (распределение) и превращение сущностных сил человека во внешний результат (опредмечивание). Такой целостный характер физкультурно-спортивной деятельности и её общедоступность делают её мощным средством повышения социальной активности молодёжи. В ряде исследований установлено, что у студентов, включённых в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определённый стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удаётся самоконтроль. Эти данные подчёркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на психологические особенности личности студентов.

На наш взгляд внедрение нового физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» предусматривает дальнейшее совершенствование учебных программ (их содержания, структуры и учебных нормативов) по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях. Важным представляется вопрос доступности, согласованности и увязки контрольных нормативов как основы процесса педагогического контроля, направленного на повышение эффективности физического воспитания. Нормативы комплекса ГТО еще далеки от

совершенства, предстоит большая работа по их научному обоснованию с учетом анатомических особенностей студентов, состояния их здоровья, курса обучения, двухуровневой системы высшего образования (бакалавриат, магистратура), организации учебного процесса с использованием балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеев В. У. Организация физической культуры / В. У. Агеев, Т. М. Каневец. – Москва, 1986.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва, 1988.
3. Барулин В. С. Диалектика сфер общественной жизни / В. С. Барулин. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
4. Безопасность Евразии – 2003 : энциклопедический словарь-ежегодник. – М.: Книга и бизнес, 2004.
5. Белозеров В.К. Политическое руководство Вооруженными Силами Российской Федерации: институциональное измерение: монография / В. К. Белозеров. – М.: Издательский дом «АТИСО», – 2011. 376 с.
6. Бельков О.А. Политология военного управления / О. А. Бельков. – М.: Военный университет, 2008. 220 с.
7. Беляев А.М. Генезис метода военной социологии на рубеже XIX – XX веков / А. М. Беляев. – М.: Изд-во ВУ, 2002. 278 с.
8. Бернацких И. В. Военная сфера общества и пути её развития // Власть. 2014. №9. С.82-87.
9. Богданова М. В. Вам, молодым / М. В. Богданова. – Москва, 1988.
10. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – Москва, 1986.
11. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе / М. Я. Виленский. – Москва, 1982.

12. Вилькин Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту / Я. Р. Вилькин, Т. М. Каневец. – Москва, 1985.
13. Волков В. М. Человек и бег / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – Москва, 1987.
14. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). – М.: Физ-культура и спорт, 1985. 32 с.
15. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Изд. 4 – М.: Физ-культура и спорт, 1976. 40 с.
16. Газовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. – Минск: Высшая школа, 1978. 96 с.
17. Костин В.И., Костина А.В. Национальная безопасность современной России: экономические и социокультурные аспекты / В. И. Костин, А. В. Костина. – М.: КД «ЛИБРОКОМ», 2013. 344 с.
18. Курамшин Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. 2014. № 7. С. 9.
19. Лаптев А. П. Гигиена массового спорта / А. П. Лаптев. – Москва, 1984.
20. Латышкевич Л. А. Каникулы – пора спортивная / Л. А. Латышкевич, В. С. Матяжов, А. А. Шевченко. – Киев, 1981.
21. Матяжов В. С. Студенческий лагерь отдыха и спорта / В. С. Матяжов. – Львов, 1980.
22. Михайлов В. В. Путь к физическому совершенству. – М.: Физкультура и спорта, 1989. 95 с., ил.
23. Мосягин Р.А. Культурная политика в Вооруженных силах и ее влияние на военную безопасность страны // Вестник военного университета. 2009. № 4.
24. Мотылянская Р. Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р. Е. Мотылянская, Л. А. Ерусалимский. – Москва, 1980.
25. Наш друг бег / сост. С. Б. Шенкман. – Москва, 1976.
26. Николаев А.И. Оборона России. – М., 2003. 367с.

27. О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172.
28. Оборский А.Ю., Кривенко А.М. К вопросу о сущности и структуре военной организации России // Вестник военного университета. 2012. № 2.
29. Ольшевский В.Г. Военная сфера в социальной структуре общества: методологические предпосылки анализа // Вестник военного университета. 2010. № 2(22). С. 116-122.
30. Ольшевский В.Г. Военная сфера в социальной структуре общества: методологические предпосылки анализа // Вестник военного университета. 2010. №2(22).
31. Осипов, И.Т. К вопросу об определении дифференцированных норм I степени Комплекса ГТО / И.Т. Осипов // Тезисы всесоюз. науч.-практ. конф. по Всесоюзному физкультурному комплексу ГТО. - М., 1974. - С. 9-11.
32. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: Большая российская энциклопедия, 2002. 528 с.: ил.
33. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев, 1984.
34. Положение «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденное Правительством РФ от 11.06.2014 № 540. — 44 — © Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), Modern Research of Social Problems, №4(48), 2015
35. Программа по физической культуре для высших учебных заведений / Всесоюз. ком. по делам физ. культуры и спорта при Совете народных комиссаров СССР. - М.: ОГИЗ - Физкультура и туризм, 1937. – 108 с.
36. Программа по физической подготовке (для студентов высших учебных заведений) / Всесоюз. ком. по делам высшей школы при Совете народных комиссаров СССР. - М.: Советская наука, 1940. - 31 с.
37. Программы и материалы по физической культуре для педагогических вузов / Учебно-метод. сектор Наркомпроса РСФСР)

- М., Л.: Учпедгиз, 1931. - 80 с.
38. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года// Российская газета. 2009. 19 мая.
 39. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – Москва, 1976.
 40. Типовая программа и материалы по физической культуре для втузов, вузов, комвузов, техникумов и рабфаков (кроме медицинских и педагогических) / Метод, сектор Наркомпроса РСФСР. - Л.: Учпедгиз, 1931. 80 с.
 41. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // <http://www.kremlin.ru/news/20636>.
 42. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе « Готов к труду и обороне» (ГТО)».
 43. Физическая культура: Общесоюзная базисная учебная программа для высших учебных заведений / Государственный комитет СССР по народ- ному образованию, Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. – Москва, 1990.
 44. Физическое воспитание / под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – Москва, 1983.
 45. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: вчера и сегодня / Гогин А.Б., Гогина Н.В. // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), Modern Research of Social Problems, №4(48), 2015
 46. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. 480 с.
 47. Юшкевич Т. П. Тренажеры в спорте / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. – Москва, 1989.
 48. Янсон Л. О. Женская гимнастика в вузе / Л. О. Янсон. – Тарту, 1975.
 49. References 1. The sport program «Ready for Labour and Defence of the USSR» – Moscow: «Physical Education and Sports», 1976. 40 p.
2. The sport

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Комплекс упражнений для развития силы

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Различают **собственно силовые способности** и их соединение с другими способностями: **скоростно-силовые**, **силовая выносливость** и **силовая ловкость** (рис. 1).



Рис. 1. Типы (виды) силовых способностей

1. **Собственно-силовые способности** характеризуются тем, что основную роль в их проявлении играет активация процессов максимального и околомаксимального мышечного напряжения.

В наибольшей мере эти способности проявляются при максимальных мышечных напряжениях статического (изометрического) типа, совершаемых без изменения длины мышц и перемещения звеньев тела, а также с медленным сокращением мышц, преодолевающих околопредельное отягощение. В соответствии с этим различают статическую силу и динамическую медленную силу.

Собственно-силовые способности проявляются в мышечных сокращениях уступающего характера, когда происходит удлинение работающих мышц под воздействием сверхпредельного отягощения (как, например, при вынужденном приседании под воздействием достаточно большого отягощения, когда мышцы разгибатели напрягаются в условиях их принудительного растягивания). Таким образом, собственно-силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режиме работы мышц.

Воспитание собственно-силовых способностей может быть направлено:

- 1) на развитие максимальной силы (тяжёлая атлетика, легкоатлетические метания);
- 2) на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата человека, необходимое во всех видах спорта);
- 3) на строительство тела (бодибилдинг).

Для оценки уровня развития собственно-силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. Тейп лента приклеивается практически к любой поверхности в том числе и сами к себе, что позволяет создавать монолитную повязку, которая выносит существенные и длительные нагрузки.

Абсолютная сила – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении.

Относительная сила – это показатели максимальной силы в перерасчёте на 1 кг собственного веса тела. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело (в спортивной гимнастике), относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, но если сопротивление значительно, она приобретает существенную роль,

а в скоростно-силовых упражнениях связана с максимально возможными усилиями в минимальный отрезок времени.

В возрастном аспекте, самые благоприятные периоды развития силы у мальчиков и юношей – от 13- 14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет. Наиболее значительные темпы прироста относительной силы у детей наблюдаются с 9 до 11 лет.

2. Скоростно-силовые способности *проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений.*

Внешне проявляемая в двигательных действиях сила и скорость связаны обратно пропорциональной зависимостью. Это означает, что максимальные параметры напряжения мышц достижимы при статических или медленных сокращениях, а максимальная скорость движений – лишь в условиях минимального отягощения.

При выполнении скоростно-силовых действий, чем значительнее внешнее отягощение (рывок штанги), тем большую роль играет силовой компонент, чем меньше отягощение (метание копья), тем большее значение приобретает скоростной компонент.

Скоростно-силовые способности проявляются в легкоатлетических прыжках, метаниях, в стартовых действиях, в спринте, в ударных действиях и т. п. К скоростно-силовым действиям относят: 1) быструю силу и 2) взрывную силу.

Быстрая сила *характеризуется непределённым напряжением мышц, проявляющимся в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью.*

Взрывная сила – *это способность достигать, возможно больших показателей силы, в возможно меньшее время.* Взрывная сила оценивается скоростно-силовым индексом, который вычисляется как отношение максимальной величины силы, проявляемой в данном движении ко времени достижения этого максимума.

3. Силовая выносливость – *это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений.* Силовая выносливость определяется способностью противостоять усталости, вызываемому продолжительными мышечными напряжениями.

Силовая выносливость во многом определяет результативность спортсменов в видах спорта циклического характера на средних и, особенно на длинных дистанциях, а также в фигурном катании на коньках, хоккее, в единоборствах и др.

В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. **Динамическая силовая выносливость** характерна для циклической и ациклической деятельности. Например, многократное отжимание в упоре лёжа, приседания со штангой, вес которой равен 20-50% от максимальной силы в этом движении у конкретного человека и т. п. **Статическая силовая выносливость** – связана с удержанием рабочего напряжения мышц в определённой позе. Например, при упоре рук в стороны на гимнастических кольцах, или удержании руки при стрельбе из пистолета.

4. **Силовая ловкость** *проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (единоборства, спортивные).* Силовую ловкость определяют, как способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса

Предлагаются 22 упражнения, способствующие увеличению мышечной массы данных мышц, а также развитию их силы. Некоторые из упражнений имеют универсальный характер, т. к. в определенной мере воздействуют и на соседние группы мышц (трапециевидную, большую грудную мышцу, широчайшую мышцу спины и др.).

Комплекс упражнений для мышц шеи

№№ п/п	Упражнения	Дозировка
1 1	В положении стоя наклоны головы вперед с преодолением сопротивления рук	10-12 раз

2 2	В положении лежа на спине наклоны головы вперед	10-12 раз
3	В положении сидя наклоны головы вперед и назад с использованием отягощения	10-12 раз
4	В положении борцовского "моста" движение туловища с использованием отягощения	5-8 движений
5	Принудительные наклоны головы вперед с преодолением сопротивления	10-12 раз
6	Поднимание головы с грузом в зубах	6-8 раз
7	В положении лежа на скамье лицом вниз опускание и поднимание головы с отягощением	6-8 раз
8	Круговые движения туловищем, упираясь головой в мат. Выполнять поочередно в обе стороны	по 8-10 раз
9	В положении стоя выпрямлять склоненную к плечу голову, преодолевая сопротивление руки	по 6-8 раз в каждую сторону
10	Лежа на боку на скамье, выполнять головой вращательные движения с использованием отягощения	6-8 раз

Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса

№№ п/п	Упражнения	Дозировка, раз
1	Попеременное поднимание руки с гантелями перед собой до уровня плеч	2х6-8

2	Через стороны вверх до уровня плеч	2x6-8
3	Через стороны вверх над головой	2x4-6
4	Туловище наклонено вперед, руки отводить в стороны	2x4-6
5	Стоя попеременный жим гантелей от груди	3x6-8
6	Круговые движения руками с отягощением	2x6-8
7	В положении сидя попеременный жим гантелей	3x6-8
8	Лежа на животе на наклонной скамье, отведение рук с гантелями в стороны	2x4-6
9	В положении лежа на боку на наклонной скамье отводить руку в сторону	2x4-6
10	В положении лежа на боку на гимнастической скамье поднимать руку на уровень плеча	2x4-6
11	В положении лежа на боку на скамье руку с гантелью, находящуюся перед туловищем, отводить в сторону	2x4-6
12	В положении лежа на животе на скамье отводить руки в стороны	2x4-6
13	Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед вверх	2x4-6
14	В положении наклона вперед руки скрещены и держат рукоятки тренажера. Преодолевая сопротивление тренажера, поднимать руки через стороны вверх	3x6-8
15	Тяга рукоятки тренажера через стороны вверх	3x8-10

	одной рукой	
16	Тяга рукоятки тренажера через стороны вверх одной рукой в наклоне	3x8-10
17	Из положения стоя, держа рукоятку тренажера на уровне пояса перед собой, отведение руки в сторону, преодолевая сопротивление тренажера	2x6-8
18	Из положения сидя, держа рукоятку тренажера на уровне бедер, сведение рук в сторону, преодолевая сопротивление тренажера	2x6-8
19	В положении стоя подтягивание штанги к подбородку	2x6-8
20	В положении стоя жим руками штанги, находящейся за головой	2x5-6
21	Из положения лежа на спине, штанга на бедрах. Подъем штанги на выпрямленных руках	2x4-6
22	Жим штанги лежа узким хватом, удерживать ее на выпрямленных руках 3-4 с	3x4-6

Примечание: дозировка соответствует физическим возможностям занимающихся самостоятельно с отягощениями в течение 3 – 6 месяцев; в следующие 3 – 4 месяцев тренировки количество повторений увеличивается на 15 – 20 процентов, а количество подходов (серий) через 6 месяцев – на один. Максимальное количество подходов в тренировке не должно превышать 5 – 6.

Комплекс упражнений для двуглавой мышцы плеча

№№ п/п	Упражнения	Дозировка
1	Поочередное сгибание рук в локтевых суставах с поворотом предплечья	2x4-6
2	Сгибание руки в локтевом суставе с гантелью, опираясь на наклонную доску	2x6-8
3	В положении сидя попеременное сгибание рук в локтевых суставах в плоскости тела	2x4-6
4	В положении сидя, сгибая руки с малой штангой в локтевых суставах, одновременно поднимать их к плечам	2x6-8
5	В положении лежа на горизонтальной скамье сгибать руку в локтевом суставе перед собой с малой штангой	2x4-6
6	Лежа на наклонной скамье, сгибать руки со штангой в локтевых суставах в плоскости тела	2x4-6
7	В положении лежа на горизонтальной скамье сгибать руки в локтевых суставах с малой штангой или гантелями	3x6-8
8	Подтягивание на перекладине	2x6-5
9	В положении стоя, держа штангу в выпрямленных руках, сгибать руки в локтевых суставах с опорой на наклонную плоскость	2-3 x 6-8
10	В положении стоя, сгибание рук со штангой в локтевых суставах (хват штанги сверху)	2-3x4-6

11	В положении наклона вперед сгибание рук со штангой в локтевых суставах	3x4-6
12	Исходное положение основная стойка. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах (хват штанги сверху)	3x4-6
13	В положении лежа на наклонной скамье, держа штангу в вытянутых руках, сгибать руки в локтевых суставах	2-3 x 6-8
14	В положении сидя на скамье тренажера сгибать руки со штангой в локтевых суставах (хват штанги сверху)	2x4-6
15	В положении стоя сгибание рук в локтевых суставах, преодолевая сопротивление тренажера	3x6-8
16.	В положении лежа на животе на горизонтальной скамье сгибать руки со штангой в локтевых суставах	2x6-8
17	В положении стоя на коленях сгибание рук в локтевых суставах, преодолевая сопротивление тренажера	2x6-8

Комплекс упражнений для трехглавой мышцы плеча

№№ п/ п	Упражнения	Дозировка
1	Отжимание на брусьях (без или с отягощением)	2x6-8
2	Стойка на руках - отжимание	2x4-5
3	Выпрямление рук с гантелью из-за головы	3x6-8

	(французский жим)	
4	Попеременное отведение рук с гантелями назад, наклонив туловище вперед	2х6-8
5	В положении сидя французский жим гантели одной рукой	2-3 по 6-8
6	И. п. - лежа на левом боку на скамье, левая рука обхватывает скамью снизу, правая рука со штангой согнута в локтевом суставе над головой ладонью вниз. Выпрямлять правую руку в локтевом суставе, затем то же - левой рукой.	3х6-8
7	И. п. - лежа на спине на горизонтальной скамье, руки с гантелями согнуты перед собой в локтях ладонями вниз. Разгибание рук (движение только в локтевых суставах)	2х4-6
8	Французский жим штанги стоя	3х6-8
9	Поднимать и опускать штангу прямыми руками, наклонив туловище вперед	3х6-8
10	Отжимание на брусьях с отягощением, ноги на скамейке	1-2 x 3-6
11	Французский жим штанги сидя	2-3 x 6-8
12	В положении лежа на горизонтальной скамье разгибать руки со штангой в локтевых суставах	2х4-6
13	Разгибание рук в локтевых суставах, преодолевая сопротивление тренажера (хват рукоятки сверху)	3х6-8
14	То же - хват рукоятки снизу	3х6-8

Комплекс упражнений для развития мышц спины

Упражнения для развития мышц спины можно разделить на три основные группы:

1-я — упражнения для развития широчайшей мышцы спины;

2-я — упражнения для развития трапецевидной мышцы;

3-я — упражнения для мышц выпрямителей позвоночника.

Приведенные упражнения однако носят и универсальный характер, так как при их выполнении в работу вовлекаются все мышцы спины. Большинство же упражнений имеет специфический характер, из чего и вытекает вышеприведенное разделение упражнений на три группы.

Упражнения для развития трапецевидной мышцы сходны с упражнениями для развития дельтовидной мышцы. И это понятно, поскольку эти две мышцы частично совпадают. При укреплении дельтовидной мышцы укрепляется и трапецевидная мышца, и наоборот,

В комплекс упражнений для развития мышц спины включены 16 упражнений.

Комплекс упражнений для мышц спины

№№ п/п	Упражнения	Дозировка
<i>1-я группа упражнений:</i>		
1	Круговые движения плечами	2-3 x 8-10
2	Поднимание плеч, держа штангу в вытянутых руках	2-3 x 8-10
3	Подъем штанги на грудь	3x4-6
<i>2-я группа упражнений:</i>		
4	Подтягивание штанги к груди, наклонив туловище	2x4-6

	вперед	
5	В положении стоя попеременно двигать согнутыми в локтях руками с гантелями перпендикулярно телу	2 х по 5-6
6	Подтягивание гантелей к груди то одной, то другой рукой, наклонив туловище	2х6-8
7	Разведение согнутых рук с гантелями, наклонив туловище вперед	2х4-6
8	Наклонив туловище, выполнять дугообразные движения прямой рукой между ног	2х6-8
9	Штанга между ног. Подтягивание одного конца штанги к груди	2х4-6
10	Подтягивание на перекладине широким хватом (хватом сверху)	2х4-6
<i>3-я группа упражнений:</i>		
11	Наклоны туловища со штангой на плечах	2х4-6
12	В положении сидя тяга рукоятки тренажера «Гребля» к груди двумя руками	2х6-8
13	И.п. - то же. Тяга рукоятки тренажера одной рукой	2 х 8-10
14	В положении стоя тяга рукоятки тренажера для развития широчайшей мышцы спины хватом сверху	2х6-8
15	В положении лежа на животе на скамье тренажера, ноги закреплены, поднимать туловище (с отягощением вверх)	2х8-10 (2х4-6)

Комплекс упражнений дня мышц туловища

Каждый человек хотел бы иметь красивую и широкую грудь. Многие с этой целью приходят в секцию культуризма. Однако, следует знать, что «строительство» груди — это длительный и непростой процесс. Только на протяжении многомесячных и даже многолетних целеустремленных тренировок удастся достичь желаемого результата. В то же время, любой занимающийся атлетизмом при помощи дозированных отягощений уже через несколько месяцев почувствует, что с его мышцами груди происходят заметные положительные сдвиги. Они становятся более выпуклыми, тверже, рельефнее. Но это только начало. Продолжайте тренироваться и дальше, и вас в скором времени с хорошо развитой грудью не узнают ваши родственники, друзья и знакомые.

Комплекс упражнений для развития мышц туловища будет разделен на две подгруппы — для развития мышц груди и мышц живота.

№№ п/п	Упражнения	Дозировка
	<i>1-я группа - для развития мышц груди:</i>	
1	Отжимание на подставках (с отягощением)	1 x 15-20 (1x6-10)
2	Лежа на спине на наклонном гимнастическом «козле», разведение рук с отягощениями в стороны, сгибая их в локтевых суставах	2x6-8
3.	Лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями в стороны	2x6-8
4	Лежа на наклонной скамье, головой вниз, с зафиксированными ногами. Перенос гантелей из-за головы на бедра прямыми руками	2x4-6
5	Сидя на скамье с наклонной спинкой,	2x4-6

	разведение рук с гантелями в стороны	
6	Лежа на скамье спиной, поднимать руки с гантелями из-за головы	2x4-6
7	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (хват средний, широкий или узкий)	3x6-8
8	В положении сидя на скамье с опорой на спину переносить штангу руками, согнутыми в локтях, из-за головы на бедра (пулл-овер)	2x4-6
9	В положении стоя, руки отведены в стороны и держат рукоятки тренажера, сводить руки вперед, преодолевая сопротивление тренажера	2x4-6
10	Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера	2x6-8
11	Из положения стоя на коленях, руки держат рукоятку тренажера над головой, тянуть рукоятку вниз до касания пола.	2-3 x 8-10
	<i>2-я группа упражнений для развитая мышц живота:</i>	
1	Из положения лежа на спине наклонять туловище вперед до касания головой колен	1x25-30
2	Из положения лежа, ноги на подставке, наклоны туловища вперед	1 x15-20
3	В положении сидя соединять в воздухе кончики пальцев рук с носками ног ("складной ножик")	1 x 10-12
4	В положении лежа на спине описывать	1 x по 5-6

	поднятыми в воздухе ногами с отягощением круги в ту и другую сторону	
5	В положении лежа на наклонной скамье поднимать ноги, поднося их к голове	1x10-12
6	Лежа спиной на скамье головой вниз, ноги прикрепить ремнями, руки на поясе (на затылке). Наклонять туловище вперед так, чтобы голова касалась скамьи между коленями	1x8-10(4-6)
7	И. п. - то же. Наклонять туловище с одновременным поворотом его в стороны, руки на затылке	1x4-8
8	В положении виса на перекладине медленное поднятие ног вверх	1x4-6
9	В положении сидя на скамье наклоны туловища назад с отягощением в руках	2x4-6
10	В положении сидя на скамье поворачивать туловище со штангой, лежащей на плечах, в стороны	2 x по 5-6
11	В положении лежа на боку на скамье поднимать ногу с отягощением в плоскости тела	2 x по 4-6 для каждой ноги
12	Лежа на боку, подъем туловища, ноги закреплены	2x4-6
13	Нога на ширине плеч, наклоны туловища в стороны со штангой на плечах	2 x по 4-5
14	Повороты туловища с палкой на плечах в наклоне вперед	2 x по 6-8

Комплекс упражнений для развития мышц ног

Упражнения для развития мускулатуры ног разделены нами на три основные группы:

1. Упражнения для развития передней поверхности бедра.
2. Упражнения для развития задней поверхности бедра.
3. Упражнения для развития мышц голени.

Как отмечалось выше, мышцы ног находятся в постоянной работе. Их форма и сила имеют большое значение не только для повседневной жизни, но и для спортивной деятельности, свидетельствуя о силе всего организма. Для выполнения упражнений для ног необходимо приобрести или сделать ремни, которыми можно будет прикреплять к ногам гантели или другие тяжести. Всего в комплексе предлагается использовать 25 упражнений.

Комплекс упражнений для мышц ног

№№ п/п	Упражнения	Дозировка
	<i>Группа упражнений для передней и задней поверхности бедра:</i>	
1	Из приседа прыгнуть вверх с одновременным махом рук	1х4-8
2	И . п. - о.с, поочередный вынос ноги с отягощением вперед маховым движением	1 х по 4-6
3	И. п. — то же, поочередное отведение ноги с отягощением в сторону маховыми движениями	1 х по 4-6
4	Приседания, подавая таз вперед и придерживаясь для равновесия рукой за опору	1х6-8
5	Отталкиваясь стоящей на полу ногой,	1 х по 6-8

	подниматься на подставку (высота подставки 30-50 см), с отягощением в руках	(1 x 3-4)
6	Жим ногами на тренажере "Ножной пресс"	2 x 6-8
7	Глубокие приседания с отягощениями в обеих руках	2 x 6-8
8	Приседания на одной ноге с одновременным выпрямлением перед туловищем другой ноги, держась за опору рукой	2x5-8
9	Подскок в "разножке" (со штангой)	1 x по 5 (по 2-3)
10	Полуприсед со штангой на плечах	2x6-8
11	Приседания со штангой, находящейся в вытянутых руках за спиной	2x2-3
12	Приседания на тренажере	2x6-8
13	Глубокие приседания со штангой на груди	2x4-6
14	Глубокие приседания со штангой на плечах	2x4-6
15	Подскоки из глубокого приседа со штангой на плечах	1x 3-5
16	В положении стоя отводить ногу с отягощением назад, сгибая ее в коленном суставе	2 x по 4-8
17	В положении сидя на скамье тренажера (для развития мышц бедра) поднимать ноги, выпрямляя их в коленном суставе	2x6-8
18	В положении лежа на скамье тренажера сгибать ноги в коленных суставах	2x6-8

Группа упражнений для развития мышц голени

№№ п/п	Упражнения	Дозировка
1	И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе, под пальцы ног положить какой-нибудь ровный предмет высотой в 5-7 см. Подниматься на носках и опускаться	2х8-10
2	Поочередное поднятие на носках с подвешенным к поясу грузом, опираясь руками о стену	2 х по 6-8
3	Поднятие на носках с гантелью или малой штангой в руке	2 х по 4-6
4	Поднятие на носках с сидящим на пояснице партнером	2х4-6
5	В положение стоя подниматься на носках со штангой на плечах	2х4-6
6	В положении стоя подъем на носках с преодолением сопротивления тренажера	2х6-8
7	Жим штанги стопами на тренажере за счет разгибания ног	2х6-8
8	Сидя на скамье тренажера, подъем на носках, преодолевая сопротивление тренажера	2х6-8

Примечание: Мышцы голени сокращаются при ходьбе несколько тысяч раз в течение только одного дня и, тем не менее, лишь целеустремленными занятиями и соответствующей нагрузкой на те или

иные мышцы можно добиться заметного улучшения в их работе, а также приобрести красивую форму ног.

Приложение Б

Комплекс упражнений для развития быстроты

Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Делится на 2 группы:

- а) быстрота одиночного движения (например бег);
- б) быстрота двигательных реакций - это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

У каждого человека существует такое явление, когда он не может "побить" свой результат.

Скоростной барьер - это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

Сенситивные периоды развития быстроты: 10 - 11 лет и 14 – 15.

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений. Это достигается включением упражнений с малыми отягощениями. Воспитание быстроты достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т.д.

Примерный комплекс для развития быстроты

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.

3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.

4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40 см) с максимальной скоростью.

5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 1 м.

Упражнения на развитие быстроты движений

Рекомендуются следующие упражнения на развитие быстроты движений

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.

2. В прыжке вверх выполнить двойное касание ног о ногу.

3. Из и. п. лежа на спине на расстоянии 1—3 м от стены (ногами к ней) по сигналу встать и добежать до стены.

4. Из и. п. лежа на спине на гимнастическом мате по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх, присесть и принять положение упора лежа.

5. Стоя (на полу лежит набивной мяч) по сигналу взять мяч и выполнить бросок из-за головы. Варианты:

а) мяч положен сзади пяток;

б) мяч положен впереди на некотором расстоянии.

6. Стоя бросить мяч вверх на высоту 1—1,5 м, повернуться на 360° и поймать его.

7. Из и. п. лежа (набивной мяч зажат между ступнями) по сигналу взять мяч, встать, бросить его из-за головы.

8. Лежа бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его.

9. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

10. Стоя (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим—в руке) отпустить палку и подхватить, наклоняясь вперед.

11. Стоя (гимнастическая палка горизонтально перед грудью), отпустить палку и поймать ее на уровне бедер (с наклоном вперед, с приседанием, с хлопком руками).

12. Стоя (гимнастическая палка горизонтально над головой) с наклоном назад отпустить палку и поймать, повернувшись на 180° .

13. Стоя на расстоянии 1,5—2 м от партнера (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим в руке), отпустить свою палку и схватить палку партнера.

14. Стоя лицом к партнеру на расстоянии 1,5—2 м от него, палку держать вертикально за нижний конец в вытянутой руке. По сигналу отпустить свою палку и поймать палку партнера.

Приложение В

Выносливость есть функциональная способность организма к продолжительному выполнению каких-либо действий без серьезного снижения ее эффективности.

Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического

здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил:

1. Доступность. Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенно времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

2. Систематичность. Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

3. Постепенность. Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечнососудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо прежде всего определить интенсивность и продолжительность

нагрузки. Работа осуществляется на пульсе 140—150 уд./мин. Для школьников в возрасте 8—9 лет продолжительность работы 10—15 мин; 11—12 лет — 15—20 мин; 14—15 лет — 20—30 мин. С практически здоровыми людьми работа осуществляется на скорости 1 км за 5—7 мин. Для людей, имеющих хорошую физическую подготовку, скорость колеблется в пределах 1 км за 3,5—4 мин. Продолжительность работы от 30 до 60—90 мин.

Специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.). Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей

Анализ литературных источников показывает, что в настоящее время можно назвать свыше 20 типов специальной выносливости.

Специальная выносливость в таких видах, как ходьба, бег на средние, длинные дистанции, марафонский бег, суточный бег и более продолжительные пробеги является ведущим качеством, которое обеспечивает поддержание необходимой скорости передвижения на протяжении всей дистанции.

Специальную беговую выносливость (способность за минимальное время преодолеть стандартную соревновательную дистанцию), **Специальную силовую выносливость** (способность к функциональной экономизации, выражающейся в уменьшении энергозатрат на единицу работы, зависимой от координационного совершенства и грамотного, рационального распределения сил и энергии в процессе состязания).

Большинство видов спорта, входящих в программу по физическому воспитанию и развитию, связаны с преимущественным проявлением выносливости и ее компонентов.

Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ. Скоростная выносливость в максимальной зоне обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15—20 с. Для ее воспитания используют интервальный метод. Часто используют прохождение соревновательной дистанции с максимальной интенсивностью. В целях увеличения запаса прочности практикуют прохождение более длинной дистанции, чем соревновательная, но опять же с максимальной интенсивностью. Скоростная выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок в основном обеспечивается за счет анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения и часто аэробного, поэтому можно говорить, что работа совершается в аэробно-анаэробном режиме. Продолжительность работы не превышает 2,5—3 мин.

Основным критерием развития скоростной выносливости является время, в течение которого поддерживаются заданная скорость либо темп движений.

Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Двигательная деятельность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной.

Для воспитания выносливости к силовой работе используют разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непределного сопротивления до значительного утомления или «до отказа», а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда хотят воспитать выносливость к силовой работе в статическом режиме работы мышц, используют метод статических усилий. Упражнения подбираются с учетом оптимального угла в том или ином суставе, при котором в специализируемом упражнении развивается максимум усилий. Одним из

критериев, по которому можно судить о развитии силовой выносливости, является число повторений контрольного упражнения, выполняемого «до отказа» с отягощением — 30 — 75 % от максимума.

Координационная выносливость. Проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий (спортивная гимнастика, спортивные игры, фигурное катание и т.п.).

Методические аспекты повышения координационной выносливости достаточно разнообразны. Например, практикуют удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними.

Для воспитания выносливости в игровых видах и единоборствах с учетом присущих этим видам характеристик двигательной деятельности увеличивают продолжительность основных упражнений (периодов, раундов, схваток), повышают интенсивность, уменьшают интервалы отдыха. Например, чтобы добиться высокого уровня выносливости в баскетболе, можно поступить следующим образом. Время игры в баскетболе (2 x 20 мин) делят на 8 периодов по 5 мин. Игроки получают задание играть с высокой интенсивностью. Постепенно с ростом тренированности игроков время отдыха между периодами сокращается и уменьшается число самих периодов.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью.

Комплекс упражнений, ориентированный на развитие скоростной выносливости

Скоростная выносливость, как известно, вырабатывается путем использования многократного повторного, интервального и переменного пробегания заданных отрезков дистанции с установленной скоростью и с максимальной мощностью. По этому принципу и надо работать.

1. Переменный бег на дистанции 150 м с возможно высокой скоростью. Повторяется многократно через 100—300 м медленного бега. Юноши: 100 м в медленном темпе, 150 м с максимальной скоростью, 300 м

в медленном темпе. 3 серии. Отдых между сериями 3—4 мин. Бег осуществляется по периметру спортивного зала. Время, отведенное на отдых во время работы на общую и скоростную выносливость, можно использовать для развития мышц рук, живота, спины. Особое внимание следует уделить профилактики травматизма. При возникновении болевых ощущений необходимо обратиться к врачу или использовать кинезиотейпирование.

2. Бег в равномерном темпе по периметру спортивного зала за лидером с обгоном последним, бегущим всей колонны — «вертушка». (Дается в основной части занятия). Учащиеся начинают бежать по кругу в равномерном темпе, который задает лидер. По сигналу учителя последний в колонне делает ускорение по внешней стороне от бегущей колонны, обгоняет ее и становится лидером. Как только он это осуществит, ускорение, и обгон колонны предпринимает очередной замыкающий. Такая смена лидеров идет до тех пор, пока все участники не побывают в данной роли. После этого упражнение считается законченным, и учащиеся переходят на ходьбу.

В зависимости от физической подготовленности юношей можно выполнять упражнения многократно, без перехода на ходьбу. Количество бегущих в группе — от 4 до 20 человек. Темп бега зависит от физической подготовленности учащихся: чем сильнее группа, тем выше темп бега, и наоборот.

Упражнение «вертушка» требует от учащихся больших физических затрат, поэтому физически слабым юношам рекомендую по мере накопления усталости переходить на ходьбу вне круга. После восстановления сил они могут продолжить бег, заняв свое место в колонне.

3. Эстафетный бег по периметру спортивного зала с пробеганием разного количества кругов. Упражнение дается в конце основной части урока. По сигналу учителя первые номера обеих команд одновременно начинают бег по кругу, обегают 4 стойки и передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера обегают 4 стойки и передают эстафету третьим номерам своих команд и т. д. Команду-победительницу определяют по последнему участнику на финише. Варианты: каждый участник бежит 2 круга подряд, затем — 3 круга и наконец — 4 круга подряд. Если в одной команде 5 человек разной

подготовленности, можно применить следующую схему: 1-й юноша бежит 5 кругов подряд, 2-й — 4, 3-й — 3, 4-й — 2 и 5-й — 1 круг. После 2—3 мин. отдыха играющие меняются номерами и эстафета повторяется.

Комплекс упражнений ориентированный на развитие силовой выносливости

Рассматриваемые ниже упражнения – это не просто программа по Кросс Фиту для новичков. Она вполне пригодна и для опытных атлетов, как регулярная альтернатива работе в зале. Ведь наши мышцы надо постоянно удивлять, меняя характер воздействия, его объем и интенсивность...

Методические указания - упражнения выполнять на месте или в движении в медленном, среднем и быстром темпе с повторением от 20-25 до 70-100 раз, или в течение 30-50 с.

1. Приседания в классическом варианте (на двух ногах).
2. Присесть и встать на одной ноге у гимнастической стенки, другая вперед. При приседании угол в коленном суставе до 90°.
3. Присесть на одной ноге, другая вперед, встать с последующим отталкиванием.
4. Смена положения ног прыжком в широком выпаде вперед, сохраняя длину выпада.
5. Стоя на толчковой ноге, маховой опереться о рейку гимнастической стенки на высоте таза. Прыгать вверх, отталкиваясь передней частью стопы.
6. Стоя правой ногой на полу, левая на опоре 25-40 см, подпрыгивание вверх, отталкиваясь левой ногой.
7. Стоя одной ногой на опоре 30-50 см, вторая нога на полу. Подпрыгивание вверх со сменой положения ног.
8. Повторные прыжки вверх из глубокого приседа.
9. Бег на месте, высоко поднимая бедро.
10. Бег в наклоне с опорой, подъем бедра до груди.
11. Бег с продвижением вперед, высоко поднимая бедро.
12. Прыжки поочередно с ноги на ногу на 50-100 м.

13. Партнеры лежат на спине упираясь ступнями ног друг в друга. «Велосипедный бег» с сопротивлением партнеров.

Комплекс упражнений ориентированный на развитие координации

Координация (от лат. *coordinatio* — взаимоупорядочение) — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

На начальных стадиях управление осуществляется прежде всего за счёт активной статической фиксации этих органов, затем — за счёт коротких физических импульсов, которые направляются в необходимый момент к определённой мышце. Наконец, на заключительных стадиях формирования навыка происходит уже использование возникающих инерционных движений, направляемых теперь на решение задач. В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений. Люди с хорошей координацией, как правило, выполняют движения легко и без видимых усилий, как, например, профессиональные спортсмены. Однако координация нужна не только в спорте. От неё зависит каждое движение человека

Следующее упражнение на развитие быстроты, ловкости и координации: прыгать на месте и одновременно "вести" мяч. Для усложнения движений в прыжке поворачивать туловище на 90 градусов вправо или влево, вести одновременно два мяча. Координацию движений, силу ног развивают перепрыгивания через гимнастическую скамейку на двух ногах, на одной ноге, с одновременным ведением мяча. Перепрыгивать можно боком, спиной вперед. Еще одно упражнение - подбросить мяч, кувыркнуться, поймать мяч. Для усложнения постараться успеть встать, подпрыгнуть и поймать мяч в прыжке.

Комплекс упражнений, ориентированный на развитие координации, не требующих специального оборудования

Упр. 1. Равновесие

Исходное положение – стоя. 1 – поднимаем ногу, стопа и бедро параллельно земле, руки согнутые в локтях перед собой. 2 медленно выпрямляем ногу и руки 3, 4 – медленно опускаем руки и ногу, то же другой ногой.

В идеале нога поднимается на 90 градусов. По крайней мере стремитесь к этому

Упр. 2. Ласточка

И.п. – стоя. 1 наклон вперед, прямая нога назад, руки в стороны. Держать 20 с. То же другой стороной.

Упр. 3. Приседание на одной ноге

И.п. – стоя. Приседая, свободную ногу держим прямой, руки прямо перед собой или в стороны балансируют. Встать. Повторить 5 раз каждой ногой

Проще – встать на расстоянии вытянутой руки от стены или столбика, использовать как опору.

Упр. 4. Встать в мостик прогибом назад

Это в идеале. При недостаточной гибкости использовать опору в виде стены, скамейки, шведской стенки. Прогибаетесь назад и, опираясь на стенку, опускаетесь ниже. 5 раз

Колени по возможности не сгибаем, прогибаемся в пояснице. Старайтесь делать упражнение не в медленном, а в среднем темпе, так Ваша координация эффективнее совершенствуется. С другой стороны, торопиться не стоит ради избежание травм.

Упражнение так же хорошо для спины – профилактика остеохондроза и пр., но аккуратней при проблемах с давлением, головокружениях.

Сам по себе мостик так же не плохо развивает координацию, особенно если начать в таком положении передвигаться.

Упр. 5. Стойка на лопатках

И.п. – лежа на полу. 1 – поднять ноги вверх. 2 – поднять вверх корпус, подперев руками под поясницу. Держать 15-20 с.

Усложнить – положить руки на пол, Можно покачать ногами, достав носками пола за головой.

Ноги держать прямыми, тянуться выше. Хорошее и безопасное упражнение для спины.

Упр. 6. Крокодил

И.п. – сидя на коленях. Руки упереть в нижнюю часть живота, ближе к паху. Наклон вперед, упор головой в пол, руки упираются в пол прямо под животом, пальцами назад.

Цель – держать спину и ноги в одной плоскости параллельно земле.

Дугой вариант крокодила — на прямых руках. И.п. тоже, упор руками перед собой, ноги выпрямляются. Вес тела переносится вперед, ноги отрываются от земли. В идеале так же вывести ноги и спину в одну плоскость, параллельно земле.

Вес тела максимально вперед, прямые ноги поднимаются вверх. Упражнения статические, держать до 30 секунд. Здесь огромное значение имеет техника, оно не возможно без грамотного распределения веса тела на руках. Но не меньшее значение имеет сила, в основном рук.

Подводящие упражнения – статический упор лежа, с максимально вынесенным вперед центром тяжести, т.е. руки упираются на уровне живота; ну и просто попытки встать в крокодил.

Упр. 7. Уголок на табуретке

И.п. – сидя на любом предмете, похожем на табурет.

Поднимаем прямые ноги вверх, руки тянуться к носкам. Держать 1 минуту.

Ноги прямые, носки обязательно тянуться вверх.

Большинство упражнений можно усложнить. Стойки на одной ноге например, дополнить равномерным вращением рук по часовой, против, и в противоположных направлениях, закрыть глаза при балансировании, а мостик можно усложнить, попытавшись скрутить тело, встав лицом к полу и попытавшись вернуться обратно. В деле развития координации усложнение – шаг вперед. А главное, большинство этих упражнений доступны каждому.

Комплекс упражнений ориентированный на развитие координации

1. Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимайте одну ногу до прямого угла и тяните к ней противоположной рукой, стараясь не сгибать при этом спину.

2. Станьте прямо, одну ногу согните в колене и подтяните к себе, вытяните вперед противоположную руку. Перескочите на другую ногу и смените руку. Выполняйте данное упражнение на координацию сначала медленно, постепенно ускоряя темп.

3. Исходное положение как в упражнении 2, только одну руку вытягиваем вперед, а другую вверх. С перескоком на другую ногу меняем положение рук.

4. В положении стоя скрестите ноги (левая перед правой), руки скрестите наоборот (правая перед левой), легонько подпрыгните и поменяйте положение рук и ног.

5. Станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки разведите в стороны. Рисуйте большие круги руками в разные стороны (одной вперед, другой назад).

6. Исходное положение как в упражнении 5, но одна рука рисует круг, а вторая просто поднимается вверх и опускается вниз.

7. Походите по квартире, ступая правой ногой и сгибая левую руку в локте, то же самое другой рукой и ногой.

8. Лягте на спину (неважно куда, но должно быть удобно). Крутите велосипед одновременно ногами и руками, но начните с правой ноги и левой руки.

9. Займитесь **пилатесом**, многие упражнения, из которого как раз направлены на удержание баланса и развитие координации:

Также попробуйте **упражнения на фитболе**. Все это не только способствует развитию координации, но и укрепляется тело.

Гибкость – это максимальная подвижность в суставах и один из показателей молодости тела. При отсутствии регулярных упражнений эта подвижность ухудшается.

Однако развитие амплитуды движения суставов возможно в любом возрасте, просто затраты времени на это понадобятся разные. Комплексы для развития гибкости тела рассчитаны на людей с не лучшей гибкостью.

Тем не менее, они позволяют ощутимо увеличить эластичность связок и подвижность суставов за 1-2 месяца занятий.

Виды гибкости

Выделяют несколько разновидностей гибкости:

Анатомическая – обусловлена особенностями анатомии человека, она относительно постоянна и демонстрирует возможную амплитуду движений.

Активная гибкость связана с силой мышц и преодолением сопротивления суставов и связок.

Пассивная определяется наибольшей амплитудой движения, которой можно достичь при помощи снаряда, отягощения или партнера.

Резервная гибкость демонстрирует разницу между активной и пассивной.

Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

Зависит от: эластичности и податливости мышц связок, от температуры внешней среды, от суточной периодики (утром, вечером), от строения суставов, от общего состояния организма

Различают:

а) активная гибкость - увеличение амплитуды за счет напряжения мышц

б) пассивная гибкость - амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил

разница между активной и пассивной гибкостью называется "запас гибкости"

Средства развития гибкости

1. упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды

2. маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)

Общие правила при выполнении упражнений на развитие гибкости

Упражнениям на разработку суставов должна предшествовать аэробная нагрузка: бег, велосипед, скакалка.

При выполнении упражнений чрезмерное приложение усилий не предполагается, поскольку это не силовые упражнения.

Рывков следует избегать, так как они нагружают мышцы, связки и суставы.

Регулярность выполнения упражнений важнее амплитуды. Необходимо заниматься хотя бы через день, а не растягиваться до боли.

Упражнения выполняются в предложенной очередности и с минимальными перерывами.

Главное правило: связки надо растягивать, а суставы разрабатывать.

Каждому упражнению необходимо компенсирующее его движение в противоположную сторону: прогиб назад чередуется с наклоном вперед, мах наружу – с махом внутрь

Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

Сенситивные периоды развития гибкости: 5 - 6 и 9 - 14 лет

активная гибкость развивается: 10 - 14 лет

пассивная гибкость: 9 - 11 лет.

Комплекс упражнений для развития гибкости

1. Исходное положение (и.п.) — стойка ноги врозь, руки вниз. На каждый счет 1-4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно.

2. И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения кистями. На 1-4 — вперед, 5-8 — назад.

3. И.п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1-4 — вперед, 5-8 — назад, не сгибая рук в локтях,

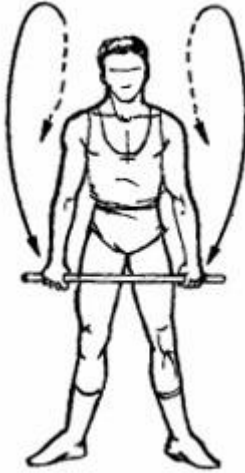
4. И.п. — стойка гимнастическая палка, (расстояние между рук Поднять прямые руки сделать выкрут в затем вернуться в и.п. можно усложнять, между руками (5-10 раз).

5. И.п. — стойка поясе. На счет 1-3 — пружинящие наклоны и.п., на 5-8 — вправо.

6. И.п. — стойка ноги на ширине плеч - мельница. На счет 1-2 — поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, на 3 — вернуться в и.п. (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать).

7. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-4 — круговые движения туловищем вправо, на 5-8 — влево (упражнение выполнять плавно).

8. И.п. — стоя правым боком к опоре (стул), правой рукой держась за опору. Махи левой ногой вперед (5-10раз), назад (5-10 раз), в сторону (5-10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой (колено маховой ноги не сгибать, спина прямая). Постепенно увеличивать дозировку до 30 раз.



Fiz-Ra.Com

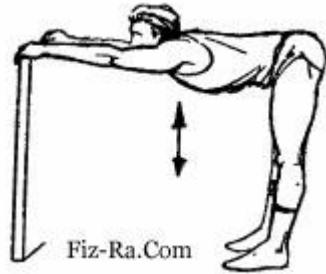
ноги врозь, в руках скакалка или полотенце должно быть шире плеч). вверх над головой и плечевых суставах, а Упражнение постепенно уменьшая расстояние

ноги врозь, руки на правая рука вверх, туловища влево, на 4 —



Fiz-Ra.Com

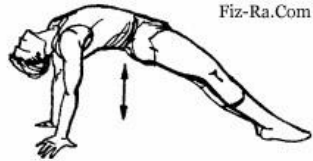
9. И.п. — стоя лицом к опоре, опираясь прямыми руками о спинку стула (кровати, подоконника). На счет 1—3 — пружинящие наклоны туловища вперед (руки прямые, спина прогнута), на 4 — вернуться в и.п.



10. И.п. — сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На счет 1 — наклон туловища к правой ноге, на 2 — к левой, на 3 — вперед, на 4 — вернуться в и.п.

11. И.п. — сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1-3 — пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 — и.п. Старайтесь достать грудью колени — ноги прямые.

12. И.п.— сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1-3 — медленно оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше, на 4 — и.п.



13. И.п.— сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1 — оторвать таз от пола, опираясь на кисти и стопы. На 2 — пружинящие движения, сгибая ноги в коленях (стараться достать ягодицами пяток, руки прямые).



14. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками. На счет 1-3 — плавно притягивать ногу к телу, на 4 — и.п., 5 — то же, но другой ногой.



15. И.п. — упор лежа на согнутых руках. На счет 1-4 — руки, поднять голову, затем грудь пола не отрывать).



Fiz-Ra.Com



медленно выпрямляя

сначала
— прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать). На 5-8 — и.п.

16. И.п. — сед

Fiz-Ra.Com

на коленях, взяться руками за пятки. На

1-4 — встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками стараться держаться за пятки), на 5-8 — и.п.

17. И.п. — стойка на коленях, руки в стороны. На счет 1-2 — сесть вправо, руки влево, на 3-4 — вернуться в и.п., на 5-8 — в другую сторону.

18. И.п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. На 1-2 — глубокое приседание, руки в стороны (пятки от пола не отрывать), на 3 - 4 — и.п.



После выполнения комплекса упражнений нужно расслабиться, для этого лягте на спину, руки и ноги слегка раскиньте, так чтобы вам было удобно, глаза закройте. Последовательно сосредоточьте свое внимание на расслаблении отдельных групп мышц лица, рук, ног, туловища. Отдохните 2-3 мин.

Приложение Д

Задание в форме теоретического теста

ТЕСТЫ

Вопрос 1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- 1) валеологией;
- 2) системой физического воспитания;
- 3) физической культурой;
- 4) спортом.

Вопрос 2. В каком году были проведены первые современные Олимпийские игры?

- 1) в 1896 году;

- 2) в 1875 году;
- 3) в 1846 году;
- 4) в 1894 году.

Вопрос 3. Физическая культура – это :

- 1) стремление к высшим спортивным достижениям;
- 2) разновидность развлекательной деятельности человека;
- 3) часть общечеловеческой культуры.

Вопрос 4. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование физически крепкого молодого поколения, называется...

- 1) Общей физической подготовкой;
- 2) Специальной физической подготовкой;
- 3) Гармонической физической подготовкой;
- 4) Прикладной физической подготовкой.

Вопрос 5. Что такое самоконтроль для занимающихся физической культурой и спортом ?

1. Определение своего собственного уровня физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья с целью внесения корректив в нагрузку на физкультурно-спортивных занятиях.

2. Регистрация наблюдений за физическим развитием простыми и доступными способами с целью эффективного восстановления функциональных возможностей организма.

3.Регистрация субъективных показателей, наблюдение за самочувствием и настроением.

4. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями.

Вопрос 6. Кто стал первым российским олимпийским чемпионом и в каком виде спорта?

1. Лариса Латынина, по гимнастике.
2. Николай Панин-Коломенкин, в фигурном катании.
3. Иван Поддубный, в борьбе.
4. Лидия Скобликова, в скоростном беге на коньках.

Вопрос 7. Год зарождения Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО

1. 1931.
2. 1940.
3. 1955.
4. 1966.

Вопрос 8. Когда стали появляться первые военно-патриотические организации в России?

1. В конце XIX в.
2. В середине 1970-х гг.
3. В 1980 – 1981 гг.
4. Начало 2000 – 2001 гг.

Приложение Е

Методические рекомендации по освоению комплекса ГТО на уроках физической культуры и при самостоятельной подготовке

Работа по ознакомлению и освоению комплекса ГТО на уроках физической культуры не является обременительной нагрузкой, а предполагается, станет помощником деле физического воспитания. Эта работа поможет выявить недостатки в физической подготовке и своими средствами создаст дополнительную мотивацию и стимулирует детей

систематические занятия физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.

Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных способностей школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Учителям физической культуры необходимо ориентироваться на этот материал и, исходя из условий школы, выделять на каждом уроке определенное количество времени (6—12 мин) на развитие двигательных качеств учеников.

После определения недостатков в физической подготовленности учитель подбирает средства, с помощью которых он будет решать поставленные задачи по подготовке к сдаче норм ГТО. Потом учитель определяет место проведения урока, необходимое оборудование и инвентарь, дозирование упражнений, делая соответствующие методические замечания относительно выполнения их.

С этой целью он предусматривает разнообразные методы и приемы, устанавливает определенный порядок изучения упражнений и перехода от одной к другой, а также способы передвижения учеников на уроке.

Для занятий физкультурой нужны специальные снаряды и спортивный инвентарь. Многое есть в школьном спортзале. Конечно, иметь все дома невозможно. Но кое-что обязательно понадобится. Резиновый амортизатор, двухкилограммовые гантели для мальчиков и одно-полуторакилограммовые — для девочек, теннисный и волейбольный мячи, скакалка и гимнастическая палка (кстати, ее можно сделать самому). Палка должна быть круглой, иметь длину один метр и толщину два с половиной сантиметра).

Все наши объяснения упражнений читать очень внимательно, и так же внимательно выполнять. Если тебе что-либо будет непонятно, обязательно спроси у старших.

В течение года нужно выполнить по порядку четыре задания. Эти задания состоят из разнообразных упражнений. С помощью этих упражнений развивают силу, гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений — словом, качества, необходимые в жизни и особенно в спорте.

Очень важно заниматься регулярно, то есть без больших перерывов (3 — 4 раза в неделю). Почему это важно? Потому что человек становится сильнее и выносливее только в том случае, если одна тренировка следует вскоре за другой. Если же перерыв между тренировками длится больше 1—2 дней, то организм человека успевает потерять все, что получил на последней тренировке.

Задание 1

Закончились летние каникулы. А впереди трудный учебный год — месяцы напряженных занятий в школе. Чтобы каждый учебный день был успешным для тебя, мало, внимательно слушать учителей. Ведь если школьник как следует «не проснулся», чувствует себя вялым, то при всем своем желании он не сможет хорошо уяснить и запомнить то, о чем говорится в классе, — для этого надо быть бодрым, иметь «ясную голову». А такое бодрое, рабочее состояние дает человеку утренняя гимнастика. Вот почему каждый день надо начинать с нее.

Делать гимнастику нужно сразу после пробуждения. И каждый раз надо начинать ее с ходьбы на месте или с легкого бега с постепенным ускорением темпа. Все упражнения выполняй по 4 — 6 раз, а в начале каждой следующей недели увеличивай количество повторений упражнения в 2 — 3 раза. Прыжки и бег в конце комплекса делай сначала в течение 35 — 40 секунд, затем постепенно увеличивай время до полутора минут. После прыжков или бега сразу переходи на ходьбу. Замедляй темп ходьбы до тех пор, пока дыхание станет ровным, спокойным.

Комплекс упражнений, который ты должен делать в течение трех месяцев, разучи по картинкам. Почти каждое упражнение в этом комплексе можно усложнить. После каждого месяца ежедневных занятий гимнастикой изменяй упражнения, как показано на рисунках. Внимательно смотри на картинки и старайся сразу выполнять движения правильно. Очень хорошо, если бы ты смог контролировать себя стоя лицом к зеркалу. Это помогло бы тебе быстрее освоить упражнения.

Кроме зарядки надо выполнять и другие специальные упражнения, с помощью которых ты станешь сильнее, выносливее.

Начнем с бега. Попробуй пробежать три раза вверх по лестнице с одного этажа на другой, наступая на каждую ступеньку. Обратный каждый раз спускайся прыжками на носках с одной ступеньки на другую. Товарища

попроси определить время, за которое ты пробежишь от одного этажа до другого. Бежать старайся без излишнего напряжения. Запомни, что когда ты сильно напрягаешь лицо и руки, это мешает нормальной работе мышц ног во время бега. Перед бегом немного разомнись. Можешь сделать несколько упражнений из комплекса утренней гимнастики (например, 3 — 6).

В начале следующего месяца попробуй пробежать расстояние в три этажа, а еще через месяц — в четыре. Только забегай вверх, переступая через одну-две ступеньки. Прыжки выполняй через одну ступеньку. Бегай и прыгай обязательно на носках, не топай по лестнице.

Для отдыха сделай несколько упражнений с мячом. Стань на расстоянии 2 метров от стены (найди такое место, где неудачно отскочивший мяч ничего не разобьет). Брось мяч обеими руками так, чтобы он ударился о стену на уровне чуть выше верхнего края двери, и поймай его, не сходя с места. Теперь попробуй, бросив мяч, повернуться кругом и поймать его. Сначала поворачивайся налево, затем направо. Выполняй каждое из этих упражнений по 8—10 раз.

Теперь выполни несколько упражнений с эспандером или резиновым амортизатором. Найди в квартире какой-нибудь крючок или выступ и зацепи за него амортизатор (можешь, например, продеть его в дверную ручку). Руки подними вперед и отойди назад настолько, чтобы амортизатор слегка натянулся. Делай по 15 — 20 движений прямыми руками в стороны, натягивая амортизатор. Для упора можно одну ногу немного выставить вперед.

Наступи на середину амортизатора, а его концы накрути на кисти рук так, чтобы при опущенных руках резина была слегка натянута.

Поднимай и опускай руки через стороны по 10—15 раз.

Зацепи амортизатор за какой-нибудь предмет и повернись к этому месту спиной. Отойди вперед настолько, чтобы при поднятых в стороны руках амортизатор был слегка натянут. (Для упора одну ногу отставь назад). Растягивая амортизатор, переводи руки вперед и затем в стороны. Делай по 15 — 20 таких движений.

Заниматься с амортизатором удобнее, но если у тебя его нет, и ты пользуешься эспандером, регулируй его (изменяя количество жгутов, или пружин) так, чтобы растягивать его можно было без больших усилий.

С начала следующего месяца увеличивай число повторений каждого из упражнений на 5 — 6 раз.

Для отдыха снова выполни упражнение с мячом. Положи на пол лист бумаги, другой лист прикрепи к стене на расстоянии 50 сантиметров от пола. Отойди от стены на три-четыре шага и попробуй бросить мяч так, чтобы он попал сначала в один лист бумаги (лежащий на полу), затем, отскочив, в другой. Сможешь ли ты поймать отскочивший мяч? Попробуй теперь бросить мяч так, чтобы он сначала попал в верхний лист бумаги, а затем в нижний. Поймай отскочивший мяч. Делай эти упражнения по 6 — 8 раз.

Начерти на земле линию (или растяни на полу ленточку) длиной около полуметра. Встань так, чтобы носки ног не касались этой линии или ленты. Прыгни как можно дальше в длину, помогая себе взмахом рук вперед-вверх. Отмерь расстояние от линии до места приземления (если одна из пяток оказалась ближе к линии — отмерять до нее). Теперь попробуй выполнить прыжок в длину с поворотом на 180° (лицом к линии). Прыгай по 4 — 6 раз. Попробуй также выполнять прыжок, отталкиваясь одной ногой, но приземляясь на обе.

Во время прогулки пробеги не очень быстро два раза метров по пятьдесят, высоко поднимая колени. Затем пробеги это же расстояние, незначительно поднимая колени, но в быстром темпе («семенящий бег»). Отдыхая между пробежками, проделывай упражнения на гибкость: шпагат, свободные маховые движения одной и другой ногой вперед, назад, в сторону (рукой можно придерживать за что-нибудь для устойчивости).

Теперь упражнения со скакалкой. Прежде чем выполнять их, проверь длину скакалки: стань на нее, расставив ноги врозь, и, взяв ее за концы, переведи руки на пояс. Если веревочка натянется, значит, она нормальной длины. Если окажется свободной — надо ее укоротить.

Между прочим, многие ребята считают, что прыжки со скакалкой — занятие только для девочек. Это неверно. Такие прыжки отлично развивают мышцы ног, воспитывают выносливость. Недаром многие спортсмены (боксеры, например) включают их в свои тренировки.

Умеешь ли ты прыгать со скакалкой? Если нет, то обязательно научись. Закинь скакалку за спину, держи ее в полусогнутых руках. Перекинь скакалку вперед и перепрыгни через нее. Получилось? Повтори

еще несколько раз этот прыжок. Теперь начинай вращать скакалку и перепрыгивать через нее без остановки.

Нужно три раза в неделю выполнять по 100 — 150 прыжков подряд. Если ты зацепился скакалкой за ноги, не делай длительной остановки, продолжай выполнять задание. Прыгай на обеих ногах, отталкиваясь носками. Ноги в коленях старайся не сгибать.

Попробуй, вращая скакалку, перепрыгивать через нее на одной ноге, другую, согнутую, отведи немного назад, чтобы она не касалась пола. Теперь смени положение ног, выполни прыжки на другой ноге. Три раза в неделю выполняй по 80 прыжков, делая поочередно 4 прыжка на левой ноге и 4 — на правой.

Научись, вращая скакалку, подпрыгивать то на левой, то на правой ноге. Менять положение ног нужно с каждым оборотом скакалки. Эти прыжки ты можешь освоить в течение двух недель. Когда научишься, выполняй по 60 — 80 прыжков за каждое занятие. Лучше, если ты будешь делать указанное количество прыжков' подряд, без остановок. Старайся этого добиться.

С начала следующего месяца занятий выполняй прыжки со скакалкой с продвижением вперед. Если ты прыгаешь в комнате, то двигайся вперед по кругу.

Теперь выполни упражнения, которые помогут тебе подготовиться к ходьбе на лыжах.

Поставь одну ногу вперед и согни ее. Руки переведи на пояс. Сделай три пружинящих движения вниз и вверх, слегка сгибая ноги. Подпрыгни повыше вверх и смени положение ног. Снова выполни три пружинящих движения и прыжком смени положение ног. Это упражнение хорошо развивает способность удерживать равновесие тела, укрепляет мышцы ног. Его нужно делать три раза в неделю по 25 — 30 раз. Но за один раз делай это упражнение не больше 10 раз. Лучше в каждое занятие делать три раза по 10 прыжков. Для отдыха используй другие упражнения из задания.

Правую ногу поставь вперед и немного согни ее. Левую руку подними вперед, правую отведи назад. Туловище, слегка наклонив перед. Не выпрямляя правую ногу, скользя ступней левой ноги по полу, сделай большой шаг вперед и в это время смени положение рук. Теперь левая

согнутая нога должна быть спереди, а правая выпрямленная нога сзади. Правая рука должна быть впереди, а левая — сзади. Скользя правой ступней по полу, переведи ее вперед, смени положение рук. Сейчас ты снова будешь находиться в положении, показанном на рисунке. В каждое занятие делай по 40 — 50 таких движений. При выполнении этого упражнения туловище должно быть слегка наклонено вперед, а ногу вперед переводи не выпрямляя ее, чтобы носок находился точно под коленом. Опорную ногу начинай выпрямлять с того момента, когда продвигаемая вперед нога немного опередит ее.

Хорошо запомни это упражнение. Зимой попробуй проделать его на лыжах.

Стань прямо, полусогнутые руки подними вперед, кисти держи в таком положении, как будто в руках у тебя зажаты лыжные палки. Немного сгибая ноги, сильно наклони туловище вперед, а руки, опуская вниз, отведи назад. Выпрямляясь, подними руки вперед.

Выполняй по 40 таких движений на каждом занятии.

Прыжками на обеих ногах преодолей расстояние в 30 метров.

Начиная со следующего месяца прыжки, выполняй то на одной, то на другой ноге. Во время отдыха при выполнении этого задания делай по несколько раз наклоны туловища во всех направлениях, вращения туловища. Отожмись в упоре лежа.

Попробуй подтянуться на перекладине в висе.

Во время приготовления уроков дома устраивай коротенький перерыв и выполни два следующих упражнения.

Поднимаясь на носки, подними руки вверх, прогнись. Мышцы рук при этом движении напряги. Теперь присядь, не наклоняя туловище вперед, руки вперед. Выпрямляясь, поднимись на носки, прогнись, руки вверх. Опустись на всю ступню, руки вниз, мышцы расслабь.

Поставь ноги врозь, руки на пояс. Поверни туловище вправо, правую руку отведи в сторону. Вернись в исходное положение. Теперь тоже проделай в другую сторону. Вернись в исходное положение.

После первого месяца занятий включи в физкультпаузу при выполнении уроков дома еще два упражнения:

Вставая на носки, подними руки вверх и постарайся удержаться в этом положении 1 — 2 секунды. Теперь наклонись вперед, руками коснись пола,

только при этом не сгибай ноги. Выпрямляясь, снова поднимись на носки и подними руки. Делай это упражнение каждый день по 8 раз.

Прими положение «старт пловца». Отталкиваясь ногами и помогая взмахом рук, подпрыгни как можно выше вверх и постарайся приземлиться на то же место. Выполняй по 10 прыжков. Начиная со следующего месяца, делай прыжок с поворотом кругом, а через два месяца — с поворотом на 360° . Выполняя прыжки с поворотом, стремись приземлиться на то же место и устоять, сохраняя равновесие.

После выполнения упражнений физкультпаузы походи по комнате, глубоко подыши и продолжай делать уроки.

Не забывай на следующей неделе увеличивать количество повторений каждого упражнения на 2 — 3 раза.

В конце октября проделай контрольные упражнения и запиши результаты в таблицу.

Вот и все задания, которые ты должен выполнять в течение первых трех месяцев. Занимайся по 3 — 4 раза в неделю.

За одно занятие ты можешь не выполнить все упражнения. Поэтому попробуй распределить задания на каждую неделю. При этом обязательно включай в занятие различные виды упражнений — на гибкость, силу, быстроту, координацию движений. В этом тебе должны помочь взрослые. И не забывай, что в конце месяца нужно выполнять контрольные упражнения. Если все задания выполнялись тобой регулярно и правильно, то результаты станут выше начальных. Это значит, что твой организм, твои мышцы окрепли. Если упорно будешь тренироваться и дальше, станешь еще сильнее.

Задание 2

Прежде чем приступить к выполнению следующих заданий, проделай все контрольные упражнения. Определи разницу между начальными и только что полученными результатами. Если разницы почти нет, значит, ты не совсем усердно относился к выполнению заданий. Старайся делать движения с полным размахом и достаточное число раз. Внимательно смотри на картинки — в них показано правильное выполнение упражнений.

Ну а теперь приступай к разучиванию нового комплекса утренней гимнастики. Делай зарядку каждый день и не забывай постепенно увеличивать количество повторений каждого упражнения.

Вот задания, которые ты должен выполнять в течение этих трех месяцев.

Пробеги по лестнице на третий этаж, переступая через две ступеньки. Это задание выполни три раза без отдыха. Обрати спускайся прыжками на обеих ногах через одну ступеньку.

Во время отдыха выполни наклоны вперед: стань на одну из ступенек и, наклоняясь, старайся руками дотянуться до следующей. Ноги во время наклонов не сгибай.

Поставь одну согнутую ногу на три-четыре ступеньки выше. Сделай 10 — 12 покачиваний в этом положении вниз-вверх. Затем повтори это упражнение, сменив положение ног.

Попробуй запрыгнуть на лестницу вверх. Интересно, через, сколько ступенек ты сможешь перепрыгнуть. После нескольких прыжков выполни маховые движения то одной, то другой ногой в сторону, вперед и назад. Чтобы удобнее было выполнять махи, стань у перил лестницы на площадке и возьми за них руками.

Переведи руки на пояс. Немного присядь и попрыгай в таком полуприседе вверх по ступенькам лестницы, потом, немного отдохнув, таким же образом спустись вниз. Подпрыгивая, ноги слегка выпрямляй.

Попроси папу или старших товарищей смастерить тебе перекладину, которая крепится в дверном проеме. Это сделать совсем несложно. Немного усилить, а снаряд будет служить тебе долгие годы.

Вот какие упражнения нужно делать на перекладине:

Попробуй, повиснув на перекладине, подтягиваться. Если ты сразу не сможешь подтянуться, помоги себе легкими толчками ног. Добивайся выполнения подтягиваний без помощи ног. К концу третьего месяца занятий мальчики должны подтягиваться не меньше шести раз, девочки — не меньше двух раз.

Повисни на перекладине. Поднимай согнутые ноги вперед до касания коленями груди и затем опускай. Начиная со второго месяца занятий, поднимай согнутые ноги, а опускай их, выпрямляя вперед. С третьего месяца поднимай и опускай прямые ноги. Поднимая ноги, старайся доставать носками до перекладины.

Попробуй поднять ноги, продеть их между руками и опустить. Отпусти руки и спрыгни. Со второго месяца занятий начинай пробовать

возвращаться из виса сзади обратно, а с начала третьего месяца занятий выполняй движения с прямыми ногами. Делай эти упражнения по 3 — 4 раза подряд. В перерывах между подходами к выполнению этого упражнения пробуй опуститься в шпагат. Как это делается, ты знаешь. Только не забудь менять положения ног: сначала левая нога впереди, затем правая. Пробуй выполнить и поперечный шпагат, разводя ноги в стороны.

Повисни на перекладине на подколенках. Поднимай туловище вперед до касания руками перекладины и опускай. Теперь проделай несколько упражнений с эспандером или резиновым амортизатором (бинтом).

Повесь бинт на перекладину. Стань под перекладину. Возьми концы бинта в руки и разведи их в стороны. Бинт в этом положении должен быть натянут. Слегка приседая, опускай руки вниз и возвращайся в исходное положение. Со второго месяца занятий выполняй это упражнение в положении приседа: присев под перекладиной, опускай и снова поднимай руки в стороны. Чем короче рабочая часть бинта, тем труднее его растягивать.

Стань к перекладине лицом. Снова перебрось бинт через перекладину. Возьми концы бинта и руки выпрями вперед. Бинт должен натянуться. Приседая, опускай руки вниз и, выпрямляясь, поднимай руки вперед. Со второго месяца занятий это упражнение также выполняй в положении приседа.

Перебрось бинт через перекладину. Натяни его так, как показано на рисунке. Приседая, выпрямляй руки вниз.

Еще несколько заданий, которые ты должен выполнять в минуты отдыха во время приготовления уроков.

Положи гимнастическую палку себе на лопатки. Поднимаясь на носки, нажми слегка руками на палку, прогнись. Опусти палку вниз и наклони голову. Снова переведи палку на лопатки, прогнись. И так далее. Интересно, сколько раз ты сможешь выполнить эти движения, пока не опустишься на всю ступню, потеряв равновесие.

Палку положи. Присядь на носках, руки вперед. Медленно выпрями одну ногу вперед так, чтобы она не касалась пола. Руки разведи в стороны. Сохраняй такое равновесие на одном носке 4—6 секунд, затем вернись в

исходное положение. Теперь другую ногу выпрями вперед. Выполни упражнение 4 — 6 раз на каждой ноге.

Упражнение называется «семенящий бег», то есть бег короткими быстрыми, шажками, но без напряжения. Побегай по комнате 30 — 35 секунд, затем перейди на ходьбу.

Задание 3

Прежде всего разучи комплекс утренней гимнастики. Делай упражнения перед зеркалом и внимательно контролируй правильность и точность каждого движения.

Ты, наверное, обращаешь внимание на то, что не всегда тебе удается правильно выполнить предлагаемые задания. Это происходит не только потому, что тобой не совсем еще хорошо освоена техника различных физических упражнений. Просто у тебя еще не хватает умения сохранять равновесие и координировать свои движения (то есть точно выполнять именно то движение, которое тобой задумано). Чтобы научиться этому, полезно некоторые акробатические упражнения.

Сядь на коврик, на пол. Ноги выпрями. Наклони туловище вперед, руками коснись носков ног. Перекатываясь назад, сгруппируйся. Обратным движением, не выпрямляя ног, попытайся без помощи рук встать и сохранить равновесие (устоять на месте). Снова садись и выполни это упражнение — всего 6 — 8 раз.

Теперь прими положение упор присев: присядь, руками упрись в пол. Переворачиваясь через голову, сгруппируйся и выполни кувырок вперед. Попробуй сделать подряд два кувырка.

Присядь, руки поставь впереди (упор присев). Перекатываясь назад, сгруппируйся, опираясь ладонями о пол около плеч, выполни кувырок назад. Попытайся сделать два кувырка подряд.

Для отдыха выполни следующее упражнение: стань на колени, наклони туловище вперед, руками упрись в пол. Сделай поочередно то левой, то правой прямой ногой мах назад. Выполняя мах, делай вдох, опуская ногу — выдох.

Выполни упражнение, которое называют «ласточка». Сохраняй равновесие сначала на левой, затем на правой ноге.

Стань прямо, руки опусти. Подпрыгни как можно выше, помогая себе взмахом рук вверх. Сразу после отталкивания сгруппируйся (ноги согни, колени руками подтяни к груди) и, выпрямляясь, приземлись.

Другой прыжок: также подпрыгни повыше вверх, прогнись, сгибая ноги назад и поднимая руки вверх. Приземляясь, старайся устоять на месте.

Каждый из этих прыжков выполняй по 4 — 6 раз.

Теперь выйди на лестничную клетку и попробуй прыжками на обеих ногах попрыгать три этажа вверх, наступая на каждую ступеньку (прыгать, старайся легко, на носках). Обрато возвращайся прыжками — два на левой, два на правой ноге, наступая на каждую ступеньку.

Начиная со второго месяца прыжки на обеих ногах выполняй, перепрыгивая через одну ступеньку. Это задание выполняй сначала по одному разу, затем по два-три раза подряд. Во время отдыха делай маховые движения то одной, то другой ногой, наклоны туловища вперед, назад и в стороны. Как это делается, ты знаешь.

Подтягивайся на перекладине.

Стань между двух стульев, обопрись руками о сиденья, присядь, а ноги вытяни вперед. Теперь отожмись, слегка помогая себе ногами (опираясь ими о пол).

Со второго месяца занятий постарайся (это относится только к мальчикам) отжиматься, не касаясь ногами пола — ноги должны быть, выпрямлены вперед.

После отжиманий походи по комнате 25 — 30 секунд.

Возьми гантели (для мальчика — 2 кг, для девочки — 1—1,5 кг). Стань прямо, руки опущены. 1 — согни руки, гантели к плечам; 2 — выпрями руки вверх; 3 — 4 — опусти руки через стороны. Повтори 6 — 8 раз.

Возьми эспандер или резиновый бинт (амортизатор). Прими исходное положение: ноги врозь, руки вперед. 1 — 2 — поворачивая туловище влево, разведи руки в стороны; 3 — 4 — вернись в исходное положение; 5 — 8 — то же, поворачивая туловище вправо.

Начиная с третьего месяца занятий поворачивая туловище, руки поднимай вверх.

Возьми гантели, стань прямо. 1 — отставь левую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — стань на колено левой ноги, наклоняя туловище вперед, руки опусти вниз и отведи назад; 3 — выпрямись, руки в стороны; 4

— вернись в исходное положение; 5 — 8 — то же, но с правой ноги. Повтори по 6 раз на каждой ноге.

Ноги поставь врозь, руки с гантелями опусти. Разверни кисти рук ладонями к себе. Сгибай и разгибай руки, напрягая мышцы (рис. 53). Делай по 20 таких движений.

В заключение походи по комнате до тех пор, пока дыхание не станет ровным.

Попробуй запрыгнуть с места на сиденье стула, диван или что-либо подобное по высоте. (Предварительно посоветуйся с родителями, как это лучше сделать, чтобы не испортить мебель.) При первых попытках кто-нибудь должен тебя сзади страховать на случай, если ты не допрыгнешь до сиденья или оступиться. Спрыгивать старайся мягко, на носки.

Выполни 30 прыжков на месте, помогая себе подпрыгивать свободными движениями рук. Прыгать старайся как можно выше.

При выполнении домашних заданий делай 10-минутные перерывы после каждых 30 — 35 минут занятий. Вот упражнения, которые помогут немного отвлечься и взбодрят тебя.

Возьми гимнастическую палку. Поставь ее одним концом на ладонь. Отпусти другую руку и постарайся, балансируя, удержать палку как можно дольше на ладони. Сначала ты можешь делать это передвигаясь по комнате, затем попытайся не сходить с места. Попробуй также удержать гимнастическую палку на носке ноги несколько секунд.

Сидя на стуле с прямыми ногами, возьми носки на себя, затем, не сгибая, подними ноги вверх и оттяни носки. Плавно опуская ноги, снова возьми носки на себя. Выполни это упражнение 8—10 раз.

Стань прямо, руки опущены. Выполни такое упражнение:

— отставь левую ногу назад на носок, руки переведи за голову, прогнись, напрягая мышцы спины; 2 — вернись в исходное положение; 3 — прогнись и переведи руки за голову, отставляя правую ногу назад;

— вернись в исходное положение; 5 — 6 — присядь, руки разведи в стороны (туловище вперед не наклоняй); 7 — 8 — выпрямись, опусти руки. Делай это упражнение 8 — 10 раз.

Слегка сгибая колени в стойке ноги врозь, наклонись назад и попытайся коснуться руками пяток. Теперь мягко опустишься на колени и попробуй встать без помощи рук. Сделай так 4 раза.

После того как выполнишь указанные упражнения, снова берись за уроки.

Вот эти задания ты должен регулярно выполнять в течение трех месяцев. Еще обязательно катайся на велосипеде. Посоревнуйся с приятелями, кто быстрее проедет на велосипеде 100 м.

Надеемся, что, выполняя все наши задания, ты одновременно привыкаешь и к закаливающим процедурам, делая каждый день обтирания. Приступай теперь и к закаливанию воздухом (еще раз прочти главу о закаливании). Весенние месяцы очень подходят для этого. Весной и летом старайся выполнять большинство заданий по физкультуре на улице, а не в помещении.

Не забудь выполнить контрольные упражнения. Запиши в таблицу результаты и высчитай, насколько изменились показатели, обрати внимание, какие из них стали лучше.

Задание 4

В летние каникулы у тебя много свободного времени, ты сможешь хорошо отдохнуть и уделить больше внимания занятиям физическими упражнениями. Можно специально выделять для таких занятий время или выполнять упражнения во время прогулок.

Летом обязательно научись плавать, играть в волейбол и Футбол, хорошо бегать и прыгать, ездить на велосипеде. Если ты будешь серьезно относиться к занятиям, то осенью поступишь в спортивную секцию. Где бы ты ни находился летом — в лагере, в деревне или на даче, — продолжай регулярно тренироваться.

Во время летних каникул выполняй упражнения утренней гимнастики с гантелями весом 1,5 килограмма. Каждый месяц увеличивай количество повторений упражнений на — 3 раза. Делая движения, напрягай мышцы, но при этом не задерживай дыхания.

Зарядку старайся проводить на свежем воздухе.

Перед выполнением упражнений с гантелями походи по комнате 30 — 40 секунд сначала медленно, затем быстрее, не спеша побегай секунд 30.

Закончив последнее упражнение комплекса (прыжки), сразу переходи на замедляемую ходьбу.

Вот какие задания, помимо зарядки, ты должен делать:

Отмерь на ровном месте дистанцию в 200 метров.

Пробеги ее два раза в среднем темпе, не напрягая мышц.

Выполни маховые движения сначала одной, затем другой ногой в сторону, вперед и назад.

Проделай наклоны туловища вперед, в стороны и назад.

Сделай шпагат. Ноги разводи так, чтобы не болели мышцы.

Пробеги прыжками с ноги на ногу дистанцию в 25 — 30 м 2 раза. Выполняя прыжок, старайся повыше поднимать согнутую в колене ногу. Семенящий бег, то есть бег короткими быстрыми шажками, но без напряжения. Пробеги таким способом 25 — 30 м 3 раза.

С разбегу или с места запрыгни на препятствие высотой 50 — 70 сантиметров. Затем спрыгни с него, стараясь мягко приземлиться. Повтори упражнение 4 — 5 раз.

Выполни 60 прыжков на месте, помогая себе подпрыгивать свободными движениями рук. Прыгать старайся как можно выше.

Если там, где отдыхаешь летом, есть речка или озеро, делай зарядку и обтирание прямо на берегу. Предлагаем тебе упражнение, которое можно выполнять у воды в перерывах между купанием. Только при этом надевай тапочки, потому что на земле могут быть стекла, острые камешки.

Возьми в руки мячик. Отметь место, на котором стоишь. От этого места брось мяч двумя руками снизу вперед. Старайся бросить его как можно дальше. Пробуй также бросать мяч через голову назад двумя руками.

Начерти на земле линию и стань так, чтобы носки ног не касались ее. Ноги слегка согни, а руки отведи назад. Сильно оттолкнись ногами и, делая взмах руками вперед, прыгни как можно дальше. Отметь, где пятки коснулись земли. Если одна нога окажется ближе к линии, делай отметку по пятке этой ноги. Упадешь — повтори прыжок снова.

Это упражнение делай по 3 раза в неделю и записывай лучший результат из трех попыток. Ты должен прыгать в длину на расстояние 1 метр 30 сантиметров. Подсчитай, сколько попыток тебе потребуется для достижения этого результата.

Попробуй выполнить тройной прыжок с места. Оттолкнись двумя ногами, приземлись на одну ногу, затем, оттолкнувшись ею, на другую и, наконец, на обе ноги. Отмерь расстояние, которое тебе удалось преодолеть за эти три прыжка.

Попытайся также выполнить прыжок назад от линии, став спиной к направлению прыжка. Интересно, как далеко ты прыгнешь таким способом?

Следующее упражнение выполняется вдвоем. Стань напротив своего товарища на расстоянии трех-четырёх шагов. Попроси его подбросить мяч так, чтобы он летел к тебе на уровне головы. Пальцами обеих рук (со слегка разведенными локтями) отбей мяч обратно, как это делают волейболисты. Старайся точнее отбивать мяч, причем не ладонями, а обязательно пальцами. После того как точно отобьешь мяч 5—6 раз, потренируй своего партнера.

Когда научишься точно передавать мяч партнеру и принимать его, поиграй с приятелями в волейбол, перебрасывая мяч через сетку или через натянутую чуть выше головы веревочку.

Найди ветку дерева, которая находилась бы на уровне твоих плеч (или подвесь какой-нибудь предмет на такой же высоте). С трех-четырёх шагов разбега подпрыгни вверх и носком одной ноги постарайся достать до ветки. (Голову при этом обязательно наклоняй вперед, чтобы не упасть на спину). Интересно, сколько прыжков тебе понадобится, чтобы выполнить это задание.

Выбери на берегу ровное место. Прими упор, лежа. Переставляя только руки (ноги волочи по земле), «пройди» 4—5 метров.

Отмерь на ровном месте, на берегу расстояние в 50 шагов. Встань со своими приятелями на стартовую линию. По очереди начинайте прыжками на обеих ногах продвигаться вперед. Побеждает тот, кто пройдет дистанцию, сделав меньшее количество прыжков.

Посоревнуйся с приятелями, кто из вас дальше бросит камень в воду с берега. Для этого подбирай круглые, не тяжелые камешки. Бросай камни только там, где в воде близко нет людей.

Начерти на земле две линии на расстоянии 5 метров и раздели это расстояние третьей линией пополам. Найди какой-нибудь легкий предмет, например спичечный коробок или маленький камешек. Положи этот

предмет на одну из крайних линий, а сам стань у противоположной крайней линии. Проведи такую игру: по чьей-нибудь команде (команда подается голосом или хлопком в ладоши) подбегни к предмету, возьми его, вернись бегом назад — к стартовой линии. Теперь, добежав до средней линии, подбрось предмет вверх-вперед так, чтобы он летел за линию, с которой ты его взял. Догоняя предмет, который ты подбросил, постарайся поймать его за линией. Все эти действия нужно выполнить как можно быстрее, без задержек. Интересно, сможешь ли ты это сделать быстрее своих приятелей? Время можно определять по секундомеру или по секундной стрелке ручных часов.

Тебе, конечно, хочется научиться играть в футбол? (Этот вопрос мы в основном адресуем мальчикам.) Мы с тобой разучим несколько приемов удара по мячу, остальные ты освоишь, когда будешь играть с ребятами. Ну, а как быть девочкам? Им мы тоже советуем позаниматься этими упражнениями. И тоже поиграть в футбол, если представится возможность. Между прочим, многие спортсменки включают эту игру в разминку перед тренировками. Любила, например, играть в футбол знаменитая советская лыжница олимпийская чемпионка А. Колчина.

Итак, собираясь в лес, не забывай брать с собой волейбольный мяч (футбольный для тебя пока тяжеловат).

Стань с товарищем друг напротив друга на расстоянии 5 — 6 шагов. Ударь по мячу ногой так, чтобы он покатился прямо в ноги твоему партнеру, который должен остановить мяч и послать его ударом обратно к тебе в ноги. При выполнении ударов старайтесь не сходить с места более чем на шаг. Повторите удары по мячу, но без остановки. Сразу, как только мяч подкатится к ногам, ударом верни его партнеру, стоящему напротив, а он снова тебе.

Теперь постарайся бить по мячу так, чтобы он летел к партнеру по воздуху. Тот должен остановить мяч и передать тебе обратно так же.

Найди «ворота» между деревьями шириной примерно 2 метра и стань, напротив на расстоянии 10 шагов. Интересно, сколько раз из 10 попыток попадут в ворота твои товарищи и сколько ты? Ты должен научиться попадать мячом в ворота так, чтобы он не только вкатывался в них, но и летел по воздуху.

Теперь научись бить по мячу так, чтобы он не катился по земле, а летел по воздуху. Для этого найди ветку на дереве примерно на уровне твоей головы и отойди от нее на 5 — 6 шагов. Попробуй ударом ноги перебросить мяч через ветку.

Сколько раз ты сможешь сделать это из 10 попыток?

Чтобы лучше выполнить упражнение, старайся бить по мячу подъемом стопы снизу вверх.

Подбрось мяч так, чтобы он был над твоей головой. Отбей его головой и поймай руками. Попытайся сделать это, не сходя с места. Затем попробуй, подбросив мяч, отбить его головой несколько раз.

Это еще не все, три раза в неделю обязательно подтягивайся на перекладине. Старайся подтянуться, возможно, большее число раз.

Отжимайся в упоре лежа. Мальчики могут попробовать отжиматься в усложненных условиях, положив ноги, например, на скамейку или лавочку. Важно, чтобы ноги находились при этом выше уровня головы. Во время выполнения отжиманий не прогибайся.

Сидя на стуле или скамейке, поднимай и опускай прямые ноги. Это упражнение делай три раза в неделю.

Чтобы укрепить мышцы спины, делай такое упражнение. Ложись на скамью (поперек) лицом вниз так, чтобы на ней находились бедра. Попроси товарища придерживать тебя сзади за ноги. Из этого положения (руки за головой) опускай и поднимай туловище. Это упражнение можно усложнить, если взять в руки гантели или какой-нибудь тяжелый предмет. Выполняй это упражнение 3 — 4 раза в неделю.

Кто в твоем возрасте не любит играть в подвижные игры? И как не любить — это ведь так интересно, увлекательно! Но подвижные игры — не только забава. Это еще и очень полезное упражнение, которое многому учит человека, развивает его мышцы, ловкость, волю.

Во что играть? Игр существует много. Свои любимые игры наверняка есть и у тебя с товарищами. Это хорошо. Но часто бывает, что игра надоедает. Это происходит потому, что ты и твои приятели играют по одним и тем же правилам и часто в одном и том же месте. А вы попробуйте изменять их. Тогда и играть будет интересней, и пользы будет больше. Возьмем, например, самую простую и всем известную игру в догонялки (в разных частях нашей страны ребята называют ее по-разному — «салки»,

«пятнашки» и т. д.). Чаще всего для этой игры выбирают открытую площадку с твердой почвой (асфальт, трава, земля). А ведь играть можно, скажем, на рыхлом песке. Бегать по нему гораздо труднее, но зато такой бег быстрее развивает силу ног, выносливость. С этой же целью играть можно в воде на неглубоком месте (по колено или чуть выше). Хорошо играть в эту игру в частой березовой роще. Здесь уже не так важна скорость передвижения, как умение неожиданно изменять направление бега, используя для опоры стволы деревьев. При этом нагрузку получают не только ноги, но и руки, что очень важно.

А как быть, если поблизости нет ничего подходящего для изменения игры, кроме асфальтовой или земляной площадки? Здесь можно усложнить правила. Начертить, например, на земле круги определенной величины и передвигаться всем только перебегая (прыгая) из круга в круг.

Как видишь, возможностей изменять и усложнять игру (не только эту, но и другие) много. Надо только всегда помнить об этом.

Неплохо, если кто-нибудь из взрослых смастерит тебе ходули, и ты научишься на них ходить, — это развивает чувство равновесия, ловкость.

А умеешь ли ты плавать? Если умеешь — очень хорошо, человек с самого раннего возраста должен уметь плавать. Если нет, то надо, не откладывая, учиться — либо записавшись в специальную группу при бассейне, либо самостоятельно, но под контролем взрослых, умеющих плавать.

Чтобы плавать, как спортсмены, красиво и быстро, надо конечно, заниматься под руководством тренера в спортивной секции. Но научиться уверенно, держаться на воде и даже проплыть некоторое расстояние нетрудно и самому. Сначала надо несколько раз сделать упражнение «поплавок»: вдохнуть больше воздуха, задержать дыхание и сгруппироваться, прижав голову к коленям. Это нужно делать, находясь по пояс в воде. Выполнив упражнение, ты убедишься, что даже не умеющий плавать человек не погружается на дно, а держится у поверхности воды.

Следующее упражнение — скольжение. Его следует делать, стоя по пояс в воде, лицом к берегу. Вдохни, опусти голову в воду, вытяни руки вперед и оттолкнись от дна так, чтобы тело заскользило по воде.

Затем надо при скольжении работать ногами. Они должны быть слегка согнуты в коленях, носки оттянуты. Делай движения (встречные) ногами

вверх-вниз. Освоив скольжение с работой ног, надо добавить к нему поочередные гребки руками.

Теперь осталось лишь научиться дышать при плавании. Для этого надо во время гребка левой рукой и выноса из воды правой немного приподнять голову, повернуть ее вправо и сделать вдох. При следующем гребке (правой рукой) голова опускается в воду, и в конце гребка делается выдох в воду, после чего все повторяется. Дышать нужно через рот.

Вот и все задания, которые ты должен выполнить летом. Не ленись, занимайся регулярно и старайся правильно выполнять упражнения.

Учебное издание

Татьяна Николаевна Кочеткова, Юрий Леонидович Лукин,
Владимир Иванович Семенов, Евгений Михайлович Казанцев,
Евгения Ренеевна Колланг, Виктор Алексеевич Новиков,
Вера Ивановна Кутугина, Нарине Гагиковна Мурадян

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
В КОНТЕКСТЕ НОВЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Редактор И.А. Вейсиг

Компьютерная верстка В. И. Семенов

Подписано в печать 11.05.2016. Формат 60X84/16
Бумага тип. Печать офсетная
Усл. печ. л. 7,2 п.л. Тираж 200 экз. Заказ № 6633

Библиотечно-издательский комплекс
Сибирского федерального университета,
660041 Красноярск, пр. Свободный, 82 а
Тел / факс 8 (391) 206-26-67

Отпечатано в дизайн - студии "DOS",
г. Лесосибирск, ул. Белинского, 14, тел: 8 (39145) 6 -16 - 68